

# Anxiété et santé mentale chez les jeunes : comprendre et agir

Conférence

76 Bis rue de Rennes, 75006 PARIS

GPS : 76 Bis rue de Rennes, 75006 PARIS

Le 11 mars 2025 | 19h-21h

L'anxiété est une réponse normale au stress, mais chez certains, elle devient excessive et altère leur quotidien. Facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux s'entremêlent pour expliquer cette vulnérabilité. Les neurosciences montrent l'implication de circuits cérébraux comme l'amygdale et le cortex préfrontal, tandis que des facteurs sociaux (pression scolaire ou universitaire, réseaux sociaux, incertitudes quant à l'avenir) exacerbent ces troubles. L'adolescence notamment est une période clé, avec une plasticité cérébrale qui rend possible une prise en charge efficace. Psychothérapies, interventions précoces et stratégies de régulation émotionnelle permettent de réduire l'impact de l'anxiété. Il est essentiel de sensibiliser et de lutter contre la stigmatisation pour favoriser l'accès aux soins, avec, à terme, les objectifs de prévenir et de mieux gérer ces troubles.

<b>Orateur(s)</b>	<b>Admission</b>
Dr Marie-Laure Daniel, PH Dr Léo Maladain, PH	Gratuit

## Partenaires de l'événement

ME Mairie de Paris