INFOGRAPHIE

→ LE MORAL DES 18-20 ANS EN 2026

73 % OPTIMISTES. 48 % DÉPRIMÉS.

Voilà la génération 2026 : elle sourit avec le moral en berne. Ce paradoxe n'est pas une contradiction - l'optimisme est une posture de survie, l'anxiété un état de fond.

+10 pts
D'ANXIÉTÉ ET DE DÉPRESSION EN DEUX ANS

936 000
JEUNES DE 12-25 ANS SOUS PSYCHOTROPES

82 %
D'OPTIMISTES QUAND ON LEUR CONFIE UN RÔLE

01 LE GRAND ÉCART

Ce n’est pas une crise passagère. C’est un nouveau régime.

La dégradation est continue depuis 2020 et ne montre aucun signe de reflux. En deux ans, dépression et anxiété gagnent chacune dix points.

→ LA COURBE NE REDESCEND PAS

Symptômes dépressifs 38 % → **48 %**



2022 — 2024 · +10 POINTS EN DEUX ANS

Symptômes anxieux 29 % → **39 %**



2022 — 2024 · +10 POINTS EN DEUX ANS

→ AVANT LE COVID, UN JEUNE SUR DIX. AUJOURD'HUI, UN SUR CINQ

11,7 %
DE DÉPRESSION CHEZ LES 18-24 ANS EN 2017

20,8 %
DÈS 2021 - LE DOUBLEMENT EN QUATRE ANS

×2 à 3
LES TAUX ACTUELS FACE À L'AVANT-PANDÉMIE

Sources : Cohorte FondaMental (nov. 2024) ; Santé publique France / CoviPrev.

02 UN MAL AU FÉMININ

La santé mentale des jeunes a un genre : féminin.

62 %

DES DÉLIVRANCES DE PSYCHOTROPES VONT AUX JEUNES FEMMES

936 000 jeunes de 12-25 ans ont eu au moins un remboursement de psychotrope en 2023 : **+18 % en quatre ans**, quand la population de cette tranche d'âge n'augmentait que de 3 %. Et ce sont les jeunes femmes qui portent l'essentiel de la hausse.

→ LES SIGNAUX LES PLUS GRAVES

424

HOSPITALISATIONS POUR GESTE AUTO-INFLIGÉ POUR 100 000 JEUNES FEMMES DE 18-24 ANS EN 2024 - ET +11 % CHEZ LES HOMMES DU MÊME ÂGE

×2

LES PENSÉES SUICIDAIRES DES 15-24 ANS ONT DOUBLÉ DEPUIS 2014

46 % des 18-24 ans jugent eux-mêmes les réseaux sociaux néfastes pour leur santé mentale. L'Anses les classe officiellement **facteur de risque sanitaire** depuis décembre 2025 - six mois plus tard, la France légiférait.

Sources : Assurance maladie (2024) ; Santé publique France (oct. 2025) ; M. Stora (2025) ; Anses (déc. 2025) ; YouGov/Dailymotion (2024).

03 LE MUR DES 22 ANS

À 22 ans, un jeune sur deux bascule dans l'anxiété.

31 %

DES 18-21 ANS AU SEUIL D'ANXIÉTÉ CLINIQUE

+16 POINTS

à la décohabitation

47 %

DES 22-24 ANS, PLUS SOUVENT ISOLÉS

Les 18-20 ans en formation sont statistiquement protégés. Le pic de détresse arrive à la décohabitation et à l'insertion. **Les vulnérabilités repérées au lycée s'aggravent à la sortie du système scolaire.**

→ LA SORTIE SANS FILET, EN CHIFFRES

21,1 %

DE CHÔMAGE CHEZ LES 15-24 ANS - +4,5 PTS EN 3 ANS

13,1 %

DE NEET - NI EMPLOI, NI ÉTUDES, NI FORMATION

70 %

JUGENT LE TRAVAIL PLUS STRESSANT QU'ÉPANOUISSANT

25 % des jeunes touchés par la solitude - **le prédicteur n°1 des troubles psychiques**, devant l'argent et devant l'emploi.

Sources : Ipsos-FondaMental ; FondaMental (2024) ; Santé publique France (juin 2026) ; Dares et Insee, T1 2026 ; Ipsos « Avoir 20 ans » (2025).

04 LA GÉNÉRATION 82 %

Confiez-leur un projet : l'optimisme gagne 9 points.

73 %

D'OPTIMISTES POUR LEUR AVENIR

+9 POINTS

si on leur confie un projet

82 %

QUAND ILS SONT SOLLICITÉS POUR UN PROJET LOCAL

→ CHAMPIONS DU BUDGET, ANGOISSÉS DE L'ARGENT

94 %

DISENT MAÎTRISER LEUR BUDGET

33 %

ONT PEUR DE LEUR AVENIR FINANCIER

34 %

COUPENT D'ABORD DANS LEURS LOISIRS - CE QUI LES PROTÈGE

LA CONCLUSION

Une promo, un employeur, une mission… le premier remède n'est pas un médicament : c'est une place qui les attend.

aurlom

Une analyse Aurlom · Données 2024-2026

Sources : OpinionWay, Baromètre Jeunesse et Confiance 2026 · FondaMental · Ipsos · Selvitys pour Plum (avr. 2026) · Dares et Insee T1 2026.