



FAITES CONFIANCE À VOS ADOS!

Un jeune sur dix souffrirait d'un épisode dépressif entre 16 et 25 ans. Comment prévenir le mal-être des ados ? Les conseils de la pédopsychiatre Marie Rose Moro.



Repérer en amont le mal-être des adolescents et jeunes adultes, pour prévenir et accompagner, c'est l'une des préoccupations montantes des professionnels de santé et du gouvernement. En témoigne la mise en place, dès la rentrée 2018, d'un service sanitaire dans les écoles et universités : une prévention menée par tous les étudiants de santé. C'est une préoccupation déjà en cours du côté du monde de la psychiatrie. Troubles anxieux, phobies scolaires, dépression, toxicomanie... On s'attache désormais à dépister et à prendre en charge au plus tôt les manifestations d'un mal-être chez les jeunes. Depuis 2004, les Maisons des adolescents (MDA) font un travail de terrain formidable pour repérer et soutenir les jeunes en difficulté. Directrice de la Maison de Solenn, MDA de l'hôpital Cochin, à Paris, la pédopsychiatre Marie Rose Moro fait partie de ces soignants qui inspirent depuis 2016 des politiques de prévention et de prise en charge. Les enjeux, on le découvre dans notre interview, sont multiples et pressants. Pourquoi notre parcours scolaire est-il si stressant au point de susciter phobie et anxiété dans tous les milieux, du collège à l'université ? Comment réintégrer sécurité, bienveillance et écoute là où notre société met pression et inquiétude ? C'est à nous, la communauté des adultes, que la question semble posée. Notre enquête se veut une première base d'échange pour nourrir le débat. Et vous, qu'en pensez-vous ? Vos témoignages seront les bienvenus !

ÉLISABETH MARSHALL
DIRECTRICE DÉLÉGUÉE, E.MARSHALL@LAVIE.FR



Marie Rose Moro est l'une des pionnières de la consultation transculturelle pour les enfants de migrants et leurs familles. En écho, sans doute, à son histoire personnelle : née en Castille, dans une famille très pauvre de l'Espagne franquiste, elle arrive en France à l'âge de 9 mois et grandit dans les Ardennes. En novembre 2016, Marie Rose Moro a cosigné le rapport « Mission Bien-être et santé des jeunes », avec Jean-Louis Brison, inspecteur d'Académie.

LA VIE. En France, « on n'est pas si heureux à l'école, à l'université ou dans les lieux d'apprentissage », regrettez-vous. Pour quelles raisons ?

MARIE ROSE MORO. Le constat, d'abord : entre 11 et 21 ans, 8 à 10 % des jeunes ne se sentent pas dans une position tranquille ni heureuse ; certains se sentent même totalement en dehors du

système. C'est inadmissible, d'autant que ce taux atteint 15 à 20 % dans certaines banlieues ou zones rurales. De plus, un jeune sur dix souffrirait d'un épisode dépressif entre 16 et 25 ans.

L'analyse des causes, ensuite. Il y a une vulnérabilité psychique 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. Or cette pression sociale est forte. Certes, nos conditions de vie sont meilleures que par le passé. Mais les inégalités se creusent. Et les parents sont persuadés que la vie sera plus difficile pour leurs enfants qu'elle ne l'a été pour eux – même si rien ne le prouve. Ils s'inquiètent énormément pour l'avenir de leurs enfants. Et la vie de nos ados est comme alourdie par le poids de cette « obsession du déclin ». Beaucoup jugent les rêves parentaux impossibles à réaliser.

Quelles sont les évolutions que vous constatez, en termes de mal-être des jeunes ?

M.R.M. Les phobies scolaires semblent augmenter d'année en année. Leur pic se situe toujours à la fin du collège et au début du lycée, mais elles surviennent parfois dès la sixième ou le CM2. Ces troubles résultent d'une combinaison d'éléments familiaux, individuels et scolaires. Si la France présente bien moins de phobies scolaires que le Japon, elle en montre bien plus que les pays scandinaves. Ces gradients sont liés à l'école, caisse de résonance de la société.

Autre évolution : il y a 30 ans, l'anorexie touchait à 99 % des filles pour 1 % de garçons, chez qui elle révélait souvent une maladie psychiatrique grave. Désormais ce trouble se banalise chez les garçons, avec des causes multiples. Si les addictions restent fréquentes, les produits utilisés changent. Chez les 16 à 30 ans, la cocaïne est désormais très utilisée – souvent mêlée à d'autres produits, créant des accidents en plus de la dépendance. Certains médicaments psychotropes sont aussi détournés.

Les épisodes dépressifs restent fréquents. Quant aux tentatives de suicide, elles ne diminuent plus chez les jeunes. Certaines études suggèrent même qu'elles réaugmentent un peu, mais les résultats ne sont pas consensuels. Quoi qu'il en soit, le risque suicidaire reste une préoccupation importante. Les automutilations graves démultiplient ce risque.

Fin novembre 2016, un plan « Bien-être et santé des jeunes » était lancé par François Hollande. Il s'inspirait de votre rapport. Quels en sont les piliers ?

M.R.M. La mesure phare est le « Pass Santé Jeunes ». Il propose un forfait gratuit de dix consultations auprès d'un psychologue pour les 6-21 ans avec des signes de souffrance psychique. Cela, après une évaluation rigoureuse de leur situation par un médecin. Leur famille pourra aussi bénéficier de deux séances gratuites. L'expérimentation de ce dispositif, sur 4 ans, a été lancée le 4 janvier par un arrêté du *Journal officiel*. Ainsi, 1500 jeunes de 11 à 21 ans pourront en bénéficier dans trois Académies (Nantes, Versailles et Nancy-Metz). L'enjeu est de repérer en amont les signes de mal-être,



« Le climat scolaire est crucial »

« Un climat scolaire de qualité est fondamental pour l'épanouissement, la réussite et la bonne insertion des élèves. C'est pourquoi nous avons été volontaires pour participer à l'expérimentation, lancée en juin 2017, pour favoriser une "école bienveillante". À la rentrée 2017, une enquête numérique nationale, suivie d'un audit plus précis conduit par la MDA de Nantes, a permis de poser un diagnostic sur notre collège. Verdict : les élèves s'y sentent bien, mais témoignent d'un besoin accru de justice scolaire et d'un sentiment d'insécurité dans certains lieux comme les toilettes. Surtout, ils font part d'un ressenti de violence, en décalage avec le faible nombre de faits déclarés. En avril-mai, nous allons élaborer des pistes d'amélioration. Nos réflexions s'orientent dans plusieurs directions. Comment mieux aménager les lieux où les élèves ressentent un mal-être ? Comment renforcer les moments de convivialité ? Comment impliquer davantage les élèves dans les différents parcours éducatifs ("Avenir", "Santé", "Citoyens", "Éducation artistique et culturelle") ? Comment renforcer leurs aptitudes nécessaires au "bien vivre ensemble" ? »

JEAN-CHRISTOPHE TEMPLERAUD,
PRINCIPAL DU COLLÈGE HECTOR-BERLIOZ, À NANTES (44).



MARIE ROSE MORO est professeure de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à l'université Paris-Descartes. Depuis 2008, elle dirige la Maison de Solenn-Maison des adolescents de Cochin (AP-HP), à Paris (XIV^e).

pour les prendre en charge plus tôt. Ce Pass doit aussi favoriser les collaborations entre médecins généralistes, pédiatres ou psychiatres, psychologues, personnels de l'Éducation nationale et de l'enseignement supérieur et Maisons des adolescents (MDA).

Quelles sont les autres mesures de ce Plan ?

M.R.M. Pour rendre ce parcours cohérent, d'autres dispositifs ont été prévus. Un corps unique de psychologues de l'Éducation nationale a été créé : leurs missions sont désormais centrées sur le soutien psychologique aux élèves en difficulté. Auparavant, ils faisaient surtout de l'orientation ! Déjà, 280 d'entre eux ont pris leurs fonctions à la rentrée scolaire 2017. Par ailleurs, les missions des Maisons des adolescents ont été élargies : leurs liens avec les établissements scolaires, en particulier, ont été renforcés.

Toutes ces mesures marquent un vrai changement au sein de l'école. Elles nous rapprochent un peu de l'école bienveillante des pays d'Europe du Nord.

Quelles sont les pistes de prévention d'un mal-être adolescent ?

M.R.M. La prévention par les pairs a prouvé son efficacité. Mais elle reste largement sous-utilisée en France. Le principe ? Faire appel à des jeunes un peu plus âgés pour délivrer des messages sur les risques d'addiction, par exemple. En France, on assène souvent des messages qui font appel à la raison. Mais les comportements impulsifs des jeunes sont peu accessibles à la raison ! Pour autant, quelques actions de prévention par les pairs voient le jour. En faculté de médecine, par exemple, c'est le rôle des étudiants de troisième année lors des soirées de première ou de deuxième année.

Quant à la prévention du risque de suicide, elle passe par un repérage précoce des jeunes à risques, suivi d'interventions ciblées. Après une première tentative de suicide, on sait l'importance d'un suivi étroit : par exemple, on peut maintenir un contact par SMS avec le jeune. Un problème majeur tient à l'isolement de nombreux étudiants, loin de leurs familles et de leurs repères. Et la précarité accroît ce risque. Comment détecter leurs signes de malaise ou d'isolement ? Ce devrait être le champ de la médecine universitaire mais ses moyens sont très pauvres. À ce titre, l'écart entre la France et le Canada ou l'Australie est vraiment terrible.

Quid des jeunes en échec ou rupture scolaire ?

M.R.M. Des « dispositifs de deuxième chance » leur offrent des possibilités de remise à niveau en sortant du circuit classique. Ces écoles ou lycées prennent l'élève décrocheur « là où il en est ». Ils lui réapprennent à lire, à écrire, à déchiffrer un texte... par des pédagogies actives, dans des classes de très petit effectif ou



À LIRE

Et si nous aimions nos ados ? Alerte ! Adolescents en souffrance,

de Marie Rose Moro avec Odile Amblard. Bayard, 14,90 €.

« Une expérience pionnière de prévention par les pairs »

« J'ai 29 ans, je suis étudiant. En 2017, j'ai été formé, avec sept autres étudiants, au repérage des signes d'isolement et de mal-être. Et depuis l'an dernier, je me rends dans six résidences étudiantes du Crous, à Paris, trois fois par semaine. J'essaie de favoriser le lien social entre résidents. J'encourage d'abord les tuteurs chargés d'organiser des événements dans ces foyers. Et puis je discute avec chaque jeune : a-t-il besoin d'informations, d'aides financières, d'une réorientation ? Quels sont ses liens avec les autres étudiants ? Cette année, j'ai rencontré cinq étudiants qui avaient besoin d'une aide psychologique. Et je forme actuellement six étudiants à cette prévention. »

NAGATI BALLI, ÉTUDIANT, EST RÉMUNÉRÉ PAR LA MUTUELLE LMDE, DANS LE CADRE D'UNE EXPÉRIMENTATION DE PRÉVENTION PAR DES PAIRS, PILOTÉE PAR LE CENTRE RENÉ-CAPITANT, À PARIS (V^e).



SENS & SANTÉ FÊTE SA PREMIÈRE ANNÉE
Retrouvez dans ce numéro notre enquête complémentaire sur les réponses au mal-être des jeunes adultes. Magazine bimestriel édité par *Le Monde* et réalisé par les équipes de *La Vie*, *Sens & Santé* propose six fois par an une approche préventive et globale de la santé corps-esprit

sensesante.fr

En vente chez votre marchand de journaux.
Abonnement 1 an : 33 €. Voir aussi page 11.

individuellement. De nombreux dispositifs sont expérimentés en France : micro-lycées, lycées expérimentaux, écoles ou lycées de la deuxième chance... Ces systèmes inventifs sont souvent évalués très positivement. Mais ils ne sont pas assez nombreux.

Les dispositifs « soins-études », très efficaces, s'adressent aux enfants atteints d'une maladie chronique comme une dépression grave. Ils bénéficient à la fois d'une scolarité et de soins adaptés. Toutes les évaluations montrent des résultats spectaculaires. Dans leur grande majorité, les enfants ou les ados s'y sentent heureux, malgré leurs difficultés. Les autres pays d'Europe regardent avec intérêt ces structures. Mais il faut souvent patienter plus d'un an pour y entrer.

Les intentions annoncées par la ministre de la Santé, Agnès Buzyn, dans le cadre d'un futur plan Psychiatrie vont-elles dans le bon sens ?

M.R.M. La ministre reconnaît la nécessité d'augmenter de manière importante les enseignants universitaires spécialisés dans la psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. Leur rôle est crucial, car ce sont eux qui forment les futurs pédopsychiatres. Il en faudrait au moins un par ville de faculté, or huit régions françaises en restent dépourvues. Agnès Buzyn a aussi proposé que la recherche en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent soit prioritaire cette année. Ces deux annonces sont très importantes. Mais ce plan n'est pas encore formalisé. Quelles seront les mesures concrètes pour augmenter le nombre de pédopsychiatres formés partout en France ? Pour accroître le recours à la pédopsychiatrie sur le terrain, notamment avec les offres de soins des CMP (Centres médico-psychologiques) et des CMPP (Centres médico-psycho-pédagogiques). Pour rembourser les actes de pédopsychiatrie en ville sur la base d'un taux spécifique – comme en Belgique, par exemple ?

Quels conseils donnez-vous aux parents d'un adolescent ?

M.R.M. Si je ne devais dire qu'une seule chose, ce serait : « Faites confiance à vos ados. » Nous devons autoriser nos jeunes à imaginer des choses pour eux, à faire des expérimentations qui nourriront leur imagination. 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.

Avec les adolescents, nous devons faire le pari de la créativité. Nous devons croire en leurs capacités d'innover, d'inventer, d'imaginer de nouveaux mondes. C'est d'ailleurs un des ressorts de la prise en charge dans les Maisons des Adolescents. Depuis environ 20 ans, nous permettons à ces jeunes d'exprimer des choses difficiles et de les transformer, de les dépasser grâce à des médiations artistiques, intellectuelles ou sportives : arts plastiques, philosophie, cuisine, escalade... En outre, je crois profondément que notre société

Les Maisons des adolescents

- Le médecin traitant, le médecin scolaire, le généraliste du service de santé universitaire sont de précieux relais pour une évaluation. Le cas échéant, ils peuvent orienter le jeune vers un psychologue ou un psychiatre.

- Les Maisons des adolescents (MDA) sont un des piliers du soutien aux jeunes (11-25 ans) en difficulté. Elles délivrent des informations, des aides, des soins et facilitent l'accès aux professionnels de la santé et de l'éducation. Développées depuis 2004, elles sont aujourd'hui au nombre de 110 – il en existe au moins une par département. Leur mission : faciliter l'accès de tout jeune et de ses parents aux professionnels de la santé et de l'éducation. Elles délivrent des informations, des aides et des soins. L'accueil et l'orientation sont gratuits.

- Fin 2016, leurs missions ont été étendues. « Les MDA prévoient de renforcer le soutien à la parentalité », annonce Patrick Cottin, président de l'association nationale des MDA (ANMDA). Les MDA peuvent orienter ces jeunes vers des structures et des prises en charge adaptées.

Pour connaître la MDA la plus proche de chez vous : www.anmda.fr

doit reconnaître et valoriser les nouvelles formes d'engagement, de responsabilité et de travail que ces jeunes sont en train d'inventer. La part des jeunes Français donnant du temps à une association ou une organisation est passée de 26 % en 2015 à 35 % en 2016. Leur taux de participation à une association serait un des plus élevés d'Europe. **TEXTE FLORENCE ROSIER**

ILLUSTRATIONS GÉRARD DUBOIS POUR LA VIE

PROLONGEZ CES PAGES

RCF RADIO Bien vivre Psycho sur RCF le jeudi 3 mars, à 12h 50. Avec Élisabeth Marshall, en direct, au micro de Vincent Belotti dans les *Bonnes Ondes*. Fréquences RCF au 04 72 38 62 10 ou sur www.rcf.fr