

**Face aux  
crises  
et pour  
l'avenir :  
il faut  
prendre  
soin de sa  
jeunesse !**

## ↳ Santé mentale et bien-être psychologique

Les jeunes d'aujourd'hui font face à une pression immense. Elles et ils sont souvent poussé·es à réussir académiquement et professionnellement dans un contexte de compétition, tout en gérant l'incertitude économique qui s'est intensifiée ces dernières années. Cette pression, combinée à l'instabilité du « marché de l'emploi » et à l'inflation, augmente le risque de stress, d'anxiété, d'addiction et de dépression.

Le stress et l'anxiété non traités peuvent entraîner des symptômes physiques (fatigue, troubles du sommeil, épuisement, douleurs diverses, angoisse...) et des comportements à risque (consommation d'alcool, de drogues), compromettant la santé globale des jeunes. Les conséquences sont visibles dans leur vie quotidienne : difficultés de concentration, isolement social, voire risque de décrochage scolaire ou professionnel.

Malgré la hausse des besoins en santé mentale, l'accès aux soins est souvent limité. Les structures de soutien psychologique, qu'elles soient publiques ou privées, sont peu accessibles financièrement et géographiquement pour de nombreux·ses jeunes. Le coût des consultations, le manque de remboursement et les longues attentes créent des barrières supplémentaires.

Le dispositif « Mon soutien psy » mis en place en 2022 qui permet de bénéficier du remboursement de 8 séances d'accompagnement psychologique par an n'est absolument pas satisfaisant (pas assez de praticien·nes disponibles, des séances d'une durée de 30 minutes maximum, le nombre total de séances remboursées (8) largement insuffisant pour réellement prendre en charge les troubles psy).

### La CGT revendique :

Nous constatons une augmentation alarmante des troubles mentaux parmi les jeunes. Nous demandons des ressources adéquates pour la prévention et le soutien psychologique, ainsi que la création de lieux d'écoute accessibles à tou·tes.

La pandémie a amplifié leur isolement et leur détresse. Nous exigeons des programmes de soutien dédiés, visant à rompre cet isolement et à favoriser les interactions sociales.



## ↳ Inégalités dans l'accès aux soins physiques

Les soins dentaires, optiques et autres soins de santé essentiels sont souvent peu pris en charge, et les jeunes, en particulier celles et ceux sans couverture, renoncent souvent à ces soins. Cela peut entraîner une aggravation des problèmes de santé à long terme et une inégalité face à la prévention.

Les jeunes issu·es de milieux modestes, les étudiant·es, les apprenti·es et les travailleur·ses en contrat court (CDD, intérim) font face à une précarité qui rend difficile l'accès aux soins. Cette situation renforce le sentiment d'injustice et d'abandon pour cette partie de la population, qui est pourtant en début de vie active.

### La CGT revendique :

Nous dénonçons les obstacles financiers et géographiques qui empêchent les jeunes d'accéder à des soins de santé de qualité. Nous demandons un renforcement des services de santé dans les zones rurales et prioritaires.

Nous exigeons que les jeunes puissent consulter des professionnels de santé sans crainte de jugement. Cela passe par des campagnes de sensibilisation pour réduire la stigmatisation autour des questions de santé mentale et sexuelle.

Enfin, nous revendiquons surtout la Sécurité sociale intégrale : la prise en charge des soins dans son intégralité et donc sans reste à charge pour les patient·es (notamment les étudiant·es) qui pourrait permettre de limiter le non-recours au soin, de prévenir des situations de détresse psychologique et de rétablir une égalité d'accès à la santé et à la prévention quelle que soit sa classe sociale. C'est seulement en garantissant un accès à la santé et à l'accompagnement aux soins pour tou·tes que l'on pourra garantir une pleine autonomie de la jeunesse.



## ↳ Conditions de travail

Beaucoup de jeunes commencent leur carrière dans des emplois précaires avec des horaires irréguliers, des conditions de travail parfois difficiles, et peu de droits. Les emplois temporaires, les horaires décalés et l'insécurité de l'emploi causent de la fatigue chronique, des troubles du sommeil et une dégradation de la santé mentale.

Dans des postes moins qualifiés ou précaires, les jeunes sont souvent moins bien formé·es aux risques professionnels. Cela les expose à des risques d'accidents ou de maladies professionnelles qui pourraient être évités avec une meilleure prévention.

### La CGT revendique :

Dans l'objectif 1 du plan jeune CGT, nous voulons garantir l'égalité d'accès à un service public d'éducation, de formation initiale et d'orientation de qualité, de proximité et d'équité, mettre en place des dispositifs de dépistage et de remédiation de la difficulté scolaire permettant de la prévenir et de la traiter en coopération avec les institutions concernées (services sociaux et de santé, protection judiciaire et de la jeunesse...).

## ↳ Précarité économique

Les jeunes en situation de précarité financière doivent faire face à des choix difficiles pour équilibrer leur budget : logement, alimentation, soins de santé et loisirs sont souvent sacrifiés. Cela peut affecter leur santé globale, leur qualité de vie et limiter leur accès aux soins nécessaires.

L'augmentation des prix, particulièrement dans les grandes villes, réduit le pouvoir d'achat des jeunes. Beaucoup peinent à trouver un logement décent et abordable, et se retrouvent souvent en colocation par défaut ou dans des logements insalubres, ce qui génère du stress et accroît leur sentiment d'insécurité.

### La CGT revendique :

Dans l'objectif 2 du plan jeune CGT, nous revendiquons l'attribution d'une allocation d'autonomie : elle doit être modulable en fonction de la situation et de l'évolution de la situation du ou de la jeune jusqu'à son autonomie. Celle ou celui-ci doit ainsi être assuré·e d'un minimum constant pour vivre dignement, sans pour autant être exclu·e du système boursier, et sans que les employeurs ne voient dans cette allocation un nouveau motif de dévalorisation des emplois et des salaires. Cette allocation doit être indépendante des ressources du foyer fiscal pour être rattachée à la seule personne bénéficiaire.

La CGT exige l'instauration d'une allocation d'autonomie à hauteur de 80 % du Smic (2 000 € selon les revendications de la CGT, soit 1 600 € nets).

Ceci, pour permettre aux jeunes qui ne sont pas sur le marché du travail de sortir de la précarité et d'éviter les « petits boulots », et que tou·tes puissent se consacrer à leurs études ou à la recherche d'un emploi stable.

Parallèlement, l'ensemble des services publics d'accompagnement de la jeunesse (Crous, missions locales, services de santé, universitaires, etc.) doivent bénéficier de moyens humains et matériels suffisants pour répondre aux besoins des jeunes.

Les critères d'attribution et des montants des bourses doivent aussi être réformés en profondeur.

## ↳ Prévention et éducation à la santé

Si la sensibilisation des jeunes aux pratiques saines est bienvenue pour prévenir les maladies et améliorer leur bien-être global, avec une éducation à la santé comprenant des conseils en alimentation, sommeil, activité physique et gestion du stress, cela n'est pas suffisant.

En effet, la puissance publique a un rôle bien

plus important à jouer : la prévention doit être collective et non pas reposer juste sur l'individu. Il ne faut pas que celle-ci soit comprise comme : si tu peux pratiquer du sport, bien manger, bien dormir, tout ira bien. Les causes de ces manques sont à trouver dans les mauvaises conditions de vie d'une partie de la jeunesse.



## La CGT revendique :

Nous appelons à des initiatives qui encouragent les jeunes à pratiquer régulièrement une activité physique, comme l'accès gratuit à des installations sportives.

Nous revendiquons un accès facilité à une alimentation saine, avec des programmes éducatifs sur la nutrition dans les établissements scolaires et des initiatives pour réduire le coût des fruits et légumes. Par exemple, il pourrait être proposé de pérenniser l'expérience des repas à 1 euro au Crous comme cela a été expérimenté avec succès lors de la période de pandémie du Covid-19.

Nous plaçons pour l'instauration de programmes de sensibilisation sur la santé adaptés aux jeunes, qui abordent les enjeux de la santé mentale, des addictions et de la sexualité.

Les campagnes de prévention doivent être plus visibles et accessibles. Nous exigeons des actions concrètes pour protéger notre santé et promouvoir un mode de vie sain.



## ↘ Vers un engagement renforcé pour la santé des jeunes

En conclusion, les jeunes font face à des défis de santé importants, majoritairement liés aux conditions économiques et sociales actuelles. La CGT a un rôle clé à jouer dans la défense des droits des jeunes à la santé, au travail et à la stabilité. Un engagement syndical fort est nécessaire pour exiger de meilleures conditions de travail, de formation et un accès universel à des soins de santé de qualité.

Un syndicalisme fort et solidaire permettra de bâtir un avenir plus juste pour les jeunes, afin qu'elles et ils puissent s'épanouir et contribuer à une société plus saine et plus équitable.

Nous, jeunes du collectif CGT, sommes déterminés à faire entendre notre voix. Nous revendiquons des actions immédiates pour garantir notre santé et notre bien-être. Il est temps que les autorités prennent nos préoccupations au sérieux et agissent en faveur d'un avenir sain et épanouissant pour toutes les jeunes en France. Nous sommes prêtes à nous mobiliser pour faire entendre nos exigences ! Pour une société plus juste et solidaire :

- ↘ défense des droits des jeunes en matière de santé ;
- ↘ sensibilisation aux enjeux de santé chez les jeunes ;
- ↘ revendications de conditions de travail et de vie qui permettent de s'épanouir pleinement ;

- ↘ un meilleur accès aux services de santé mentale dans les lieux de formation et de travail avec des ressources de soutien psychologique disponibles pour toutes les jeunes ;
- ↘ soins de santé essentiels plus accessibles et remboursés pour toutes les jeunes ;
- ↘ meilleure couverture de la complémentaire d'entreprise pour les jeunes travailleur·ses ou encouragement de la mise en place de mutuelles spécifiques pour les jeunes qui pourrait faciliter leur accès aux soins. Remise en cause des complémentaires au profit d'un modèle de Sécurité sociale Intégrale qui couvre l'ensemble des actif·ves et leurs ayants droit ainsi que les ensembles des personnes que la société considère comme devant être couvertes ;
- ↘ des conditions de travail plus sûres et plus stables pour les jeunes, avec des formations adaptées aux risques professionnels et des dispositifs de protection pour les travailleur·ses débutant·es. En effet, nous rappelons notre opposition aux contrats courts auxquels les jeunes sont largement exposé·es. L'apprentissage est aussi un problème dans de nombreux cas, car celui-ci ne permet pas forcément une meilleure entrée dans l'emploi avec la croissance de l'âge d'entrée dans l'apprentissage. De plus, il s'agit trop souvent de salariat caché ;
- ↘ pour des contrats stables et des horaires plus réguliers, pour réduire les effets de la précarité sur la santé des jeunes ;

- ✚ pour de **meilleures rémunérations** pour les jeunes travailleur·ses, des **aides au logement** ou des **subventions pour l'accès à des soins** de qualité. La création de fonds d'aide pour les jeunes en situation de précarité pourrait être une solution concrète pour réduire l'impact de l'inflation sur leur vie quotidienne ;
- ✚ mettre en œuvre l'objectif 7 du plan jeune CGT : **lutter contre les discriminations à l'embauche en raison de l'état de santé**. En effet plus d'un·e jeune sur trois rapporte avoir vécu une situation de discrimination ou de harcèlement discriminatoire dans le cadre de sa recherche d'emploi, et près d'un·e sur cinq déclare y avoir été confronté·e à plusieurs reprises. 54 % d'entre elles et eux considèrent que les personnes sont souvent ou très souvent discriminées en raison de l'état de santé ou du handicap (défenseur des droits, 14e baromètre, décembre 2021) ;
- ✚ la CGT revendique un **accès universel aux soins pour toutes les jeunes**, y compris celles et ceux sans complémentaire santé ou en situation de précarité, avec un remboursement intégral des soins essentiels comme les consultations, les soins dentaires et optiques. Elle exige également la gratuité et une simplification des services de santé mentale, avec une augmentation du nombre de structures de soutien accessibles, notamment sur les lieux de formation et de travail ;
- ✚ enfin, la CGT milite pour un **renforcement de la Sécurité sociale** afin de garantir à toutes les jeunes l'accès aux soins dont elles et ils ont besoin. Et donc le développement d'une **Sécurité sociale intégrale** (Fiche revendicative n° 21) et un réel **droit à la santé** (Fiche revendicative n° 22).

## Santé des jeunes femmes : un enjeu social et syndical majeur

La santé des jeunes femmes est aujourd'hui un sujet incontournable qui mérite d'être abordé de manière globale, tant ses dimensions sont multiples : accès aux soins, conditions de travail, santé mentale, santé sexuelle et reproductive. Trop souvent, ces questions sont reléguées au second plan, malgré les inégalités structurelles persistantes qui touchent les femmes dès leur plus jeune âge.

✚ Accès aux soins : des obstacles persistants

✚ Les jeunes femmes rencontrent de nombreux obstacles dans leur parcours de santé :

✚ Précarité financière : les jeunes femmes, plus exposées au chômage, aux contrats précaires ou à temps partiel, disposent de moyens réduits pour accéder à des soins médicaux, spécialisés ou préventifs. Cette réalité impacte lourdement l'accès aux consultations gynécologiques, à la contraception ou à des soins psychologiques, pourtant essentiels.

✚ Déserts médicaux : dans de nombreuses régions, le manque de spécialistes (gynécologues, sages-femmes, psychologues) pénalise les jeunes femmes, qui doivent renoncer à des suivis réguliers ou parcourir de longues distances.

✚ Stigmatisation : encore aujourd'hui, les jeunes femmes font face à des préjugés dans le cadre de leur parcours médical : minimisation des douleurs menstruelles, tabou autour de l'endométriose, culpabilisation concernant la sexualité, ou méconnaissance des spécificités de la santé féminine par certain·es professionnel·les.

✚ Conditions de travail et santé des jeunes travailleuses

✚ Dès leur entrée dans le monde professionnel, les jeunes femmes subissent des conditions de travail précaires, souvent cumulées avec des discriminations sexistes :

✚ Métiers à forte pénibilité : les jeunes femmes sont surreprésentées dans des



secteurs sous-payés comme le soin, l'aide à domicile, le commerce ou l'hôtellerie-restauration. Ces emplois entraînent des risques physiques et psychologiques majeurs (troubles musculo-squelettiques, épuisement, harcèlement).

↘ Harcèlement sexiste : près de 30 % des jeunes femmes déclarent avoir été victimes de harcèlement sur leur lieu de travail. Ce phénomène, souvent minimisé, impacte gravement leur santé mentale et leur confiance en elles.

↘ Concilier études, travail et santé : beaucoup de jeunes femmes occupent des emplois étudiants pour financer leurs études, ajoutant une pression supplémentaire qui peut nuire à leur santé physique et psychique.

↘ Santé mentale : une urgence pour la jeunesse féminine

↘ L'impact de la pandémie, des crises économiques successives et des pressions sociales a mis en lumière une dégradation préoccupante de la santé mentale des jeunes, en particulier celle des jeunes femmes :

↘ Anxiété et dépression : selon les études, les jeunes femmes sont deux fois plus touchées par des troubles anxieux et dépressifs que leurs homologues masculins. Cette vulnérabilité est liée à des facteurs sociaux, économiques, mais aussi à la pression de « conformité » imposée aux jeunes femmes

dans notre société.

↘ Manque de moyens dans les services de santé mentale : les délais pour accéder à un·e psychologue ou un·e psychiatre restent trop longs et les consultations souvent coûteuses, renforçant l'inégalité d'accès à des soins indispensables.

↘ Violences sexuelles et sexistes : les violences subies par les jeunes femmes, notamment dans le cadre intime ou professionnel, entraînent des traumatismes profonds et durables sur leur santé mentale.

↘ La santé sexuelle et reproductive : un droit fondamental

↘ Le droit à la santé sexuelle et reproductive reste un combat :

↘ Accès à la contraception : si des progrès ont été faits, la gratuité de la contraception pour les moins de 25 ans reste insuffisante face à la désinformation et aux difficultés d'accès.

↘ IVG – un droit fragilisé : malgré sa légalisation, l'accès à l'interruption volontaire de grossesse reste inégal sur le territoire, notamment à cause des fermetures de centres IVG et des pressions idéologiques.

↘ Sensibilisation et éducation : l'éducation à la sexualité, pourtant obligatoire, est encore mal appliquée, privant les jeunes femmes d'informations essentielles pour maîtriser leur santé et leur corps.

## ↘ La CGT en première ligne pour défendre la santé des jeunes femmes

Pour répondre à ces enjeux, la CGT revendique :

- 1 Un accès gratuit et universel à la santé pour toutes les jeunes femmes, y compris les soins gynécologiques, psychologiques et préventifs ;
- 2 La lutte contre la précarité et les discriminations sexistes dans le monde du travail, avec un contrôle renforcé des entreprises sur les conditions de travail et le harcèlement ;
- 3 Des moyens supplémentaires pour la santé mentale avec des consultations gratuites et accessibles sur tout le territoire ;
- 4 Le renforcement des services publics de santé pour garantir une prise en charge de qualité partout en France.

## ↳ La santé des jeunes : un constat préoccupant

Dans un contexte de crises multiples – économiques, sociales, environnementales – les jeunes sont confronté·es à des défis sans précédent qui touchent leur santé globale. Leurs parcours de vie et de travail sont souvent marqués par la précarité et l'incertitude, ce qui pèse lourdement sur leur bien-être mental et physique. Face à cela, la question de la santé des jeunes est d'autant plus fondamentale et doit être l'enjeu d'une lutte à côté de l'amélioration de leurs conditions d'emplois, de leurs rémunérations et de l'ensemble des allocations permettant d'entrer dans la vie active. Les enjeux sont nombreux car les conditions dans lesquelles elles et ils évoluent aujourd'hui auront des répercussions sur leur vie adulte et sur l'avenir de notre société.

Les chiffres sont alarmants : près de 30 % des étudiant·es vivent sous le seuil de pauvreté. Il y a eu une augmentation de 20 % des consultations en santé mentale depuis la pandémie, et enfin, plus de 40 % des jeunes renoncent aux soins pour des raisons financières selon l'Observatoire de la vie étudiante.

À la commission jeunes de la CGT, nous affirmons que la santé des jeunes en France est un enjeu majeur qui mérite d'être pris au sérieux. Nous exigeons des actions concrètes pour faire face aux défis auxquels nous sommes confronté·es. Il est impératif que notre voix soit entendue et que des mesures soient mises en place pour garantir notre bien-être.

**30%**

des étudiant·es  
vivent sous le  
seuil de pauvreté

**20%**

d'augmentation des  
consultations en  
santé mentale  
depuis la pandémie

**40%**

des jeunes  
renoncent aux  
soins pour raisons  
financières



# agissons pour la jeunesse !



Prendre contact avec la CGT !