

<https://www.psychologies.com/Actualites/Sante-mentale/Face-au-contexte-de-crise-il-est-essentiel-de-proteger-la-sante-mentale-des-jeunes>

Face au contexte de crise, il est essentiel de protéger la santé mentale des jeunes

04 juin 2020 à 15:29

Par [Lucien Fauvernier](#)



La santé mentale des jeunes se dégrade en Europe. C'est en tout cas ce qu'affirme une récente étude de l'OMS qui pointe une plus grande nervosité chez les adolescents ainsi que des troubles du sommeil fréquents. Pour Claire Oppetit, psychiatre, et Didier Meillerand, fondateur du Psychodon, si de telles études doivent être regardées avec précaution, elles rappellent que la santé psychique des plus jeunes doit être une préoccupation majeure de nos sociétés. Et d'autant plus dans le contexte anxiogène actuel. Explications.

Une récente étude de l'OMS indique que seuls 37% des adolescents s'estiment être en bonne santé, avec une chute significative du bien-être mental déclaré. Comment comprendre cette souffrance des plus jeunes ?

Alice Oppetit : Dans le domaine de la santé psychique, il est difficile d'établir des chiffres certains. Si cette étude de l'OMS est assez alarmante, toutes les enquêtes réalisées sur le sujet ne sont pas unanimes. Par exemple, [une enquête Ipsos réalisée en 2017 avec la Fondation Pierre Deniker](#), montrait que 95% des jeunes de 15 à 25 ans se disaient plutôt heureux et intéressés par la vie. Ces variations viennent des mots employés par les enquêtes : parle-t-on de déprime ou de dépression ? Quel est le curseur entre « normal » et pathologique ? Ce qui est certain en revanche, c'est que l'état de santé mentale des jeunes est très dépendant de l'environnement extérieur, surtout si la société ne va pas très bien, comme c'est le cas actuellement avec la crise sanitaire et celle économique qui s'annonce...

Didier Meillerand : Il faut en effet se méfier des chiffres concernant la santé mentale. L'OMS considèrerait par exemple qu'une personne sur cinq dans le monde était concernée par une maladie psychique au cours de sa vie. Désormais, c'est une sur quatre. Ces variations et fluctuations, parfois majeures, ne doivent pas nous faire oublier que c'est au minimum 12 millions de Français qui sont ou seront atteints par un trouble psychique pendant leur vie. Plus que de se concentrer sur la hausse ou la baisse des statistiques, il y a urgence à agir véritablement pour arranger les choses.

Pour aller plus loin

L'Happy Hour du Psychodon



Le 12 juin prochain, le [Psychodon](#) organisera son événement live "L'Happy Hour du Psychodon". Cet événement portera notamment sur : l'importance de la sensibilisation aux risques psychiques chez les jeunes, les conséquences du confinement pour repenser la prise en charge des troubles psychiques dans l'« après Coronavirus »...

L'évènement sera diffusé sur Ma Chaîne Etudiante (MCE TV) et relayé simultanément par C8, CNEWS et Cstar et sur Youtube, Facebook et Instagram.

Côté positif, une autre enquête sur la consommation d'alcool, de tabac et cannabis, indiquait que si les jeunes Français restaient des

consommateurs importants, leur proportion diminuait sensiblement.

Alice Oppetit : Sans se perdre en conjonctures, il faut reconnaître que les jeunes parlent plus librement de leurs états d'âme et de santé mentale. Cela peut éviter à certains d'avoir recours à des toxiques souvent utilisés à des fins d'auto-médication. Surtout lors des premières phases de maladies psychiques comme la schizophrénie ou le trouble bipolaire, qui se déclarent surtout entre 15 et 25 ans alors que le cerveau est en pleine maturation. Si le cannabis, par exemple, peut donner l'impression au jeune de soulager son anxiété ou son mal-être, les effets sont par la suite dévastateurs...

Didier Meillerand : Du côté du [Psychodon](#), nous craignons que le confinement et la crise actuelle puissent pousser les jeunes à consommer plus de substances psycho-actives... Nous avons alors lancé des petits sondages sur les réseaux sociaux qui nous ont appris, tout d'abord, qu'après le confinement, 50% des sondés se sentent stressés, alors que les 50% restants se disent plutôt détendus. Cependant 70% d'entre eux ont indiqué que leur consommation d'alcool n'avait pas augmenté. C'est plutôt bon signe ! La consommation d'écrans a grimpé en flèche, mais il ne faut pas trop dramatiser. Les risques d'addiction au numérique, selon différentes études, ne concerneraient que 5% des jeunes utilisateurs, ce n'est pas rien, certes, mais il faut savoir raison garder : le fait qu'un ado passe beaucoup de temps à jouer ne signifie pas automatiquement qu'il est addict.

A long terme, faut-il s'inquiéter des retombées de la crise sanitaire sur la santé psychique des adolescents ? Existe-t-il des signes de mal-être qui doivent alerter les parents ?

Alice Oppetit : L'adolescence est une période délicate. Les jeunes peuvent parfois faire preuve de ressources psychiques importantes pour surmonter les épreuves mais peuvent aussi parfois se laisser glisser vers un mal-être profond. En tant que parent, il faut voir si la situation actuelle a un retentissement fonctionnel sur son enfant : le jeune remplit-il toujours son job d'ado ? C'est-à-dire, va-t-il toujours en cours (physiques ou en ligne) ? A-t-il toujours des relations sociales ? Mange-t-il et dort-il toujours convenablement ? Il faut commencer à se poser des questions si son

enfant décroche à l'école, se désintéresse de choses qui auparavant l'enthousiasmaient (un sport, une passion...) , s'il n'a plus de liens avec ses amis... Peut-être faut-il attendre un peu que le déconfinement se prolonge pour y voir plus clair car la situation de confinement a pu chambouler un peu les habitudes et modes de fonctionnement de chacun. Mais si ces signes de mal-être se prolongent, il ne faut pas hésiter à consulter un thérapeute...

Didier Meillerand : La santé psychique est très liée à la santé physique, un esprit sain dans un corps sain en quelque sorte... Il ne faut donc pas oublier les signes physiques du mal-être : une jeune fille qui mange moins ou qui s'échappe des repas, qui porte des traces de griffures ou de scarifications sur les bras. De même, un jeune qui reste enfermé dans sa chambre même lors des moments de convivialité familiale comme les repas ou une soirée télévision... Ce sont des indices qui doivent faire réagir très vite dans le cas d'un dérèglement alimentaire ou d'automutilation.

Faire consulter un psy à un jeune est plus facile à dire qu'à faire... Comment y parvenir ?

Alice Oppetit : Il est vrai qu'il est très exceptionnel qu'un jeune prenne de lui-même l'initiative de consulter un thérapeute. Donc cela doit passer par l'entourage et la famille, ou parfois l'école qui peut alerter. Le mieux, c'est évidemment que les parents parviennent à en parler avec leur enfant pour l'inviter à consulter. Mais dans un premier temps, si l'adolescent est réticent, il est possible que les parents aillent consulter sans lui. D'ailleurs, souvent, les parents ont des choses à dire que l'enfant n'a pas besoin ou ne doit pas entendre. Généralement, cela entraîne l'ado à venir par la suite, car il n'apprécie pas vraiment qu'on puisse parler de lui sans qu'il soit là !

Didier Meillerand : L'image du psychiatre peut avoir une représentation sociale un peu angoissante, l'ado peut se dire « Je suis malade dans ma tête ». Et pour certaines familles, aller consulter un psychiatre, ce n'est pas du tout comme se rendre chez le dentiste... Donc parfois, pour rendre les choses plus faciles, la première étape peut être de consulter un psychologue. Certains dispositifs sont aussi plus adaptés aux ados comme [l'association Falret](#) qui propose [le dispositif Funambule](#) qui permet aux jeunes de contacter par les réseaux sociaux, ou téléphone portable, un psychologue. Cela permet une mise en relation plus douce pour ensuite organiser une rencontre physique avec le jeune et sa famille.

Quelles solutions seraient, selon vous, à mettre en place pour prendre soin de la santé psychique des jeunes ?

Alice Oppetit : Tout d'abord, il faudrait pallier au manque de communication sur le sujet, surtout auprès des personnes les plus vulnérables et précaires au niveau socio-culturel. De nombreuses familles ne savent pas vers qui se tourner lorsqu'elles ont un jeune en souffrance. Elles ne connaissent pas [l'existence des CMP](#), ignorent que les consultations dans ces centres sont gratuites... Même si malheureusement il faut généralement attendre des mois avant d'avoir un rendez-vous... Il faudrait pouvoir communiquer avec jeunes là où il se trouvent, c'est-à-dire, le plus souvent sur les réseaux sociaux. Créer des ressources et des espaces où ils peuvent s'informer sur la santé mentale dans un langage adapté... car il y a peu de chances qu'ils consultent d'eux-mêmes [le site de la Fondation Fondamental](#) par exemple.

Didier Meillerand : C'est exactement dans ce but que nous avons développé avec le Psychodon [une page Instagram](#) ou encore un partenariat avec C8, avec le soutien de Cyril Hanouna, pour parler de santé mentale. Communiquer sur les bons canaux est essentiel pour être entendu par les jeunes. Ensuite, nous soutenons la création

d'espaces de parole, en dehors des lieux de soins comme les hôpitaux, qui soient grand public et facile d'accès, comme un Café Psy ou un Psy Bar. L'idée serait de développer des centres ressources dans les grandes villes de France, un endroit où les jeunes pourraient se retrouver pour jouer, assister à un concert mais aussi pouvoir parler avec un psy. Cela serait bien plus simple que d'aller consulter un médecin dans un hôpital ou d'attendre d'être enfin reçu dans un CMP. Autre chose, 80% des jeunes se disent mal informés sur la maladie mentale, les profs aussi disent qu'ils aimeraient être mieux formés sur ce sujet... C'est pourquoi nous militons pour la formation d' « ambassadeurs en santé mentale » dans les collèges et lycées. L'idée serait de former deux ou trois élèves aux [Premiers secours en santé mentale](#), afin qu'ils soient des référents identifiés si un camarade a besoin de se confier. Quoi de mieux qu'un ado pour parler à un autre ado, sans pression, de santé mentale ?

Références

Entretien avec Alice Oppetit, médecin psychiatre à la Pitié Salpêtrière et spécialiste en psychiatrie préventive auprès des jeunes, et Didier Meillerand, Délégué Général de Psychodon et auteur de [La poire en bois: Grandir avec un frère schizophrène](#)

1. *Portrait de l'adolescence publié par le bureau régional de l'Organisation mondiale de la santé (OMS)*
19/05/20 - <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/spotlight-on-adolescent-health-and-well-being.-findings-from-the-20172018-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-survey-in-europe-and-canada.-international-report.-volume-1.-key-findings>
2. *La consommation d'alcool, de tabac et de cannabis en baisse chez les jeunes adolescents -*
https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/05/19/la-consommation-d-alcool-de-tabac-et-de-cannabis-en-baisse-chez-les-jeunes-adolescents-selon-une-etude_6040071_3224.html