

SANTÉ MENTALE

UN COLLOQUE
POUR BRISER LE TABOU



RAPPORT

10/04/2026 - 11/04/2026

TABLE DES MATIÈRES

SANTÉ MENTALE : UN COLLOQUE POUR BRISER LE TABOU

Synthèse	3
Introduction	5
Programme	5
Compte rendu détaillé par séquence	6
Compte rendu détaillé de la conférence « La santé mentale des jeunes et le numérique »	11
Conclusion	17
Remerciements	18
Annexe	19

SYNTHÈSE

La santé mentale, et en particulier celle des jeunes, est devenue une **priorité de santé publique**. Ce colloque a réuni experts, associations, responsables politiques et citoyens pour briser le tabou et identifier des pistes d'action concrètes.

Plusieurs enseignements se dégagent de ces échanges. D'abord, la nécessité d'une **responsabilité collective : État, écoles et associations doivent agir ensemble pour faire de la santé mentale une priorité**.

Ensuite, une conférence réunissant Yves Coppieters (ministre de la Santé, de l'Égalité des chances et des Droits des Femmes), Valérie Lescrenier (ministre de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la Jeunesse), Vanessa Matz (ministre de l'Action et de la Modernisation publiques chargée du Numérique) et Elisabeth Duchêne (psychiatre) a exploré les liens entre santé mentale des jeunes et numérique.

Trois pistes s'en dégagent : une politique transversale associant tous les niveaux de pouvoir, un renforcement de l'éducation et de la prévention auprès des jeunes et de leurs parents, et une réglementation plus stricte des réseaux sociaux (âge minimum, encadrement de l'anonymat et régulation des algorithmes).

Enfin, l'objectif central est de donner aux jeunes les ressources nécessaires pour identifier leurs difficultés, oser demander de l'aide et préserver leur équilibre mental.





INTRODUCTION

Les 10 et 11 avril derniers, Marie Jacqmin, vice-présidente à l'Action citoyenne, a réuni à Namur citoyens, experts et responsables politiques autour d'un sujet encore trop souvent tabou : la santé mentale. Anxiété chronique, burn-out, dépression, isolement social : ces réalités touchent aujourd'hui des milliers de citoyennes et de citoyens belges, particulièrement les jeunes, et souvent en silence.

Tout au long de la journée, les résultats de la grande enquête citoyenne lancée par Les Engagés à l'automne 2025 (915 répondants) ont été présentés sous forme de posters, mettant en lumière cinq enseignements majeurs et quatre axes de recommandations. Le rapport complet a été remis au ministre Coppieters pour nourrir ses travaux. La synthèse est accessible via le QR code en annexe.

Cette enquête et ce colloque révèlent une demande implicite : celle d'une société qui accepte la vulnérabilité, qui traite la santé mentale avec la même légitimité que la santé physique, et qui protège ceux qui osent en parler.

Pour aborder ces enjeux autrement, le colloque a proposé une pièce de théâtre, des ateliers participatifs et une conférence réunissant ministres et experts. En sortant ainsi des schémas classiques, il a mis en lumière un sujet sensible dans une atmosphère détendue et positive. Pari réussi !

Les pages suivantes reviennent en détail sur le déroulé de ces deux journées et les enseignements qui en ressortent.

PROGRAMME

VENDREDI 10 AVRIL

SOIR :

- Pièce de théâtre « Toutes les choses géniales »

SAMEDI 11 AVRIL (EN MATINÉE)

MATIN :

- Petit-déjeuner et rencontre avec les acteurs de terrain
- Ateliers : yoga, « Kit de survie » et « Micro ouvert »

APRÈS-MIDI :

- Conférence « Santé mentale et numérique »

COMPTE RENDU DÉTAILLÉ PAR SÉQUENCE

LA PIÈCE DE THÉÂTRE

Le coup d'envoi a été donné le vendredi soir avec la pièce « Toutes les choses géniales », jouée par le comédien François-Michel Van der Rest, dans un dispositif convivial où le public entoure l'interprète. Pensée dans un rapport complice avec la salle, la pièce aborde la dépression et le suicide avec franchise, tendresse et sincérité. Une entrée en matière sensible et lumineuse, qui a permis d'aborder en douceur des réalités difficiles à exprimer et de préparer les échanges du lendemain.



LE PETIT-DÉJEUNER ET LA RENCONTRE AVEC LES ACTEURS DE TERRAIN

La journée du samedi s'est ouverte par un petit-déjeuner, l'occasion d'accueillir trois associations actives dans le domaine de la santé mentale. Installées sous forme de stands tout au long de la journée, elles ont pu échanger avec les participants et présenter leurs missions respectives.

- **Un Pass dans l'Impasse** est un centre de revalidation reconnu en Wallonie, combinant expertise professionnelle, accessibilité et prévention, afin d'apporter des réponses concrètes aux situations de détresse psychique. L'association déploie ses actions autour de deux services complémentaires :

- o SOS Suicide, dédié à la prévention du suicide, à l'accompagnement des personnes en crise suicidaire et au soutien des proches après un suicide.

o Reboost your mind, dédié au soutien psychologique des indépendants et entrepreneurs, confrontés à la pression, à la surcharge mentale, à l'isolement...

- **SOS Burn-out** est une association de promotion de la santé mentale, de prévention du burn-out (professionnel et parental) et d'accompagnement des victimes du burn-out. Sa mission dépasse le soin immédiat : l'association considère le burn-out non comme un problème individuel, mais comme le reflet d'un déséquilibre sociétal, et œuvre à bâtir une société où la santé mentale est une priorité.
- **Vie Libre** est une ASBL qui milite pour la guérison des victimes de l'alcoolisme, pour leur reconnaissance et pour une meilleure prévention face à cette maladie. Son objectif principal est d'aider les malades alcooliques ainsi que leurs proches, en les invitant de façon régulière à participer à des groupes d'entraide et de parole.

LES ATELIERS DU MATIN

Trois ateliers ont rythmé la matinée : une initiation au yoga et deux animations proposées par Génération Engagée, « Micro ouvert : santé mentale » et « Kit de survie ». Ensemble, ils ont donné la parole aux participants et fait émerger des solutions concrètes pour soutenir la santé mentale des jeunes.

« Mon kit de survie mentale »

Le premier atelier a réuni des participants pour une session de sensibilisation et de cocréation. Les participants ont élaboré un « kit de survie » structuré autour de quatre axes fondamentaux :

- **Donner des droits**, pour assurer une reconnaissance institutionnelle et un accès à l'information pour les publics vulnérables. Par exemple, un droit à la pause permettrait d'interrompre ses études pour raison de santé mentale sans perdre sa bourse.
- **Protéger**, en créant des environnements sécurisants et en renforçant les structures d'accueil. Les participants ont notamment proposé des « Bulles de Sécurité », des protocoles de protection immédiate pour les victimes de violences ou de dénigrement.
- **Soutenir**, par le financement, le décloisonnement des services et l'accompagnement humain. Ils suggèrent par exemple de développer des groupes de parole « Toi + Moi » sur campus pour briser l'isolement des étudiants.
- **Prévenir**, afin de limiter les coûts humains et sociaux à long terme. Une piste avancée est la formation de « Sentinelles de confiance » parmi les professeurs, pour mieux détecter le mal-être et le harcèlement de leurs élèves.

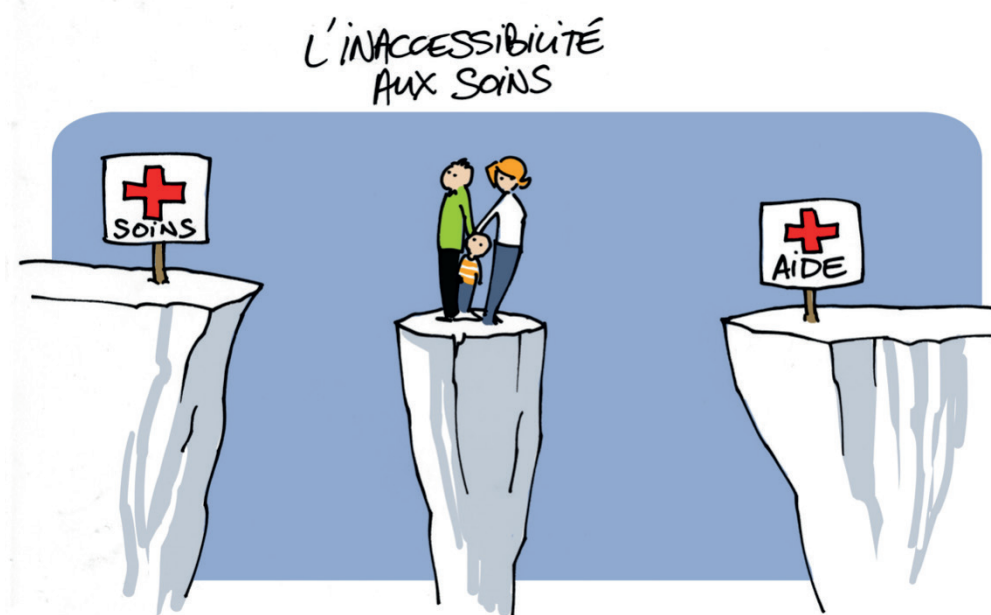
Ce kit de survie souligne la nécessité d'une responsabilité collective, où l'État, les institutions scolaires et les associations agissent ensemble pour faire de la santé mentale une cause essentielle.

« Micro ouvert »

Cet atelier visait à favoriser une discussion dynamique et inclusive sur les enjeux de la santé mentale. Les participants échangeaient autour de **trois thématiques : les enjeux politiques et responsabilités collectives, la réalité et le monde des jeunes, ainsi que les perceptions sociales, la culture et l'évolution**. Plusieurs sujets sont ressortis de ces échanges, notamment la stigmatisation de la santé mentale, la solitude face aux difficultés, le rejet de la société, l'inaccessibilité aux soins ou encore la multiplicité des niveaux de pouvoir concernés.



Alain Poncelet, dessinateur était présent pour illustrer les échanges en temps réel. Vous trouverez ci-dessous quelques dessins réalisés lors de cet atelier.



Illustrations : Alain Poncelet



Initiation au yoga

Le dernier atelier proposait un cours de yoga, illustrant le lien entre le corps et l'esprit. En combinant postures physiques et respiration consciente, cette pratique aide à réguler le système nerveux, contribuant ainsi à réduire le stress et les symptômes anxiodépressifs. Une piste simple, accessible et complémentaire aux approches plus institutionnelles présentées lors des autres ateliers.

COMPTE RENDU DÉTAILLÉ DE LA CONFÉRENCE

« LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ET LE NUMÉRIQUE »

OUVERTURE DE LA CONFÉRENCE

La santé mentale des jeunes constitue aujourd'hui un enjeu majeur de santé publique. Le colloque avait pour ambition de croiser les regards politique et clinique autour d'une question centrale : **comment mieux protéger la santé mentale des jeunes, en particulier dans un environnement numérique en constante évolution ?**

Quatre intervenants se sont succédé afin d'aborder cette problématique à travers des approches complémentaires :

- Yves Coppieters, ministre de la Santé et de l'Égalité des chances, sur la coordination des politiques wallonnes de santé ;
- Elisabeth Duchêne, psychiatre, sur les enjeux psychiques liés aux usages numériques ;
- Vanessa Matz, ministre de l'Action et du Numérique, sur la régulation juridique des plateformes au niveau fédéral ;
- Valérie Lescrenier, ministre de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la jeunesse, sur l'éducation aux médias et l'accompagnement des jeunes et de leurs familles.



Marie Jacqmin, vice-présidente à l'Action citoyenne, a ouvert et structuré l'échange, rappelant qu'en Wallonie, près d'un jeune sur cinq souffre de troubles de santé mentale et près de la moitié des jeunes ne sait pas vers qui se tourner pour demander de l'aide.

Face à ces constats, faire de la santé mentale une priorité apparaît comme une nécessité.

VERS UNE POLITIQUE TRANSVERSALE DE LA SANTÉ MENTALE (YVES COPPIETERS)

Le ministre de la Santé constate que le suivi en Région wallonne manque d'efficacité, en particulier pour les jeunes cumulant plusieurs problématiques, pour qui les prises en charge restent insuffisantes. Le système fait face à une demande importante et les offres existantes ne sont pas suffisamment coordonnées.

Face à ce constat, la solution proposée est celle d'une politique transversale. Le projet est de développer un plan de santé mentale pour la Région wallonne qui s'inscrit dans le cadre du Plan wallon de prévention et de promotion de la santé à l'horizon 2030.

Ce plan prévoit de travailler sur des thématiques ciblées, à travers six groupes de travail, parmi lesquels :

- L'un consacré aux **jeunes**, en collaborant avec la ministre de l'Éducation, Valérie Glatigny, et la ministre de la Jeunesse et de l'Aide à la jeunesse, Valérie Lescrenier, afin de développer des stratégies préventives communes ;
- Un autre groupe de travail dédié aux **assuétudes**, en particulier à la consommation excessive d'alcool et de cannabis ;
- Un troisième centré sur la **prévention du suicide**, présentée comme une priorité en santé mentale.

Un budget de 6,7 millions d'euros est prévu pour financer ces différents projets.

Une autre priorité consiste à améliorer l'accessibilité à l'information afin de permettre aux jeunes de mieux connaître les possibilités d'aide qui leur sont offertes.

En conclusion, l'enjeu principal réside dans l'amélioration de l'accessibilité à l'information, une meilleure coordination des dispositifs et le développement de politiques transversales.

RÉSEAUX SOCIAUX ET SANTÉ MENTALE, QUELS ENJEUX POUR LES JEUNES ? (ELISABETH DUCHÊNE)

La psychiatre Elisabeth Duchêne a rappelé le caractère multifactoriel de la santé mentale, tout en portant une attention particulière aux enjeux psychiques liés à l'essor du numérique.

S'appuyant sur les constats de Jonathan Haidt dans *Génération anxieuse*, elle souligne un paradoxe : les enfants et les adolescents sont aujourd'hui surprotégés dans le monde réel, mais sous-protégés dans le monde virtuel, dont les adultes perçoivent mal les dangers réels. Les entreprises des réseaux sociaux auraient, selon Haidt, profondément reconfiguré l'enfance, en concevant des produits addictifs, tandis que les dispositifs censés protéger les mineurs resteraient largement inopérants. L'auteur du livre constate par ailleurs une dégradation

soudaine et importante de la santé mentale des jeunes entre 2010 et 2015, période qui coïncide avec l'essor des réseaux sociaux.

Les adolescents passent de plus en plus de temps sur les écrans, une évolution qui, selon la psychiatre, a entraîné une mutation du lien social : les relations sociales et les expériences des jeunes se sont progressivement déplacées vers les espaces numériques.

Elle a également souligné l'exposition croissante des jeunes à des contenus parfois sensationnalistes comme la guerre, la mort et les violences, alors même que cette période de la vie devrait pouvoir rester synonyme d'insouciance. Cette confrontation prématurée est doublement problématique : une quantité importante d'informations peut fragiliser un psychisme encore en développement, tout en réduisant les espaces nécessaires au repos, à la rêverie, à l'imaginaire et au « vide ».

LA NÉCESSITÉ D'ENCADRER L'ACCÈS AUX RÉSEAUX SOCIAUX (VANESSA MATZ)

La question de la réglementation des réseaux sociaux a occupé une place importante dans les échanges. La ministre Matz insiste sur la nécessité de mieux protéger les jeunes dans l'environnement numérique, en complément de la prévention et de l'éducation aux médias.

Elle s'appuie sur le Digital Services Act, un règlement européen visant à créer un espace numérique plus sûr, protégeant les droits fondamentaux des utilisateurs. Ce texte repose sur le principe selon lequel tout ce qui est illégal dans la vie réelle est aussi illégal en ligne. Les plateformes ont donc la responsabilité d'empêcher la circulation de contenus violents, harcelants, discriminants ou dangereux pour la santé. Elle a illustré ce principe par la plainte déposée par la France contre le hashtag SkinnyTok sur TikTok, ces contenus valorisant une extrême maigreur chez les jeunes filles et jugés dangereux pour leur santé.

Sur la question d'un âge minimum pour accéder aux réseaux sociaux, la ministre rappelle qu'un consensus européen tend à se dégager autour de 15 ans, tout en insistant sur le fait que fixer un âge ne suffit pas : encore faut-il le faire respecter. Les législations en vigueur en Flandre et en France, qui laissent aux plateformes elles-mêmes le soin de vérifier l'âge de leurs utilisateurs, ne garantissent pas un contrôle efficace.

La ministre plaide pour une vérification authentique de l'âge via des systèmes tels qu'Itsme ou MyGov.be, reconnus par l'Europe comme protecteurs de la vie privée et conformes au RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données), puisqu'ils ne livrent qu'une validation de l'âge sans transmettre d'autres données personnelles, et sans devoir passer par les parents. C'est le système le plus sûr pour assurer la sécurité des jeunes sur les réseaux.

Elle a rappelé qu'une plainte a été déposée auprès de l'IBPT, le régulateur belge des réseaux sociaux, afin d'imposer que les contenus soient proposés dans un ordre chronologique plutôt que selon un algorithme de profilage fondé sur les préférences de l'utilisateur.

Sur la question de l'anonymat en ligne, la ministre précise que son encadrement ne remet pas en cause la liberté d'expression : celle-ci s'arrête au moment où une infraction pénale est commise, qu'il s'agisse de sexisme, de racisme ou de harcèlement. L'enjeu est de faire en sorte que les personnes qui se dissimulent derrière des profils anonymes puissent être identifiées dès lors qu'elles commettent une infraction.

L'ÉDUCATION AUX MÉDIAS COMME OUTIL DE PRÉVENTION (VALÉRIE LESCRENIER)

La réglementation ne constitue cependant qu'une partie de la réponse. La ministre de l'Enfance, de la Jeunesse et de l'Aide à la jeunesse a construit son intervention autour d'un triple axe : éduquer les jeunes face à l'utilisation des outils numériques, accompagner les professionnels qui les encadrent, et sensibiliser les parents aux enjeux liés aux usages numériques.

Face au constat que les réseaux sociaux peuvent être des espaces de pression sociale, de cyberharcèlement et de comparaison, elle soulève une question centrale : comment former les jeunes à devenir responsables de leurs choix numériques ?

Plusieurs dispositifs existants répondent à cet objectif : la Trajectoire Jeunesse, qui vise à former les jeunes au numérique et à leur fournir les bons outils, Infor Jeunes, pour le volet juridique des réseaux sociaux, ou encore Délipro Jeunesse, pour des actions menées directement dans les écoles. Au-delà de ces dispositifs, la ministre évoque la possibilité d'ouvrir le débat dès l'école primaire par l'intermédiaire des Centres psycho-médico-sociaux (PMS). Elle a par ailleurs reconnu que les outils existants restent utilisés de manière trop isolée. Une meilleure cohésion et plus de dialogue entre les structures sont indispensables pour d'une part renforcer leur interconnexion et d'autre part les rendre visibles et accessibles aux jeunes.

La ministre a également insisté sur la nécessité de former les adultes qui accompagnent les jeunes afin de leur permettre de mieux identifier les signaux de détresse et de les orienter vers des structures adéquates. Dans cette perspective, un module consacré aux usages numériques sera intégré à la formation du BACV (Brevet d'animateur en centre de vacances). Elle a également rappelé que les outils mentionnés s'adressent aussi aux parents, souvent démunis face à la souffrance de leurs enfants.

En complément de l'éducation aux médias, les mouvements et centres de jeunesse, qui offrent aux jeunes des espaces favorisant la déconnexion, la rencontre et le partage, à travers des séjours et des stages, constituent selon la ministre l'un des piliers de la Trajectoire Jeunesse.

SUR LE LIEN ENTRE LE CERVEAU ET LES RÉSEAUX SOCIAUX (ELISABETH DUCHÊNE)

Les échanges ont ensuite porté sur les conséquences de l'utilisation des réseaux sur le développement cérébral des jeunes. Selon la psychiatre Elisabeth Duchêne, les outils éducatifs seuls ne suffisent pas face à la vulnérabilité particulière du cerveau adolescent. Elle juge nécessaire de retarder l'accès aux réseaux sociaux, le temps que le cortex préfrontal, dont le rôle est central dans la régulation des comportements, atteigne sa pleine maturité. Pour elle, c'est un enjeu essentiel de santé publique.

Avant cette maturité, certaines fonctions exécutives telles que la maîtrise de soi, la capacité à différer la gratification et la résistance à la tentation, sont encore en construction. Or les outils numériques, intrinsèquement addictifs, exploitent justement ces fragilités. Plusieurs conséquences ont ainsi été évoquées : privation sociale, manque de sommeil, fragmentation de l'attention et risque d'addiction.

Plusieurs pistes de solutions ont été proposées : responsabiliser les parents, développer des méthodes fiables de vérification de l'âge, favoriser l'utilisation de téléphones plus basiques pour les jeunes. Elle propose aussi d'agir au niveau législatif en imposant aux entreprises des réseaux sociaux de vérifier l'âge, en imposant aux écoles d'interdire l'utilisation des smartphones ou encore en soutenant le développement d'espaces de jeux libres à travers les mouvements de jeunesse. Elle propose aussi un travail de prévention en milieu scolaire assuré par des personnes formées.

SUR L'AUGMENTATION DU MASCULINISME ET LA SANTÉ MENTALE (YVES COPPIETERS)

La problématique du masculinisme a été abordée à la suite d'une question du public sur la recrudescence de tels discours sur les réseaux sociaux.

Le ministre de l'Égalité des chances, bien conscient du phénomène, a évoqué plusieurs pistes comme la généralisation du programme Evras (Éducation à la vie relationnelle, affective et sexuelle) dans l'ensemble des écoles wallonnes, soutenu par un financement annuel de 4 millions d'euros. L'objectif est d'y intégrer des contenus sur le consentement, la déconstruction des stéréotypes de genre et des discours masculinistes. Il a également annoncé le lancement, en 2026, d'un appel à projets « Evras Jeunesse », destiné à mesurer l'impact du masculinisme sur la santé sexuelle et reproductive des jeunes.

Il a également rattaché cette problématique au plan de lutte contre les violences faites aux femmes (PVIF), dont la dimension préventive vise à déconstruire les discours masculinistes et à mieux accompagner les victimes. Il a rappelé sa volonté de renforcer les structures wallonnes d'accueil et d'hébergement pour les femmes concernées, et de poursuivre le financement des ASBL spécialisées notamment dans les programmes de prévention.

CE QU'IL FAUT RETENIR DE CETTE CONFÉRENCE

Trois idées principales ressortent des échanges :

1. La santé mentale, en particulier celle des jeunes, nécessite une politique transversale, associant des compétences aujourd'hui réparties entre plusieurs niveaux de pouvoir et plusieurs ministères : santé, éducation, numérique, jeunesse, aide à la jeunesse...
2. La place croissante des réseaux sociaux dans le quotidien des jeunes soulève des enjeux majeurs en matière de santé mentale : renforcer l'éducation et la prévention auprès des jeunes et des parents, et mieux coordonner et faire connaître les structures et outils existants.
3. Les enjeux appellent une législation et une réglementation plus strictes des réseaux sociaux, portant sur l'âge minimum d'accès, l'encadrement de l'anonymat et la régulation des algorithmes de recommandation.

Au-delà de ces trois axes, le colloque a souligné l'importance de recréer des espaces où les jeunes puissent se rencontrer, échanger et développer des relations en dehors du monde numérique. L'objectif central reste de leur donner les ressources nécessaires pour identifier leurs difficultés, demander de l'aide et préserver leur équilibre mental.



CONCLUSION

Ce colloque a permis de croiser les regards citoyens, cliniques et politiques sur un sujet longtemps resté tabou. Trois constats en ressortent :

- **La santé mentale constitue une problématique bien réelle** : l'enquête citoyenne, les ateliers participatifs et la conférence pointent tous une souffrance psychique répandue, un isolement préoccupant et l'accès aux soins jugé insuffisant (coût et délais),
- **La responsabilité est collective et transversale** : aucun acteur ne peut agir seul, qu'il s'agisse de l'État, des écoles, des associations de terrain ou des familles, et les intervenants politiques ont chacun souligné la nécessité de coordonner leurs compétences plutôt que d'agir en silos.
- **Le numérique s'impose comme un terrain d'action prioritaire** : la vulnérabilité du cerveau adolescent, la conception addictive des plateformes et l'exposition précoce à des contenus difficiles appellent d'une part à plus de prévention et d'éducation et d'autre part à une régulation plus stricte. Sur ce point, les intervenants s'accordent : responsabilisation individuelle et régulation structurelle sont deux leviers complémentaires.

Le colloque aura surtout pu démontrer qu'il est possible de parler de santé mentale sans stigmatisation, un sujet qui continuera de retenir l'attention, sur le plan politique comme sociétal.

« PARCE QU'UNE SOCIÉTÉ
EN BONNE SANTÉ
EST UNE SOCIÉTÉ PLUS HUMAINE,
SOLIDAIRE ET FORTE. »



REMERCIEMENTS

Les ministres **Yves Coppieters**, **Valérie Lescrenier** et **Vanessa Matz**
L'experte psychiatre **Elisabeth Duchêne**

Marie Jacqmin vice-présidente à l'action citoyenne et députée au Parlement wallon et en Fédération Wallonie Bruxelles et sa collaboratrice **Célia Dubois** pour l'organisation de ce colloque, **Génération Engagée** pour l'organisation des ateliers ainsi que **l'équipe de l'animation** et **le département politique**

Les associations « **Un Pass dans l'Impasse** », « **SOS Burn-out** » et « **Vie Libre** »
pour leur présence et leur participation

Le comédien **François-Michel Van der Rest**

ANNEXE

Pour accéder à la synthèse de l'enquête, scannez le QR code ici :



