

CONFÉRENCE PUBLIQUE

19 novembre 2025

Bienvenue



**CERVEAU, STRESS
ET SANTÉ MENTALE
À L'ADOLESCENCE**

**EXPLORER LEURS LIENS POUR
MIEUX COMPRENDRE ET AGIR**

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

CONFÉRENCE PUBLIQUE

Mot de bienvenue

David Fiaux

Directeur du Réseau de Soins Neuchâtelois



**CERVEAU, STRESS
ET SANTÉ MENTALE
À L'ADOLESCENCE**

CONFÉRENCE PUBLIQUE

Programme

Cerveau, stress et santé mentale à l'adolescence

présentée par le Dre Camille Nemitz (- Piguet), Médecin adjointe du département
de Psychiatrie de l'Université de Genève

Table ronde avec des intervenantes du domaine de la
santé publique, de la santé scolaire et de [ciao.ch](https://www.ciao.ch)



CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Cerveau, stress et santé mentale à l'adolescence

*Comment mieux comprendre les émotions des
jeunes et comment les aider à les réguler ?*

présentée par **le Dre Camille Nemitz** (- Piguet), Médecin adjointe du
département de Psychiatrie de l'Université de Genève



CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

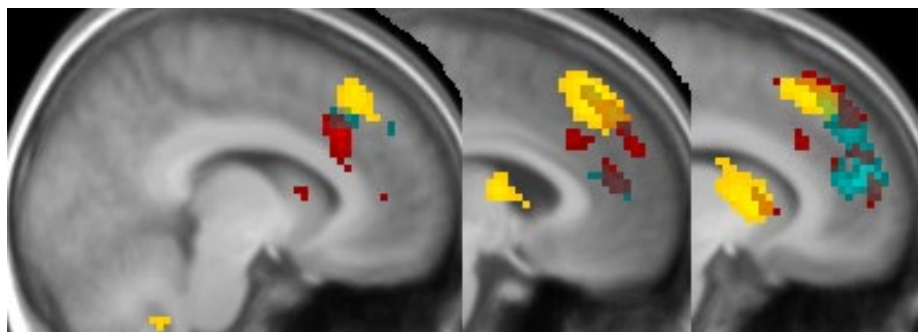
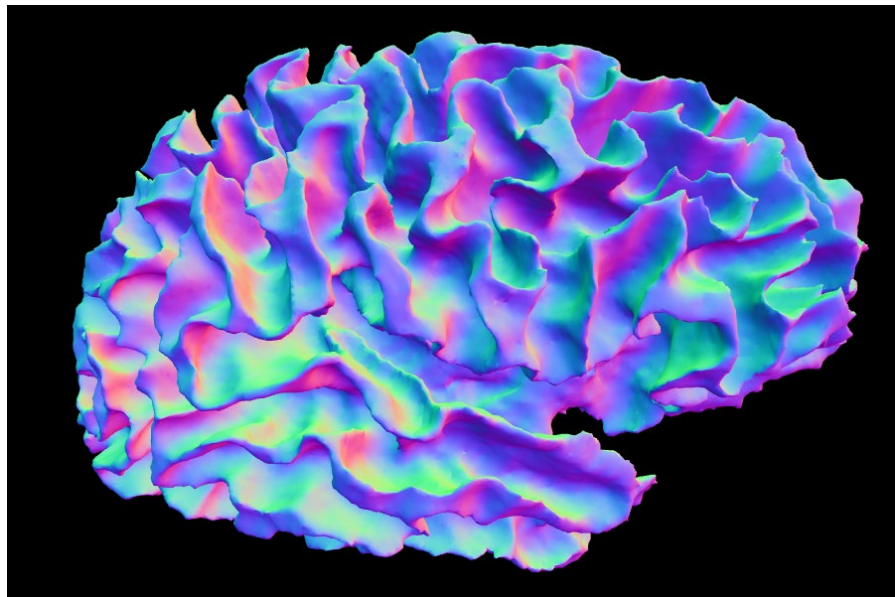


Laboratory for Adolescent and
Youth Emotion Regulation

Prof. Camille Nemitz Piguet, MD, PhD
Médecin adjoint agrégé, Consultation Ambulatoire de
Santé des Adolescent.es et Jeunes Adultes, DFEA, HUG
Unité de Psychiatrie du Jeune Adulte, SSP, HUG
Centre Synapsy, Département de Psychiatrie, UNIGE

5

UNE PERSPECTIVE DE CLINICIEN-CHERCHEUR



Institut de la Famille



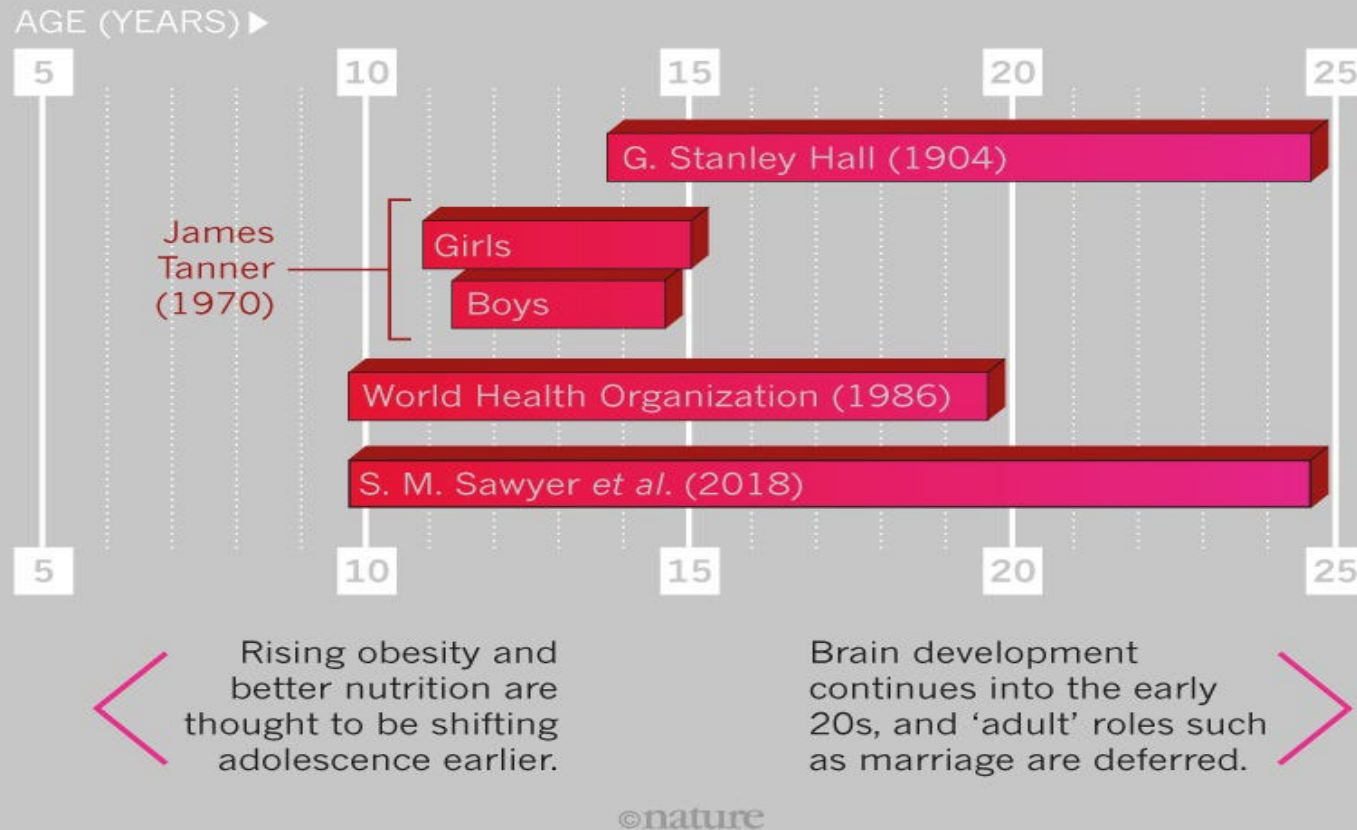


- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- Stress: mécanismes et outils
- Jeunes en difficultés
- Ressources

ADOLESCENCE COMME PROCESSUS

SLIDING SCALES

Over the past century, researchers have made various attempts to place limits on adolescence, according to puberty, social responsibility or chronological age.



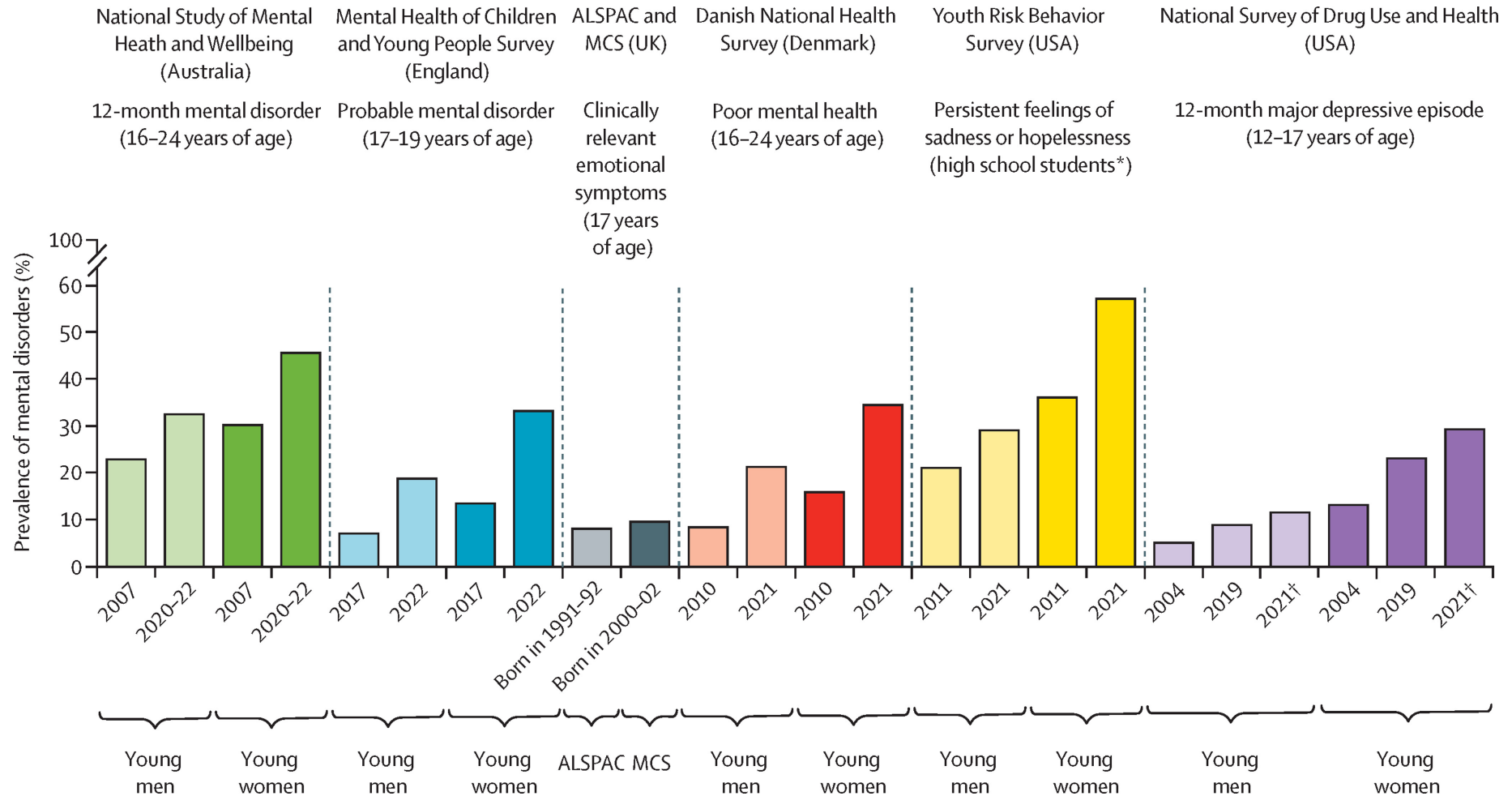
PAROLES DE JEUNES

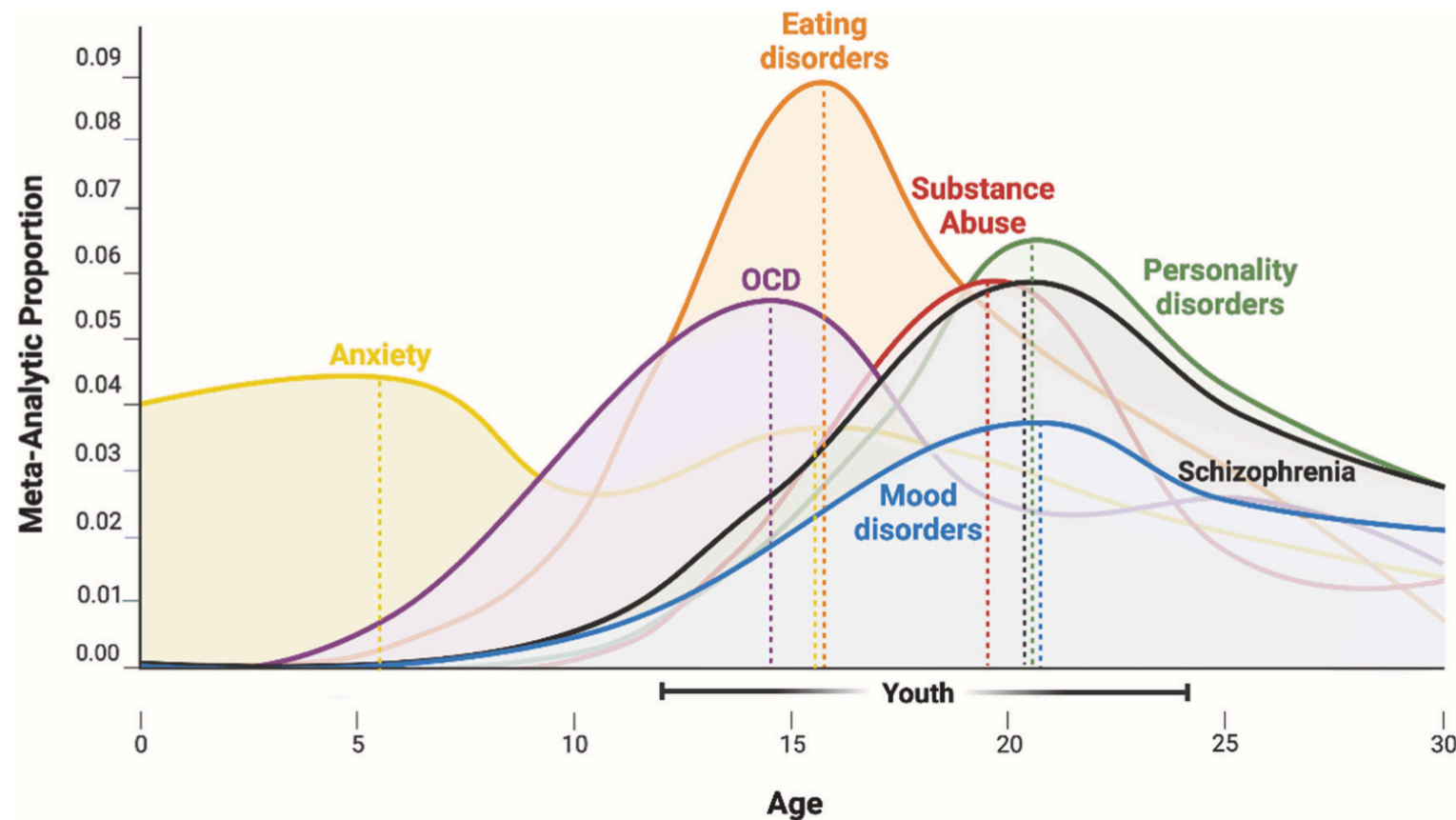
Devenir adulte c'est...:

- prendre des responsabilités;
- l'impression d'avoir un système de valeur dans lequel je m'engage;
- Pouvoir trouver des solutions pour moi-même sans avoir besoin de quelqu'un d'externe pour me soutenir;
- être indépendant·e financièrement;
- être libre de faire ce que je veux sans demander la permission à mes parents;
- savoir poser mes limites dans les relations;
- être là pour ma famille quand ça va pas bien;
- assumer mes actions;
- avoir le permis.

POURQUOI LA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE À L'ADOLESCENCE ?

- ▶ 1/5 des 12-25 ans souffrent de difficultés psychiques, 1/3 se sent stressé
- ▶ 2/3 des troubles psychiatriques apparaissent avant 25 ans
- ▶ Augmentation depuis deux décennies





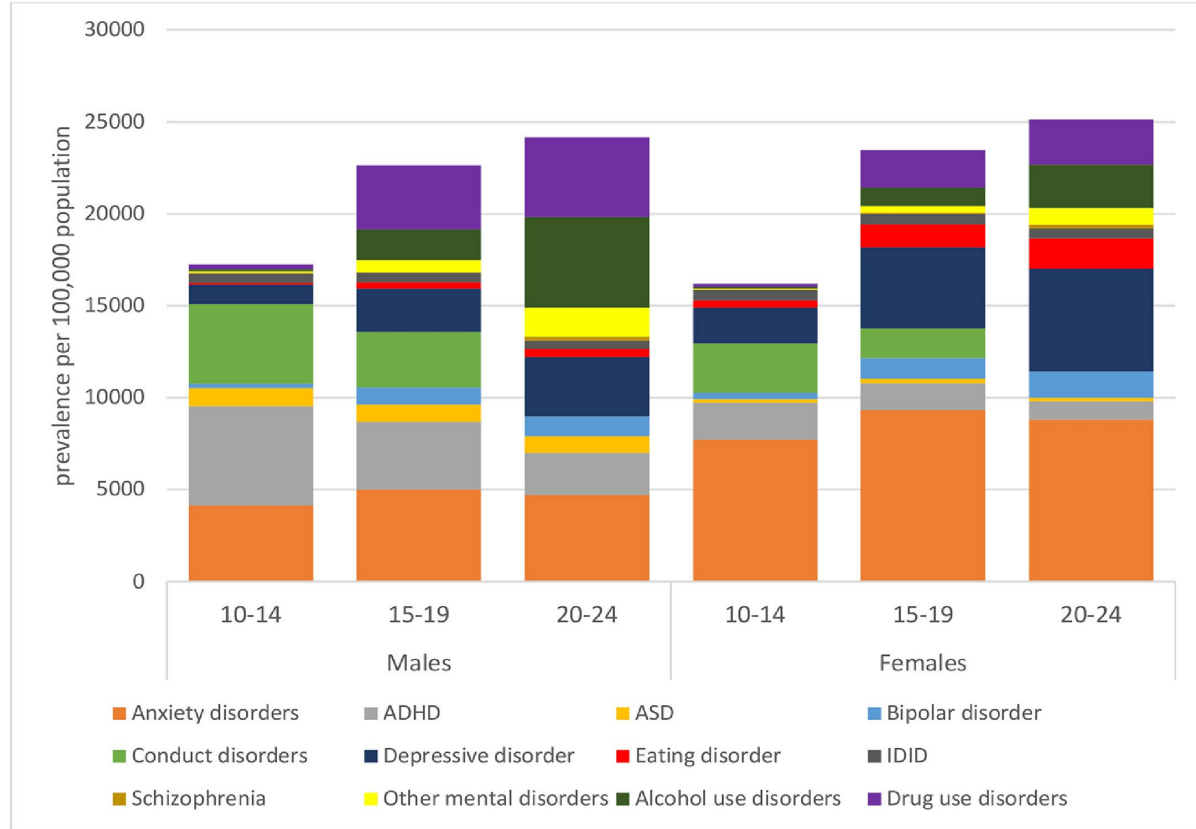
Age d'apparition
des troubles
psychiatriques

Fig. 1 Age of onset of mental disorders. Distribution of age of onset of mental disorders in the general population based on the meta-analysis by Solmi et al. [9]: Meta-analytic epidemiologic proportion (y-axis) for anxiety disorders (5.5/15.5 years), substance use disorders (19.5 years), schizophrenia/psychotic disorders (20.5 years), eating disorders (15.5 years), personality disorders (20.5 years), obsessive-compulsive (14.5) and mood disorders (20.5 years) (ICD-10 blocks). The dotted horizontal lines represent the peak age of onset for each diagnostic category.

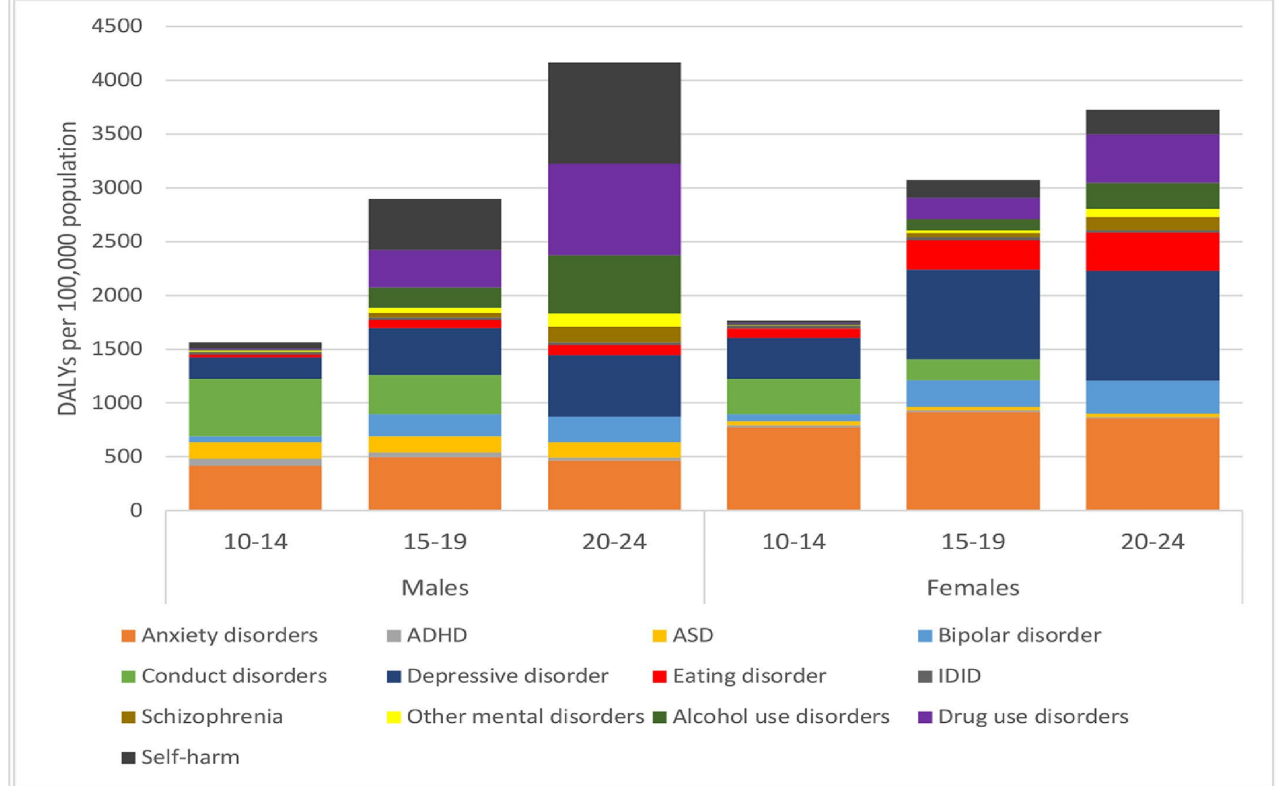
Uhlhaas et al. Molec Psychiatry 2023

PRÉVALENCE DES DIAGNOSTICS

B



A



Global Burden of Disease Study 2019



Hôpitaux
Universitaires
Genève

The burden of young people's mental health conditions in Europe: No cause for complacency, Neufeld, Lancet Regional Europe, 2022



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

Les difficultés de santé mentale sont très présentes à l'adolescence, période d'émergence des troubles psychiatriques, pourquoi ?



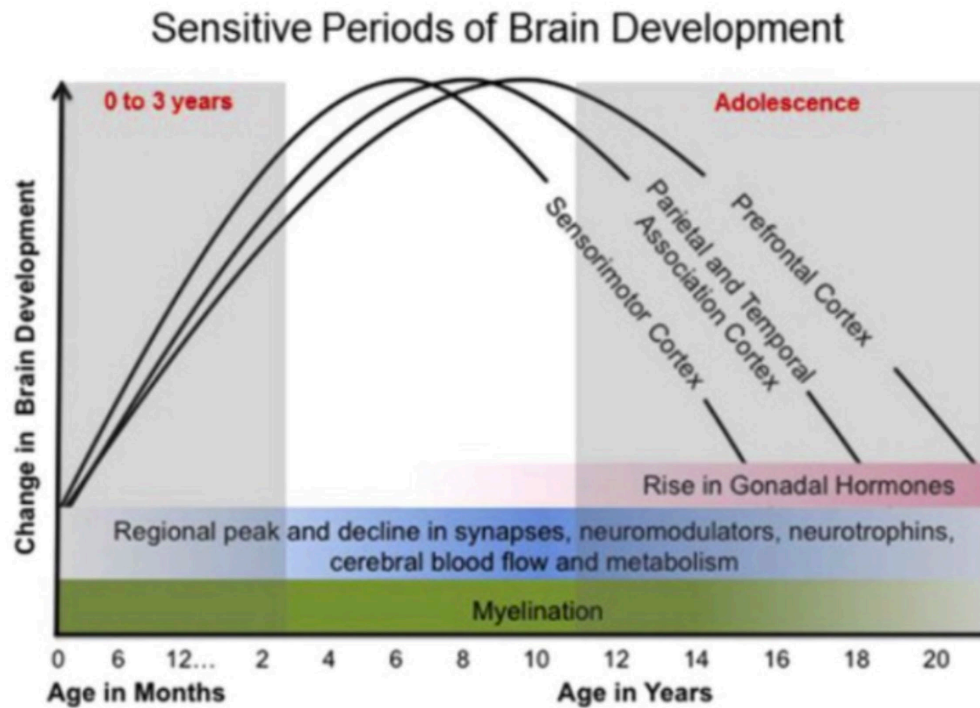
The art of medicine Adolescence and mental health

Adolescence is a time of change: changes to hormones and the body, changes in the social environment, and changes to the brain and the mind. Although most young people develop into healthy adults, adolescence confers vulnerability to mental health problems. Many mental illnesses, including depression, anxiety, eating disorders,

have bad manners, contempt for authority; they show disrespect for elders and love chatter in place of exercise." 100 years or so later, Aristotle described "youth" as "lacking in sexual self-restraint, fickle in their desires, passionate and impulsive...Youth is the age when people are most devoted to their friends", highlighting the notion that adolescence is

Sarah-Jayne Blakemore, The Lancet, Vol.393,18.05.2019¹²

DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL

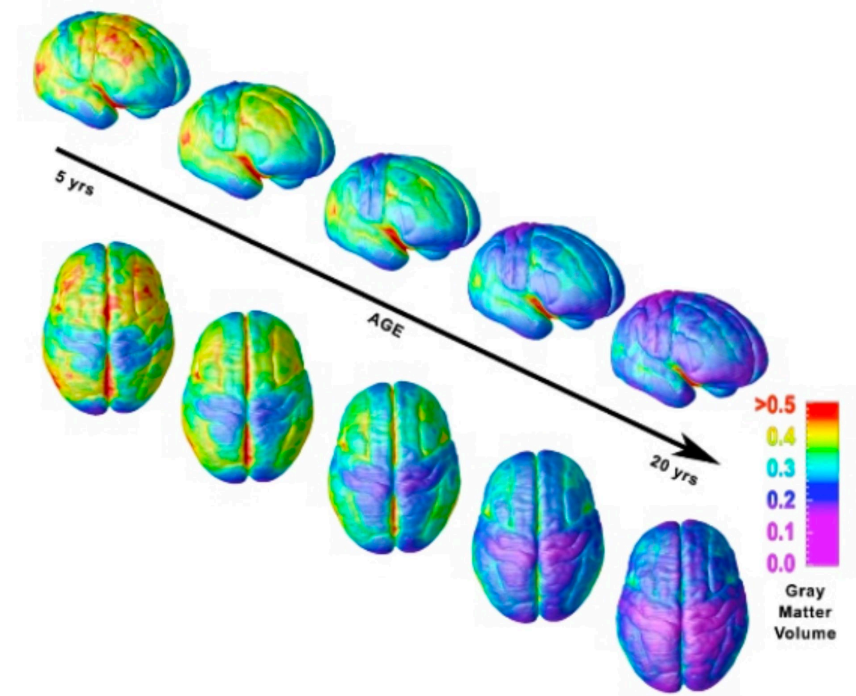


Lee & Casey, Neurobiol Stress 2015

Les régions préfrontales sont les dernières à se spécialiser, autour des 20-25 ans

Cette maturation biologique est influencée par toutes sortes de facteurs: hormonaux, stressseurs externes, contexte biologique et sociologique...

Grande variabilité par région, avec dynamique postéro-antérieure

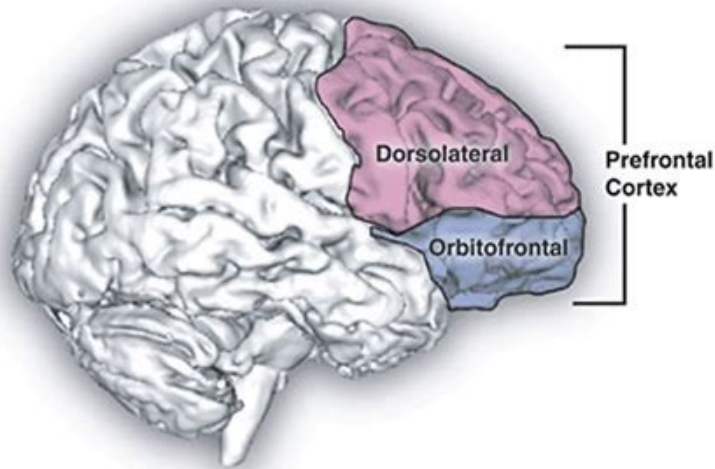


P. Thompson, Laboratory of Neuroimaging, Institute for Neuroimaging and Informatics Keck School of Medicine of USC₁₃

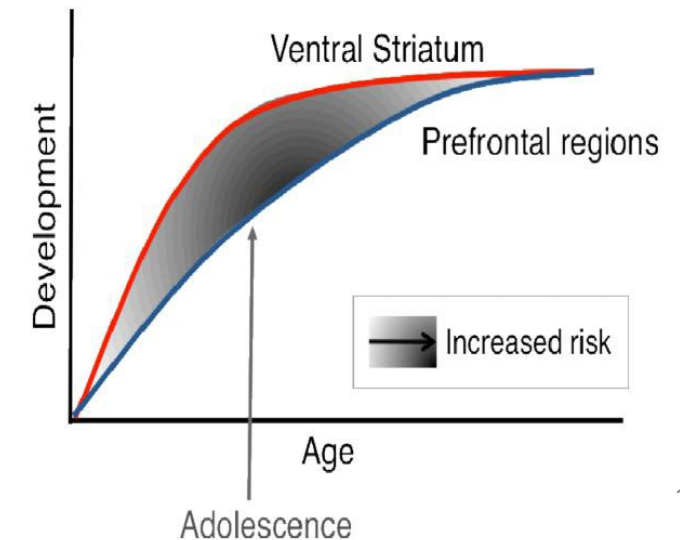
POURQUOI CETTE DYNAMIQUE EST IMPORTANTE ?

- Cortex préfrontal = control cognitif
- Nécessaire pour la régulation émotionnelle
- Déséquilibre entre la maturation des régions limbiques et préfrontales

→ impulsivité
→ prise de risques
→ plus d'intensité émotionnelle



- Réactivité augmentée au stress
- Sensibilité augmentée à la récompense
- Sensibilité à la pression des pairs
- Labilité émotionnelle
- Interaction avec les changements hormonaux
- Plasticité importante → apprentissages facilités mais aussi vulnérabilité

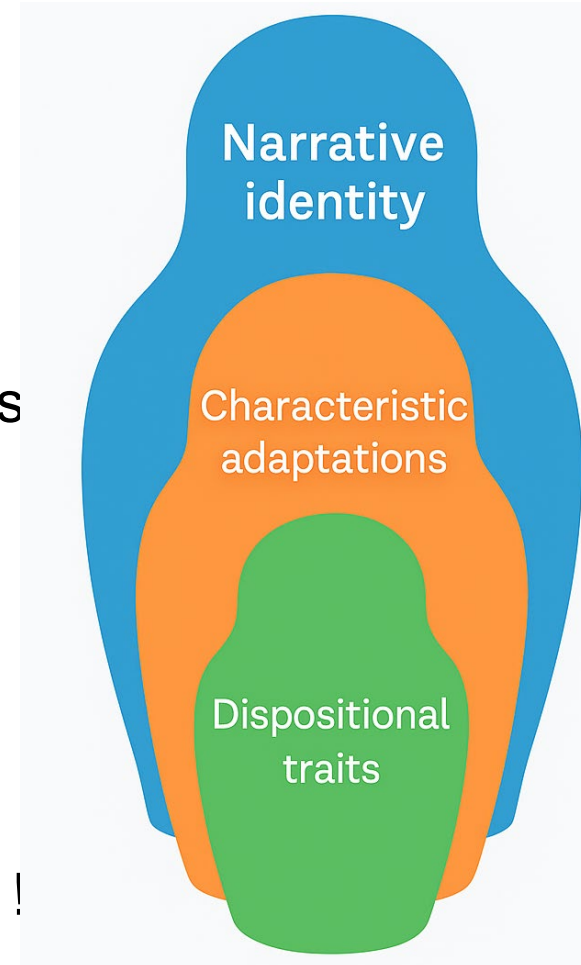


15

LE STRESS ET LES EMOTIONS SONT UTILES...

- ✓ Les émotions ont une fonction: d'orienter notre comportement, d'apprendre
- ✓ L'impulsivité, la recherche de sensations et de récompense nous amènent à chercher de nouvelles expériences et interactions sociales
- ✓ La sensibilité au stress et aux émotions nous permet aussi de construire notre identité, de nourrir notre cerveau, d'apprendre plus vite...

→ L'adolescence est une période de **vulnérabilité ET d'opportunités** !



16



- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- **Stress: mécanismes et outils**
- Jeunes en difficultés
- Ressources

QU'EST-CE QUE LE STRESS ?

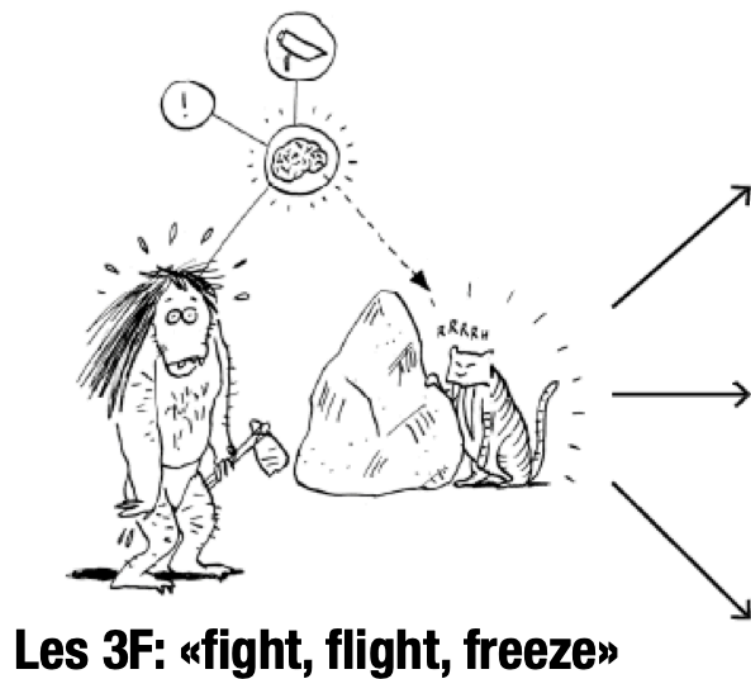
Le stress est une réponse adaptative de notre organisme face à des défis, afin de maintenir un équilibre psychologique et physique.

Le stressor est une situation menaçant l'équilibre /intégrité de l'organisme.

Cette réponse est à la fois universelle (dans le mécanisme physiologique) et individuelle (dans l'intensité de la réponse et de ce qui la déclenche).



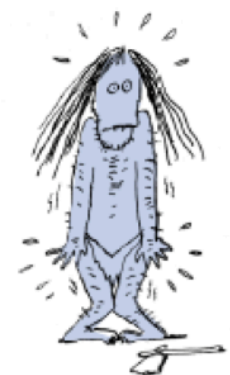
LES RÉPONSES COMPORTEMENTALES À UN STRESSEUR



1. La fuite



2. Le combat



3. L'immobilisation



<https://doi.org/10.1038/nature.2014.15106>

STRESS: PLUSIEURS VARIABLES

- **Stresseurs physiques** : hémorragies, hypo/hyperthermie, hypoxie, hypoglycémie...
- **Stresseurs psychiques** : psychosociaux, liés aux défaites, agressions, conflits. Pression compétitive liée à la performance. Status hiérarchique.
- Durée du stress (aigu à chronique)
- Intensité du stress (modéré à sévère)
- Capacités physiologiques et psychiques de l'organisme pour faire face au stress (vulnérabilité versus résilience).



STRESS: PLUSIEURS VARIABLES



Incontrôlable



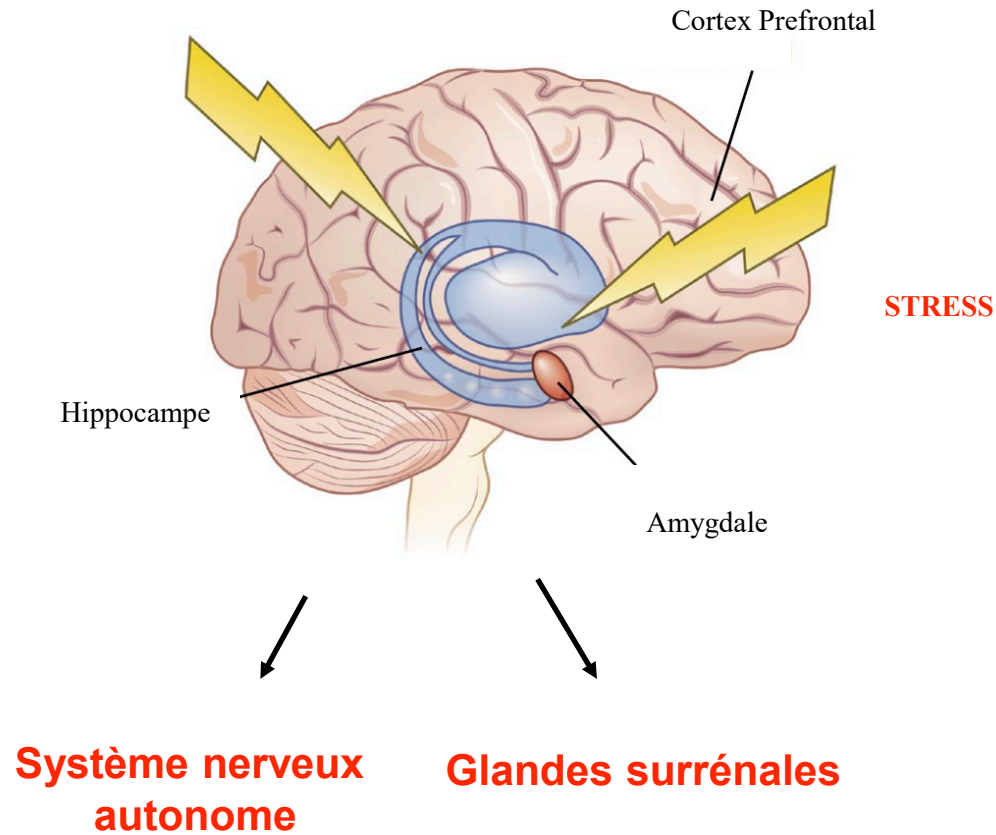
Imprévisible



Nouveau



Evaluation
cognitive



Réponse rapide:

Activation de l'**amygdale** et
du **système nerveux sympathique** (adrénaline)

Réponse lente:

Activation de l'**axe hormonal**
du stress (**cortisol**)

RÉPONSE AU STRESS: IMMÉDIATE EN QUELQUES MILLISECONDES



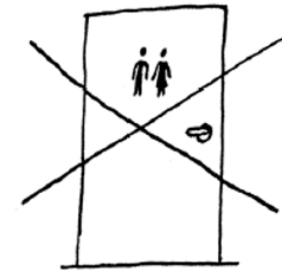
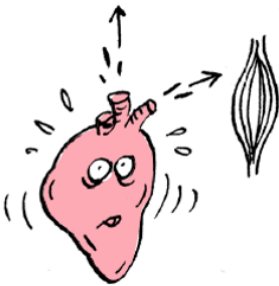
rapide

Système nerveux autonome

sympathique

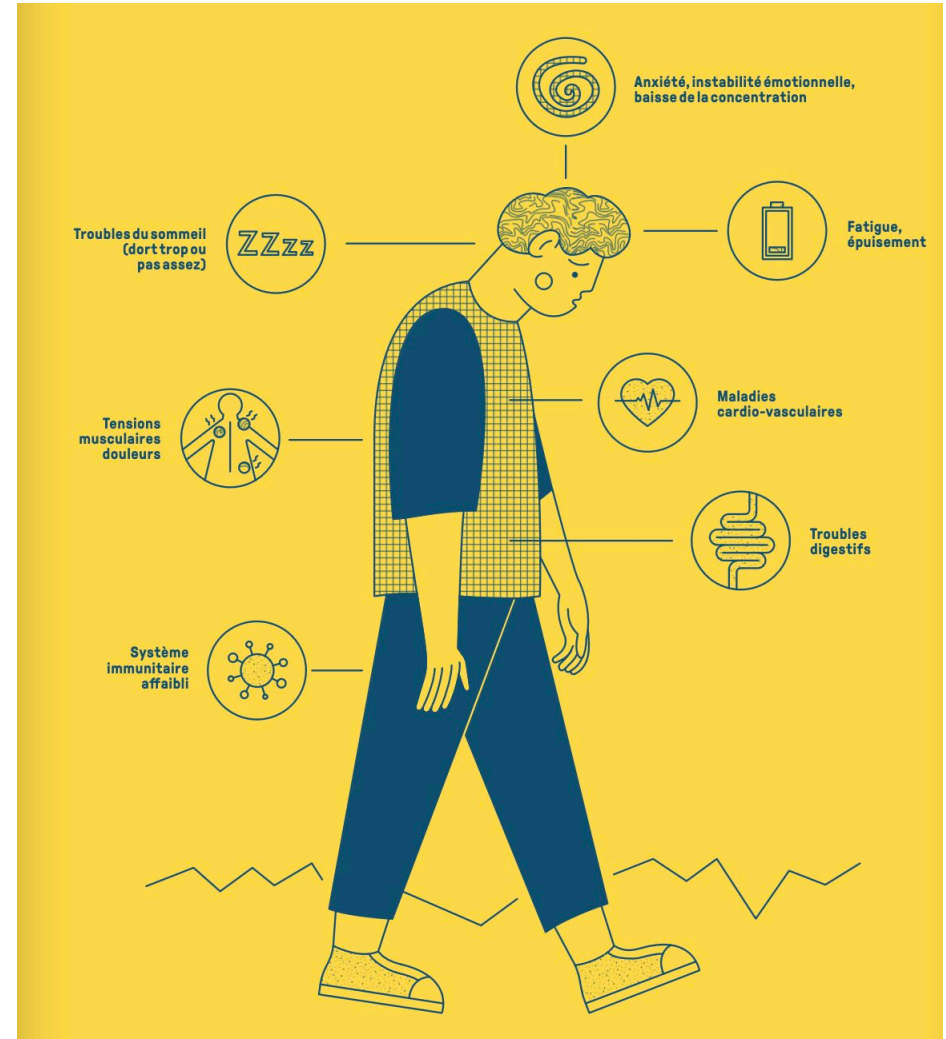
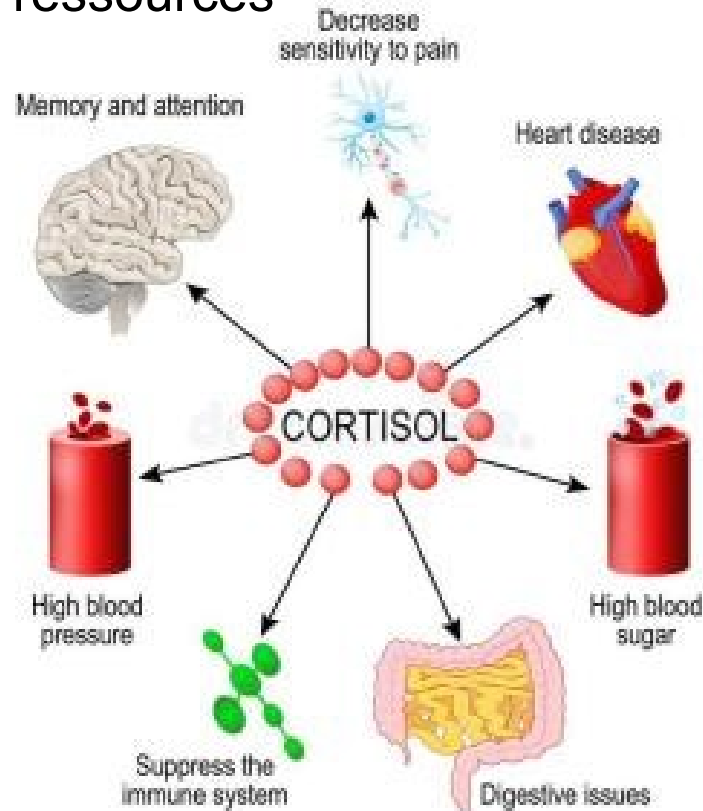


para-sympathique



RÉPONSE AU STRESS: LENTE EN QUELQUES SECONDES À MINUTES

Augmentation du cortisol, inhibition de certains systèmes (digestif, immunitaire,...) pour mieux mobiliser les ressources



24

le « bon » stress



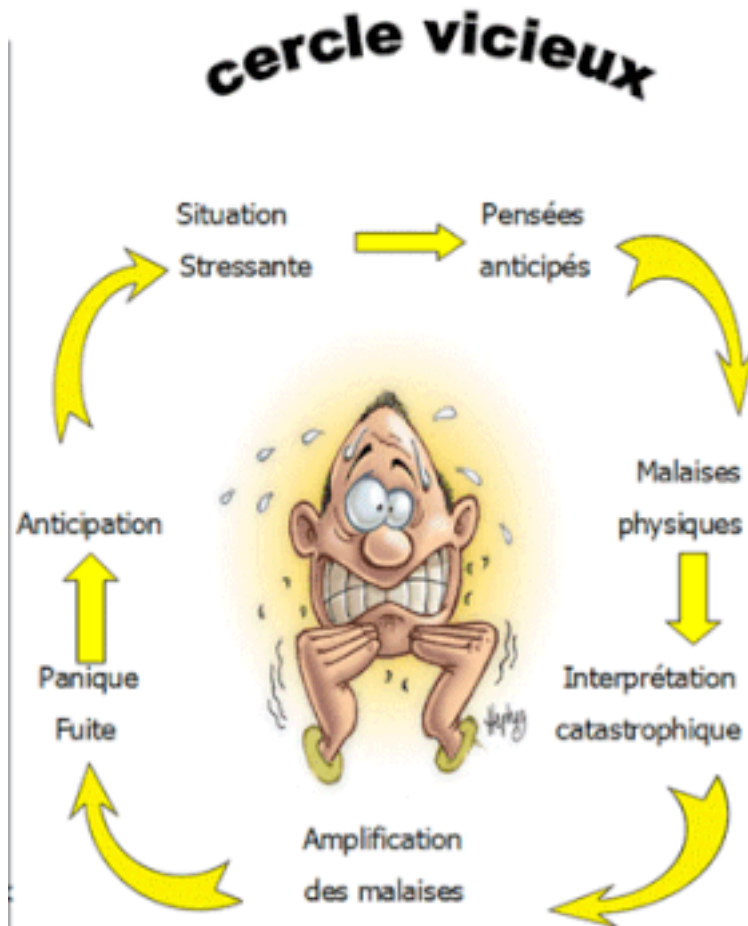
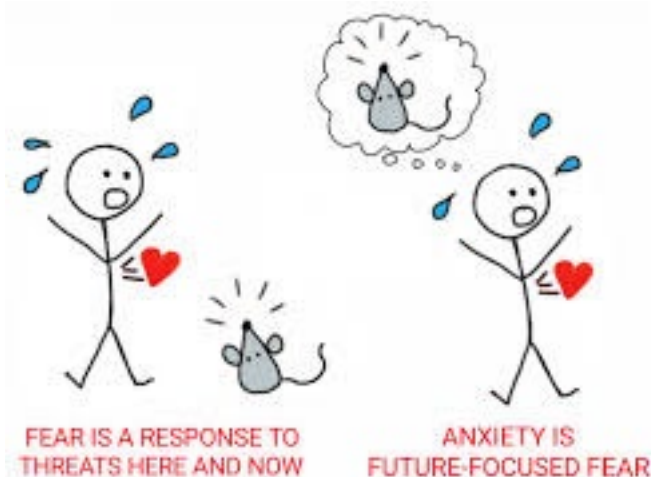
Stimulation des apprentissages
Affrontement positif
Sentiment de maîtrise
Bonne estime de soi
Dépassement de soi

le « mauvais » stress



Mémoire traumatique
Evitement
Sentiment d'impuissance
Mauvaise estime de soi
Epuisement

CONTINUUM STRESS – PEUR – ANXIÉTÉ - TROUBLES ANXIEUX



6 sous-types de troubles

- anxiété généralisée
- trouble panique
- phobies spécifiques
- agoraphobie
- anxiété sociale
- anxiété de séparation

21 % des adultes touchés au cours de la vie



Les **femmes** sont jusqu'à **2 fois plus affectées** que les hommes²⁶

OUTILS : QUEL EST NOTRE NIVEAU DE STRESS ?





ADOLESCENT BRAINS

ARE SENSITIVE TO STRESSORS

BIOLOGICAL

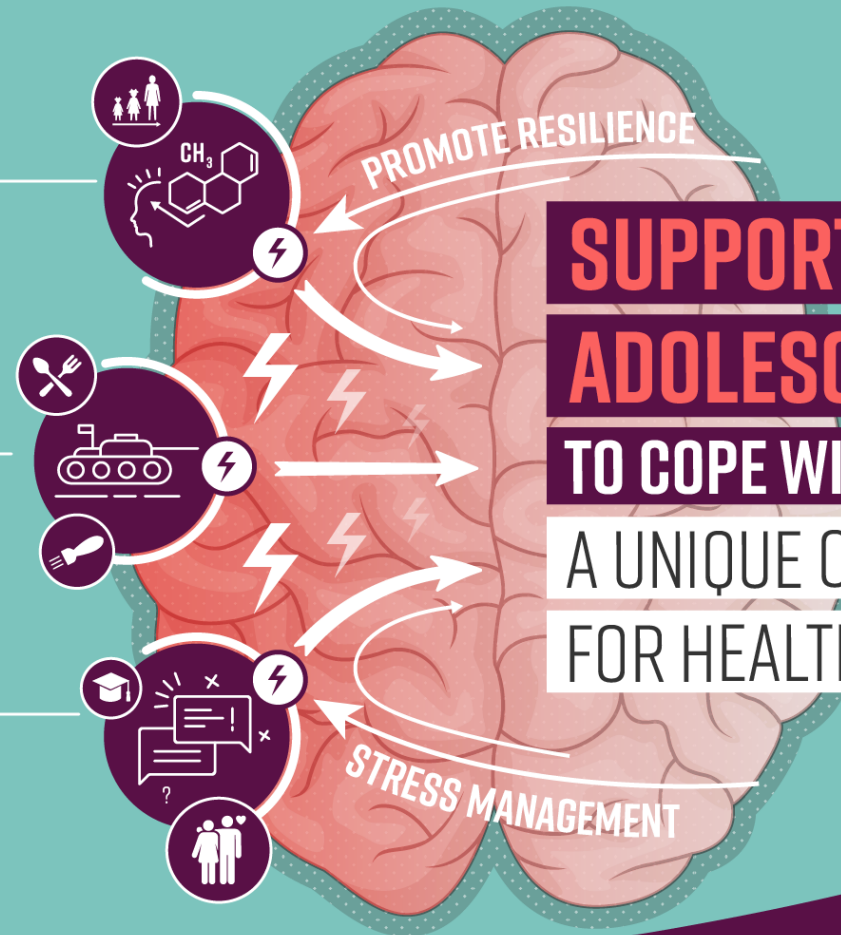
CHANGES IN HORMONE LEVELS
AFFECT DEVELOPMENT OF
NEUROBIOLOGICAL CIRCUITS.

POPULATION

MASS EVENTS - WAR AND
DISASTER - CAN HAVE LONGER
LASTING NEGATIVE IMPACTS.

SOCIAL

ADOLESCENTS NEED A
SUPPORTIVE ENVIRONMENT TO
DEVELOP THEIR SOCIAL IDENTITY
AND CONNECT TO PEERS.



SUPPORTING ADOLESCENTS TO COPE WITH STRESS

A UNIQUE OPPORTUNITY
FOR HEALTH AND WELL-BEING

DOWNLOAD

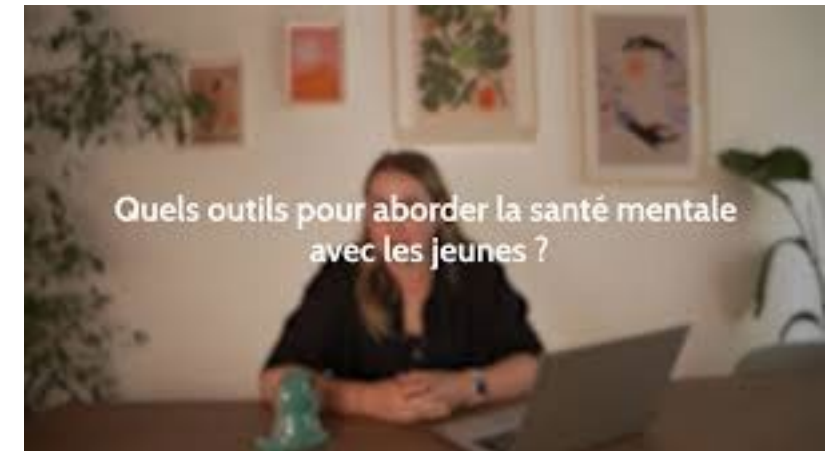
"THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY"
WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN



- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- Stress: mécanismes et outils
- **Jeunes en difficultés**
- Ressources

REPÉRER LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE DES JEUNES

- Ne pas banaliser !
- Repérer les signaux d'alerte
- Parler de ce qui ne va pas
- Demander de l'aide (médecin traitant, milieu scolaire)



Au collège ou au lycée

En classe

- Difficultés d'attention au cours
- Refus de participer
- Baisse des résultats scolaires
- Fatigue excessive, sommeil en classe
- Isolement, repli par rapport au groupe classe
- Agitation, perturbation de la classe, bagarres, violences verbales
- Agressivité envers des enseignants

Avec les camarades

- Violences envers d'autres élèves : provocations, injures, altercations, bagarres, harcèlement
- Dévalorisation de soi, tristesse
- Repli, isolement pendant les récréations

À la cantine

Troubles alimentaires

Absentéisme

Refus scolaire anxieux
(phobie scolaire)

Je n'ai plus
la motiv.

J'arrive plus à
me maîtriser.

Je ne me sens
pas bien.

Laisse-moi.

J'suis en
burn out.

Ce lycée me
fait bader.



À la maison

Changements de comportement

- Repli, isolement par rapport à la vie familiale ou par rapport à ses amis
- Abandon des activités sportives, de loisirs
- Négligence en matière d'hygiène
- Agressivité, violences verbales, dégradations d'objets
- Manque de motivation, troubles de l'attention, de la mémoire, difficultés à se mettre au travail

Fluctuation ou altération des émotions

- Émotions intenses, instables ou inappropriées
- Tristesse, pleurs, idées noires
- Crise d'anxiété, d'angoisse
- Comportements obsessionnels

Manifestations somatiques

- Maux de ventre, maux de tête
- Fatigue
- Troubles du sommeil (difficulté d'endormissement, réveils nocturnes)
- Restriction ou excès de nourriture avec modification marquée du poids

C'est bizarre
j'ai des hallu.

J'suis toujours
en PLS avec
vous.

J'en ai marre
de pas dormir...



Conduites à risque

- Consommations de toxiques (alcool, cannabis) de manière excessive ou répétée ; consommation de tranquillisants ou autres substances
- Utilisation des écrans au point d'entraîner des difficultés de sommeil ou de l'absentéisme
- Mises en danger : conduites dangereuses, dépenses d'argent inadaptées
- Conduites auto agressives : scarifications, tentatives de suicide

Si ces manifestations ont un retentissement sur le fonctionnement du jeune avec ses amis ou dans ses résultats, s'ils se répètent ou s'associent, il est capital de chercher de l'aide pour évaluer la situation.

expérimenter

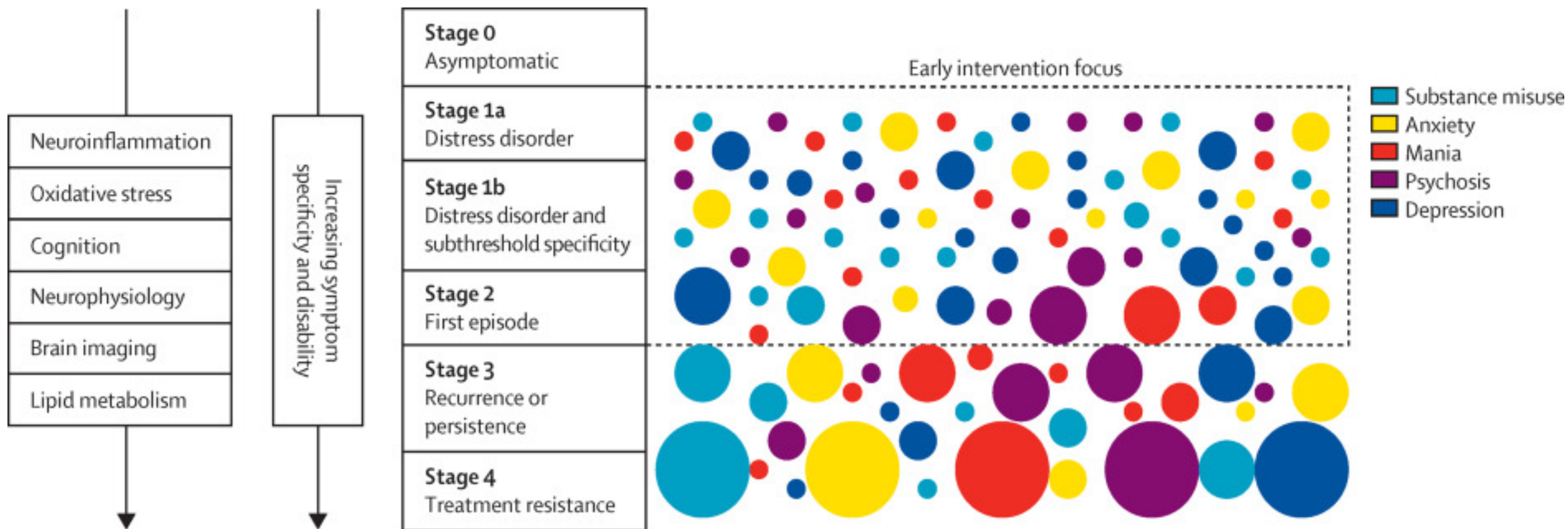
- occasionnel
- en groupe avec des amis
- recherche de l'inconnu
- *mise en danger*



risquer

- régulièrement
- plutôt seul
- recherche de l'effet de la substance ou des sensations fortes
- *mise en danger*

RECHERCHE EN INTERVENTION PRÉCOCE: CLINICAL STAGING



Nieman DH, McGorry PD, Lancet Psychiatry 2015

34

EXEMPLES D'INTERVENTIONS PRÉCOCES SPÉCIFIQUES



35

INTERVENTIONS POUR L'ANXIÉTÉ-STRESS-ÉMOTIONS

- ✓ Beaucoup de stratégies différentes possibles (sports, musique, parler, s'isoler,...)
- ✓ Psychoéducation !!
- ✓ Pour certains, besoin d'apprendre des stratégies explicites de régulation émotionnelle
 - ✓ Approches psychocorporelles
 - ✓ Groupes de régulation émotionnelle
 - ✓ Groupes basés sur la méditation pleine conscience

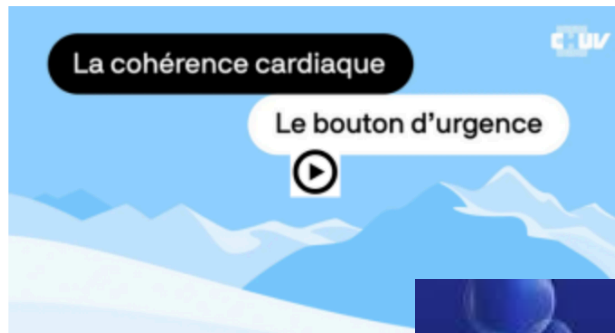


Accueil > Recherche > Centres et unités de recherche
> Unité de recherche du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) > Cohérence cardiaque

Cohérence cardiaque

Responsable de projet : Sébastien Urban

Avant de découvrir ce qu'est la cohérence cardiaque, commençons par un exercice court (3min) !



CHUV



Hypnose - relaxation



Relaxer le corps pour se reposer



Médecins d'Ado
1,07 k abonnés

S'abonner

3



Partager

N SÉRIE Le guide Headspace de la méditation

Le guide Headspace de la méditation

2021 | Tous publics | 1 saison | Documentaire

Headspace jette un regard sympathique et animé sur les bénéfices de la méditation, et propose des exercices guidés et des techniques pour s'y mettre rapidement.

Avec : Andy Puddicombe

À PROPOS DE L'HÔPITAL DES ENFANTS

Parents, enfants et ados

À propos de l'hôpital des enfants

L'Hôpital des enfants en bref

Qui intervient à l'hôpital

Rééducation et soins du
développement

Accompagnement spécifique

MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

Partager

Imprimer

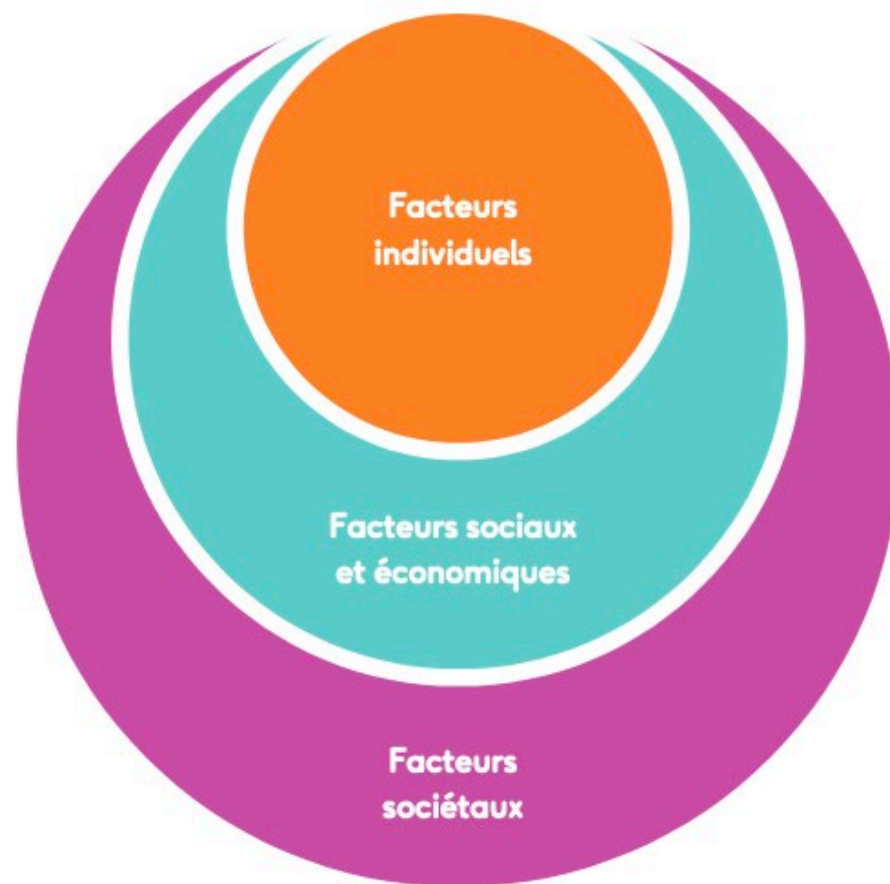


mindfulteen@hug.ch



38

DETERMINANTS DE LA SANTE MENTALE



FACTEURS BIOLOGIQUES :

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES :

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE :

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

PROCHES ET CERCLE SOCIAL :

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE :

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE :

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

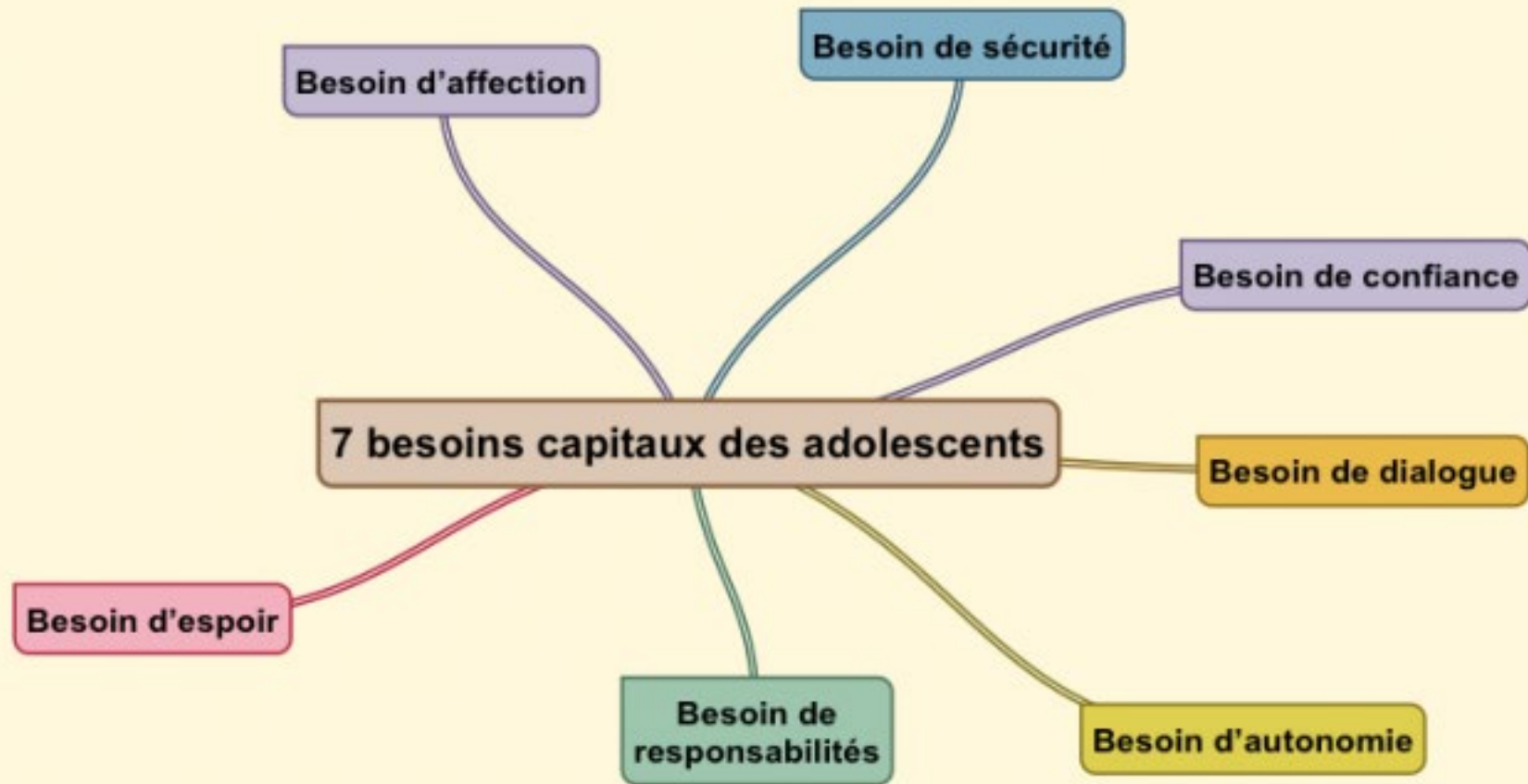
ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES :

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE :

- Stigmatisation
- Croyances culturelles

LES BESOINS DU JEUNE



Antimanuel d'adolescence, Michel Fize

Les jeunes ont besoin d'expérimenter pour construire leur identité, même avec des vulnérabilités psychiques

A nous (adultes) de jouer les garde-fous !



- Liens adolescence, santé mentale et développement cérébral
- Stress: mécanismes et outils
- Jeunes en difficultés
- **Ressources**

RESSOURCES - JEUNES



<https://www.santepsy-ados-jura.ch/>

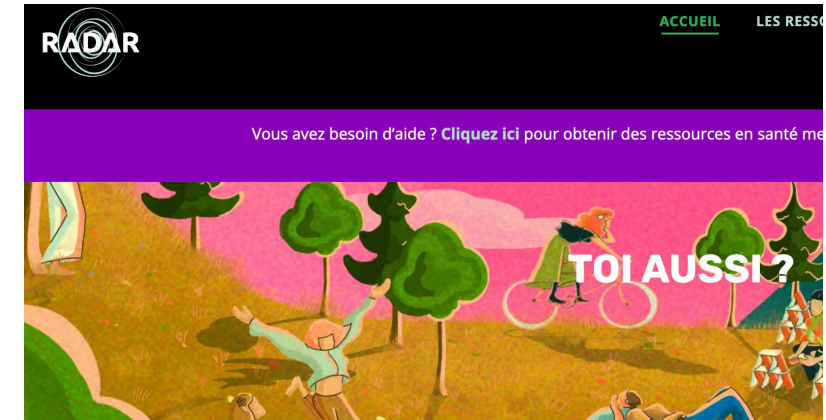


<https://www.medecinsdado.ch/>



www.ciao.ch

Un espace pour
les 11-20 ans
où poser ses
questions



**Santé mentale
des jeunes :**
**En parler,
repérer, agir
tôt.**

JE M'ÉVALUE

32 %

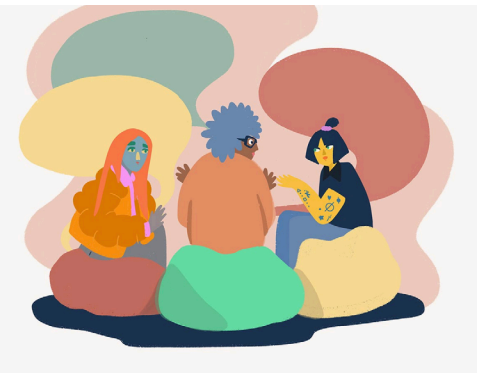
des 18-24 ans ont un trouble de santé mentale

2 jeunes
sur 3

rapportent que la crise liée au covid-19 a impacté leur santé mentale

1 ère cause

de handicap dans le monde depuis 2020



<https://www.santepsyjeunes.fr/>



stressnetwork.ch Accueil Stress Recherche A

<https://www.stressnetwork.ch/fr>

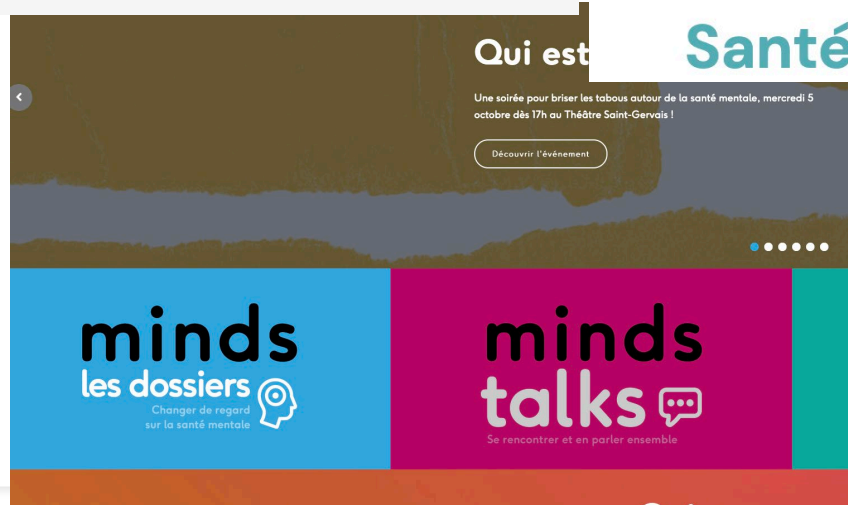
Une plateforme pour mieux comprendre le stress



FONDATION



Santé mentale



Qui est

Une soirée pour briser les tabous autour de la santé mentale, mercredi 5 octobre dès 17h au Théâtre Saint-Gervais !

Découvrir l'événement

minds
les dossiers
Changer de regard sur la santé mentale

minds
talks
Se rencontrer et en parler ensemble

AUDIO & PODCAST

MonAdo.ch

Actu' Vidéos Parents Thèmes Conseil en ligne A pr



Monado.ch un site pour les parents

*Comment soutenir mon ado? Quelles limites poser ?
Comment faire, quand ça devient difficile? Qui peut m'aider ?*

<https://stresshumain.ca/>



**CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)**

43

Le stress? Parlons-en!



SANTÉPSY .CH

Côraasp

SantePsy



Comprendre App

Bon stress!



MON CORPS SOUS LA LOUPE

Bioscope

Ressources > Article

Rebelle-toi, fais une pause : les multiples bienfaits de la pleine conscience



Santé mentale

La santé mentale fait partie d
cultive et s'entretient au quoti
au cœur des priorités cantona

Découvrir >

Fondation O₂

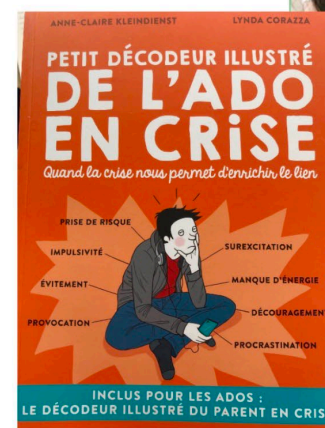
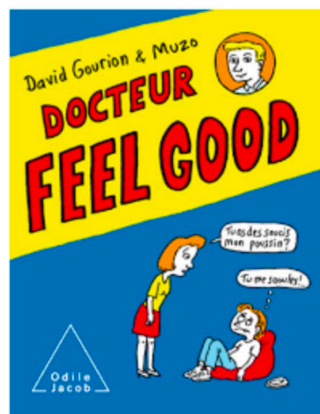
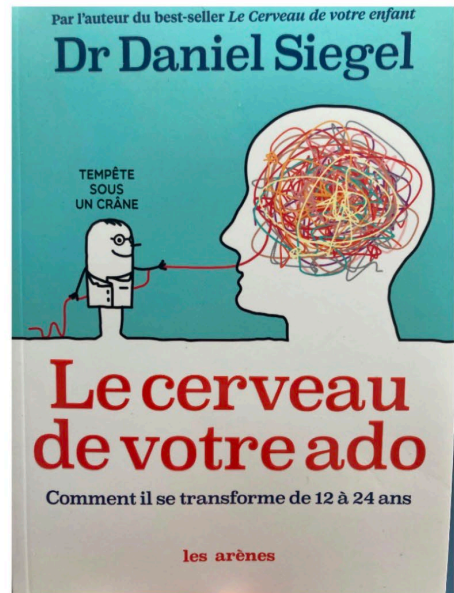
44



Hôpitaux
Universitaires
Genève



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE



RESSOURCES – LIVRES

CONCLUSION

- Les jeunes 12-25 sont particulièrement vulnérables en termes de santé mentale
- Le stress n'est pas mauvais en soi, mais attention à l'âge, la chronicité
- Il existe des outils simples individuels, sans oublier les facteurs systémiques
- Période centrale pour poser les fondations d'une santé mentale positive



QUESTIONS ET DISCUSSION

MERCI POUR VOTRE ATTENTION !

camille.piguet@unige.ch

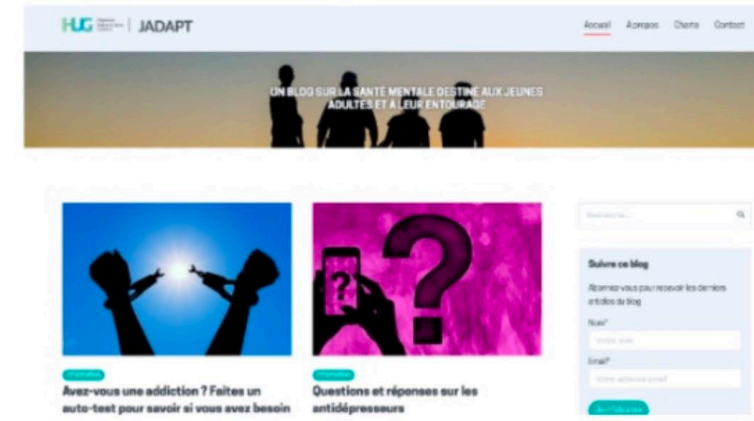


Laboratory for Adolescent and
Youth Emotion Regulation

DÉSTIGMATISER LA SANTÉ MENTALE:

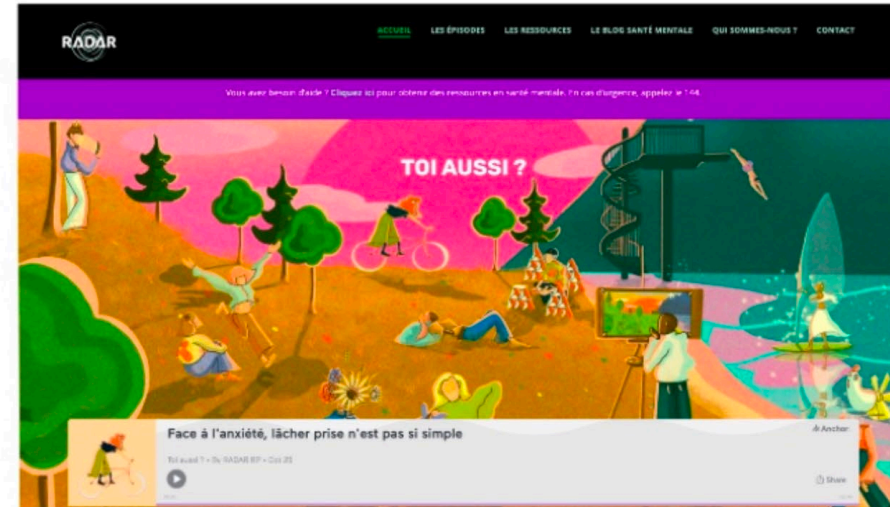


<http://psyyoung.ch/>



<http://jadapt.ch/>

<http://toiaussi.ch/>



48

AUGMENTATION DES DEMANDES = IMPACT DIRECT DE LA PANDÉMIE ?

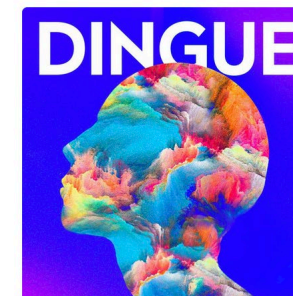
- Période de crise anxiogène, mais déjà des signes avant que la santé mentale des jeunes aille moins bien
- Libération de la parole, destigmatisation
- Déterminants sociaux de la santé mentale
- Eco-Anxiété
- Social Media

AUDIO & PODCAST

ACCUEIL

EMISSIONS A-Z

CHAINES ▾



Dingue

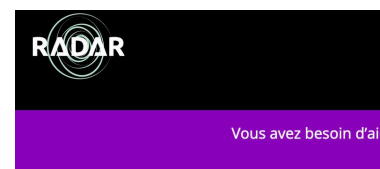
📅 Du lundi au vendredi à 13h30, du 24

▶ **DERNIÈRE ÉMISSION**
Dernière émission

Est-ce qu'on ne serait pas un peu

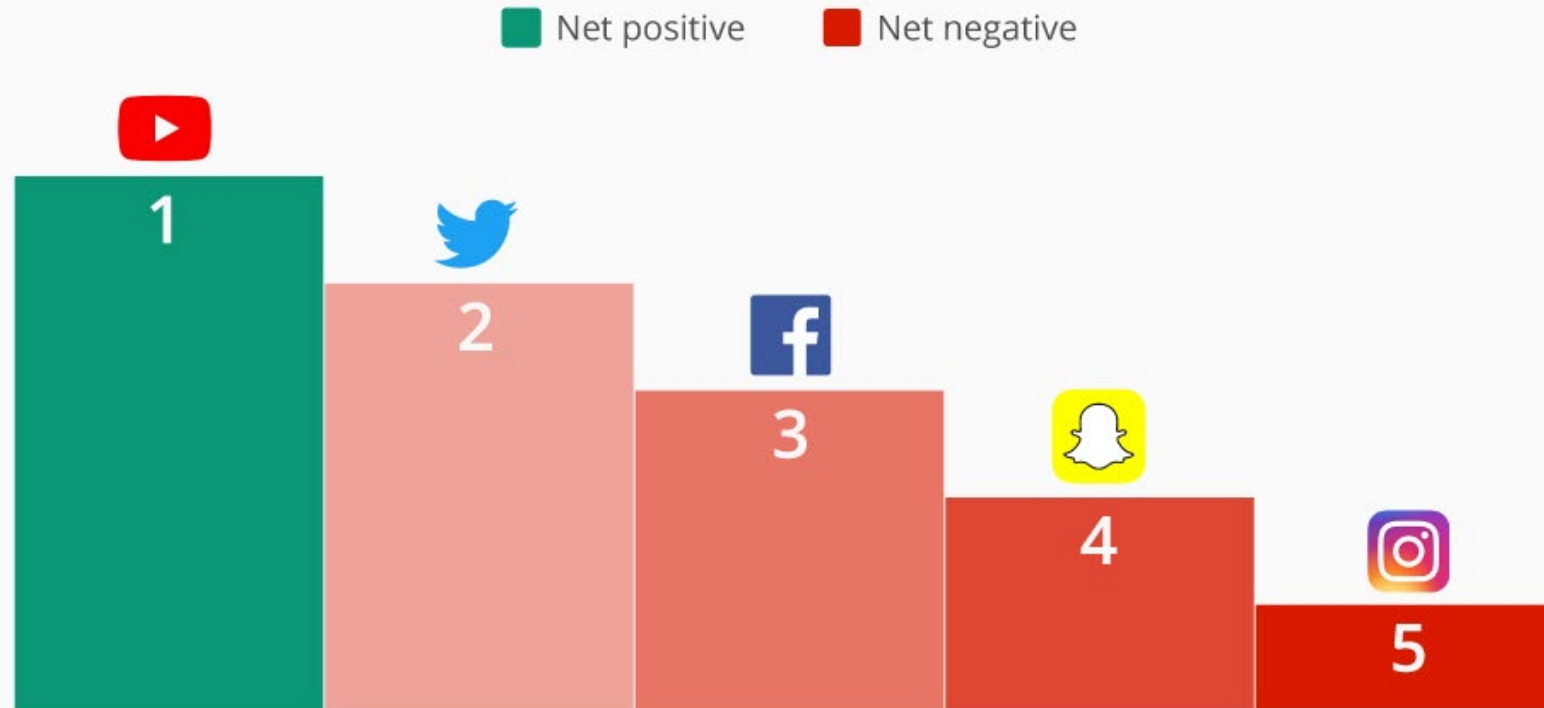
A travers ses entretiens avec des spécialistes, Adrien Zerbinou nous permet de mieux comprendre nos

Réagissez ou témoignez à dingue
WhatsApp au 076 517 00 39.



Mental Health: The Impact of Social Media on Young People

Ranking of social media platforms according to impact on youth mental health



Survey conducted in the United Kingdom among 1,479 young people between the ages of 14 and 24. 14 factors were taken into account such as anxiety, depression, loneliness, self-image, harassment, opportunity to express oneself.



@StatistaCharts Source: Royal Society for Public Health

statista

Permet l'éducation à la
santé mentale positive

Mais renforce aussi le
harcèlement, les
problèmes de sommeil,
d'image de soi...

Auto-diagnostique ?

Santé Mentale
Numérique

CONFÉRENCE PUBLIQUE

**CERVEAU, STRESS
ET SANTÉ MENTALE
À L'ADOLESCENCE**

Table ronde

Dre Camille Nemitz(-Piguet),

Médecin adjointe du département de Psychiatrie de l'Université de Genève

Marjory Winkler,

Directrice de ciao.ch

Joanne Schweizer Rodrigues,

Collaboratrice scientifique et chargée de programme santé mentale,

Service de la santé publique du canton de Neuchâtel

Laurence Messerli,

Présidente de l'Association neuchâteloise des infirmier-ère-s scolaires et

médecins scolaires (ANIMS)



CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Les ressources à votre disposition



www.rsne.ch

CONFÉRENCE PUBLIQUE

CERVEAU, STRESS ET SANTÉ MENTALE À L'ADOLESCENCE

Merci de votre attention

