

Mal-être chez les jeunes Dépister et prévenir

Entre 15 et 25 ans, un jeune sur quatre est ou sera en situation de souffrance psychique (troubles anxieux, dépression, toxicomanie). Pour les institutions, le défi de la prévention reste majeur.



Julien, 19 ans, est entré l'an dernier en première année de fac, filière informatique, à Poitiers. Loin de sa famille, il emménage dans un petit studio. Après quelques mois sans problème, le jeune homme développe une angoisse à l'idée de se rendre en cours. Il sèche, manque ses partiels et doit redoubler. De retour à la fac cette année, l'anxiété l'a repris, s'est muée en phobie. Julien s'isole de plus en plus. Ses parents, en plein désarroi, l'ont convaincu de rencontrer un psychologue...

Le cas de Julien est loin d'être exceptionnel. Plus de 40 % des étudiants français et 29 % des lycéens se sentent aujourd'hui stressés au point que cela perturbe leur vie quotidienne, constatait l'an dernier la mutuelle étudiante Smerep (sondage Opinion Way pour la Smerep auprès de 751 étudiants et 810 lycéens français, avril-mai 2017) tandis que près de 10 % des étudiants et 5 % des lycéens avouaient prendre un antidépresseur, un anxiolytique ou un autre médicament contre le stress.

La vulnérabilité psychique est certes propre à cet âge où l'on forge son identité. « Tant qu'il n'a pas construit sa nouvelle carapace, le jeune est exposé à toutes les attentes, à tous les regards, à toutes les pressions, à tous les paradoxes de notre société », relève Marie Rose Moro, pédopsychiatre et directrice de la Maison de Solenn-Maison des adolescents de Cochin (AP-HP), dans son ouvrage *Et si nous aimions nos ados* (Bayard).

Mais tous les « psys » s'accordent aussi pour pointer la responsabilité de la société dans « ces regards, ces pressions » qui peuvent aviver le mal-être adolescent. « Depuis 5 à 10 ans, nous sommes confrontés à des situations plus complexes, avec des jeunes adultes qui ont du mal à trouver leur place dans des parcours trop formatés », remarque Patrick Cottin, directeur de la Maison des adolescents (MDA) de Nantes et

BERTRAND DEBRIEZ

président de l'association nationale des MDA (ANMDA). « Tu dois réussir », ces trois mots résument les attentes exigées de nous depuis l'enfance, analyse de son côté le Dr David Gourion. Or, entre 15 et 25 ans, nos schémas familiaux et nos codes sociaux sont totalement bouleversés et il faut répondre en peu de temps à ces attentes. Dans cette tranche d'âge, un jeune sur quatre va être confronté à un problème psychiatrique : troubles anxieux, toxicomanie, alcoolisme, addictions (Internet, jeux...). Nous avons un vrai problème avec le dépistage et la prévention des maladies mentales. »

L'art de croiser les signes

Le premier enjeu serait donc la prise en charge précoce de ces troubles. « Ce que nous voyons le plus souvent, témoigne Laelia Benoit, psychiatre à la Maison de Solenn, ce sont des signes de dépression ou des conduites à risque, qui en sont l'expression visible. Cette dépression s'améliore d'autant mieux et plus vite qu'elle est prise en charge rapidement. Et les psychothérapies sont le premier traitement recommandé. » Pierre Poitou, psychologue à la MDA de Nantes, relève toutefois les visages déroutants que peut prendre la dépression, à l'adolescence. « Un jeune dépressif peut être tantôt dans l'action, avec des conduites à risque (conduites violentes, fugue, hyperalcoolisme, consommation de toxiques), tantôt dans l'inhibition (isolement, phobies...). » C'est l'art de croiser les signes qui doit alerter et faire réagir (voir encadré). Repérer précocement ces signes de mal-être pour en prévenir l'aggravation, c'est l'idée du Pass Santé Jeunes, la mesure phare du plan Bien-être et santé des jeunes lancée fin 2016 et dont le coup d'envoi des expérimentations vient d'être donné par un arrêté paru au *Journal officiel* du 4 janvier 2018. En amont des nombreuses structures de prise en charge déjà existantes, mais débordées et souvent méconnues des jeunes, le Pass Santé Jeunes propose aux 11-21 ans qui présentent des signes de souffrance psychique sans troubles psychiatriques avérés, ni sans être déjà suivis par un psy, un forfait gratuit de douze consultations auprès d'un psychologue. « 1 500 jeunes de 11 à 21 ans vont déjà pouvoir en bénéficier dans trois académies (Nantes, Versailles et Nancy-Metz) », se réjouit Marie Rose Moro, une des inspiratrices de la mesure. Favoriser l'accès aux soins est essentiel mais encore faut-il identifier soigneusement les jeunes en détresse. David Gourion insiste sur un fléau tabou : la solitude, qui touche nombre d'étudiants et de jeunes adultes. « À l'université, de nombreux jeunes sont très isolés, loin de leurs familles et de leurs repères, et la précarité accroît ce risque », renchérit Marie Rose Moro.

Que faire ? Valoriser les nouvelles formes d'engagement, que les jeunes sont en train d'inventer.

Les signes qui doivent alerter

- 📌 « Tout changement brusque de comportement ou d'humeur est un signe d'alerte. Par exemple, un jeune plutôt inhibé qui devient hyperactif, ou l'inverse », explique Pierre Poitou, psychologue à la MDA de Nantes.
- 📌 Pour savoir quelle conduite adopter, il faut comprendre ce point crucial : « Pour nous, adultes, ces conduites sont des alertes. Mais pour un ado, ce sont des solutions à ses problèmes. Si vous vous attaquez frontalement à sa "solution", il ne la lâchera pas ! », avertit le psychologue.
- 📌 Rien ne sert de dire, par exemple, « je sais que tu bois trop d'alcool, il faut que cela s'arrête ».
- 📌 Alors que faire ? « Reconnaître la souffrance du jeune, l'accompagner et l'orienter », répond Pierre Poitou. Un parent pourra dire, par exemple : « Je ne suis pas à même de juger, mais en tant que parent, je me fais du souci pour toi. Ce serait bien que tu ailles voir un spécialiste ; tu le mérites. »



À LIRE

Et si nous aimions nos ados
par Marie Rose Moro avec Odile Amblard, Bayard, 2017.

La Fragilité psychique des jeunes adultes 15-30 ans : prévenir, aider et accompagner,
par David Gourion, Odile Jacob, 2015.

OÙ S'ADRESSER

- 📌 Le médecin traitant, le médecin scolaire, le généraliste du service de santé universitaire pour une première évaluation. Ils peuvent orienter vers un psychologue ou un psychiatre.
- 📌 Les Maisons des Adolescents (MDA), qui accueillent sans rendez-vous les 11-21 ans et leurs parents. Souvent moins perçues comme stigmatisantes.
- 📌 Les Centres médico-psychologiques (CMP), les Bureaux d'aide psychologique universitaire (BAPU) et les Services universitaires de médecine préventive (SUMPPS). Souvent débordés.
- 📌 Les Points d'accueil et d'écoute jeunes (PAEJ) pour les 12-25 ans.
- 📌 Les Consultations jeunes consommateurs (CJC) pour les addictions.
- 📌 En cas d'urgence, faites le 15 ou SOS psychiatrie. 📞



CES PHOTOS DE BERTRAND DESPREZ sont extraites d'un essai photographique sur les sentiments adolescents. Ce projet, intitulé "Pour quelques étoiles", primé par la fondation HSEC pour la photographie, a fait l'objet d'une monographie aux éditions Actes Sud.

Pour combattre l'isolement, une modalité originale de prévention par les pairs est en ce moment expérimentée par la mutuelle étudiante LMDE et la mairie de Paris, avec le soutien du Centre René Capitant, à Paris, et de la Fondation de France. Le principe ? Faire appel à des jeunes un peu plus âgés. « L'enjeu est de favoriser le lien social dans les collectivités étudiantes, explique Jérôme Pellerin, psychiatre et directeur médical de ce centre, spécialisé dans la prise en charge des jeunes adultes. Huit étudiants ont été formés en 2017 au repérage des signes d'isolement et de mal-être, et 6 de nouveau cette année. Tous interviennent dans six foyers du Crous, à Paris. » Nagati Balli, 29 ans, est l'un de ces étudiants, rémunéré par la LMDE. « Depuis l'an dernier, je me rends dans ces résidences étudiantes trois fois par semaine. J'essaie d'y créer de la vie, de favoriser les échanges entre résidents. Je rencontre d'abord les tuteurs chargés d'y organiser des événements, je les encourage. Et puis je discute avec chaque étudiant : quels sont ses besoins en matière d'informations sur ses droits, d'aides financières, de réorientation éventuelle ? Quels sont ses liens avec les autres étudiants ? Si nécessaire, je l'oriente vers les bonnes structures. Cette année j'ai rencontré 5 étudiants qui avaient besoin d'une aide psychologique. Par ailleurs, j'en forme d'autres à faire cette prévention en santé


mentale », raconte le jeune homme, qui suit un master 2 de communication en entreprise. De fait, la prévention par les pairs commence à se développer dans certaines écoles d'ingénieurs ou de commerce, en fac de médecine – où des étudiants de troisième année interviennent par exemple lors de soirées autour du risque lié à l'alcool ou aux drogues. Encore largement sous-utilisée en France, cette modalité de prévention a prouvé son efficacité.

Favoriser une école bienveillante

Mais comment, plus en amont encore, prévenir le risque ? En améliorant par exemple le climat scolaire au collège, pour favoriser une école bienveillante. Une expérience a été lancée à Nantes en juin 2017 dans 10 collèges. Comment aménager les lieux pour mieux accueillir les collégiens ? Comment faire des toilettes des lieux moins sensibles ? Comment améliorer la capacité des élèves à vivre ensemble et, selon les critères santé de l'OMS, à « répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne, tout en maintenant un état de bien-être mental ». La prise en charge d'un mal-être, chez un jeune adulte, impose, quoi qu'il arrive, des solutions inventives, adaptées à des âges mouvants. Souplesse des modalités d'intervention, des rythmes, des lieux, des heures de

rendez-vous : le jeune doit pouvoir s'approprier son parcours de soins. Ainsi, « pour respecter la temporalité propre à l'adolescence, [le thérapeute] ne proposera pas automatiquement un rendez-vous chaque lundi à 19 heures », écrit Marie Rose Moro. Développées depuis 2004 et piliers du soutien des 11-25 ans en difficulté, les 110 Maisons des adolescents proposent des modalités de prise en charge souvent créatives (ateliers de médiation artistique, psychodrame). Il y a 6 ans, Aurore, 17 ans, en terminale, est venue consulter à la MDA de Loire-Atlantique. « C'était une jeune fille très inhibée, dépressive, avec une estime d'elle-même très abîmée, des relations familiales difficiles, un père dominateur et une mère très effacée, raconte Pierre Poitou, psychologue. Elle aimait l'art, on lui a proposé différentes prises en charge sans qu'elle y adhère. Elle parlait très peu, mais je la suivais tout de même. » Puis cette jeune fille a eu un copain, cet amour l'a soutenue. Après son bac, elle suit une formation de design à Nantes puis à Paris. Un milieu très rude, où elle connaît cependant des succès. Mais elle rompt avec son ami : tout s'effondre à nouveau. « Quand on est fragile, la moindre faille fait chuter le château de cartes. Elle m'a demandé de la suivre à nouveau, et j'espère pouvoir l'aider. »

Exprimer, transformer et enfin dépasser

Arts plastiques, philosophie, radio, cuisine, escalade... « Depuis environ 20 ans, en recourant à des médiations artistiques, intellectuelles ou sportives, nous permettons aux adolescents d'exprimer des choses difficiles et de les transformer, de les dépasser », raconte Marie Rose Moro. Depuis 2016, les missions de ces MDA ont été étendues. « L'adolescence est une période compliquée non seulement pour le jeune, mais aussi pour sa famille. Les MDA prévoient de renforcer le soutien à la parentalité », annonce Patrick Cottin. Selon David Gourion, la prévention doit aujourd'hui agir sur deux leviers. « Il y a tout d'abord la réduction des expositions aux facteurs de risque, dont cannabis, alcool, traumatismes, isolement, précarité. » Le second levier vise à favoriser les modes de vie bénéfiques, c'est-à-dire « les stratégies de régulation du stress, une bonne sociabilisation, une activité sportive régulière, la régularité du sommeil, une alimentation équilibrée », énumère le psychiatre. Des initiatives intéressantes se développent à cet égard pour les étudiants, avec par exemple le parcours de prévention santé de la Smerep (ateliers sur la gestion du stress, le sommeil, la nutrition, les addictions). Miser sur le bien-être des jeunes, croire en leurs capacités à se trouver, en trouvant leurs compétences, est aujourd'hui pour Marie Rose Moro un véritable enjeu sociétal.  **FLORENCE ROSIER**

À CLIQUER

 **Fil santé jeunes :** filsantejeunes.com

 **Service d'écoute psychologique parents-enfants :** associationolgaspitzer.fr

 **Les Maisons des ados :** anmda.fr

« Faites confiance à vos ados ! »

En France, « on n'est pas si heureux à l'école, à l'université ou dans les lieux d'apprentissage », dites-vous. Comment l'expliquez-vous ?

Le constat, d'abord : entre 11 et 21 ans, 8 à 10 % des jeunes d'une classe d'âge ne se sentent pas dans une position tranquille ni heureuse, et ce taux peut atteindre 15 à 20 % dans certaines banlieues ou zones rurales. C'est inadmissible. Le diagnostic, ensuite. Les parents sont persuadés que la vie sera plus difficile pour leurs enfants qu'elle ne l'a été pour eux-mêmes, même si rien ne le




MARIE ROSE MORO, PROFESSEUSE DE PSYCHIATRIE DE L'ENFANT ET DE L'ADOLESCENT, DIRIGE LA MAISON DE SOLENN, À PARIS.

prouve. Ils s'inquiètent pour l'avenir de leurs enfants, leur réussite scolaire et leurs études supérieures. Et la vie de nos adolescents est alourdie par le poids de cette « obsession du déclin ». Ils jugent les rêves parentaux, parfois contradictoires, impossibles à réaliser.

Quels progrès voyez-vous dans les mesures du Plan Bien-être et santé des jeunes, que vous avez inspirées ?

Le Pass Santé Jeunes en est la mesure-phare. Il propose dans trois académies un forfait gratuit de dix consultations auprès d'un psychologue, pour les 6-21 ans qui présentent des signes de souffrance psychique. En 2017, a été créé un corps de psychologues de l'Éducation nationale. Leurs missions sont désormais centrées sur le soutien psychologique aux élèves en difficulté, alors qu'avant, ils faisaient surtout de l'orientation ! De plus, les missions des Maisons des adolescents ont été élargies : leurs liens avec les établissements scolaires ont été renforcés. Ces mesures marquent un vrai changement au sein de l'école. Elles nous rapprochent de l'école bienveillante des pays d'Europe du Nord, même si tout n'est pas encore en place.

Quel conseil donneriez-vous aux parents d'adolescents ?

Si je ne devais dire qu'une seule chose à propos de vos ados, ce serait : « faites-leur confiance ! » Imaginez toujours le meilleur pour eux et non le pire. Un adolescent est à la fois très vulnérable, c'est vrai, mais aussi très malléable : son cerveau n'est pas fini, sa personnalité n'est pas fixée. Grâce à – ou à cause de – ces détours, il trouvera sa voie, pour devenir ensuite un adulte apaisé. En 2016, 35 % des jeunes Français ont donné de leur temps à une association ou une organisation. Je crois profondément que notre société doit reconnaître et valoriser les nouvelles formes d'engagement, de responsabilités, de travail que nos jeunes sont en train d'inventer. 

INTERVIEW F.R.