

«Le mal-être des jeunes est minimisé»

SANTÉ La pandémie de Covid-19 a favorisé l'augmentation des troubles psychiques, particulièrement chez les jeunes. A Zurich, Agnes von Wyl a dirigé un projet de recherche qui offre des pistes pour une prévention accrue chez les enfants et les adolescents

PROPOS RECUEILLIS PAR MARION POLICE
@marion_902

En Suisse comme ailleurs, on parle d'une troisième vague, celle des troubles psychiques. Les expertes et experts se succèdent pour mettre en garde contre les séquelles possibles d'un an de semi-confinements successifs et d'incertitudes. La Swiss Corona Stress Study, menée par l'Université de Bâle depuis le printemps 2020, met déjà en relief une augmentation inquiétante des symptômes dépressifs graves (de 3% avant le premier confinement à 18% en novembre), surtout chez les jeunes. Mais comment déceler les signes d'un mal-être chez les enfants et les adolescents? Comment les prévenir avant qu'ils ne s'enveniment?

Depuis près de trois ans, deux équipes de chercheurs de l'Université des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) creusent ces questions dans le cadre du projet #TakeCare, en collaboration avec l'OFSP. Conclu il y a quelques mois, #TakeCare a rendu possible l'élaboration d'un guide à l'usage des parents, d'un autre pour les médecins généralistes, et d'une brochure d'information sur la santé mentale pour les adolescents. Agnes von Wyl, professeure à la tête de la section de psychologie clinique et psychologie de la santé de la ZHAW et codirectrice du projet, répond à nos questions.

Le projet #TakeCare a démarré bien avant la pandémie. Quel a été son point de départ? Il y a trois ans, l'OFSP a lancé un appel à candidatures pour lequel nos équipes ont postulé. La question initiale était de savoir comment faire de la sensibilisation au sujet des comorbidités existant entre les maladies psychiques et les maladies physiques. Par exemple, si quelqu'un vient consulter son médecin pour de grosses migraines, ce dernier devrait se demander si ce symptôme physique n'est pas aussi l'ex-



(FANNY MICHAËLIS POUR LE TEMPS)

pression d'un trouble psychique, comme la dépression.

Pourquoi vous être finalement concentrés sur les enfants et les adolescents? Nous avons choisi de nous concentrer d'abord sur ces populations car avec un traitement psychothérapeutique

précoce, il est souvent possible de prévenir la chronicisation des troubles mentaux. Les médecins généralistes voient passer beaucoup de patients avec des maux de tête, des douleurs dorsales, etc. Avec les enfants et les jeunes, il est important qu'ils se posent la question: des problèmes psy-

chologiques peuvent-ils être à l'origine des symptômes somatiques? L'enfant est-il victime de harcèlement, par exemple? Un médecin généraliste a rarement le temps de traiter de telles questions.

C'est la raison pour laquelle nous avons élaboré des brochures destinées aux cabinets de pédiatrie et de médecine générale. Nous avons aussi élaboré d'autres documents afin de toucher les parents de jeunes enfants et les adolescents, de les sensibiliser à la problématique de la santé mentale pour qu'ils puissent soulever ces questions auprès de leur médecin.

La situation actuelle est très préoccupante et met le sujet sur la table, mais de manière générale, parlez-vous assez de la santé mentale des jeunes et des enfants? Non, et c'est un problème. Beaucoup de gens pensent que les jeunes n'ont pas de troubles psychiques, ou que s'ils se sentent mal, ils vont grandir et ça disparaîtra. Alors que cette population peut vraiment rencontrer des difficultés qui laisseront des traces. Un autre problème, c'est que, de manière générale, nous manquons de psychothérapeutes spécialisés pour les enfants et les jeunes. Même à Zurich, il est difficile d'en trouver.

En quoi est-il difficile de se rendre compte qu'un enfant traverse un épisode dépressif? Je dirais que le principal problème est qu'un enfant qui ne fait pas de vagues est rarement considéré comme troublé. Donc, l'enjeu est de savoir comment les parents – ou les enseignants – peuvent s'apercevoir que quelque chose ne va pas. Si un enfant a un comporte-

ment agressif, on va tout de suite se demander ce qui lui arrive. Mais s'il est déprimé, ou dépressif, c'est moins évident, c'est souvent très discret.

Quels peuvent être les signes à guetter? Si l'enfant est plus silencieux que d'ordinaire, s'il ne mange pas autant que d'habitude, veut moins aller voir ses amis. S'il a des troubles du sommeil aussi... Et justement, il faut bien avoir à l'esprit qu'un enfant n'a pas forcément les mots pour décrire ses émotions, il va donc, par exemple, se plaindre qu'il a mal quelque part, le plus souvent au ventre.

La problématique est encore différente avec les adolescents... Bien sûr. La différence est que l'enfant ne peut pas forcément exprimer par le langage ce qu'il ressent, tandis que le jeune a plus de mots mais ne souhaite pas en parler. Cependant, il me semble qu'aujourd'hui avec les réseaux sociaux, les adolescents parlent bien plus, et de tout, qu'il y a trente ans. Mais il est sûr qu'ils n'auront pas forcément envie de partager leurs états d'âme avec leurs parents ou un psychothérapeute.

Que peuvent faire les parents? Et que conseillez-vous aux adolescents en détresse? Pour ce qui est des enfants, dans le cadre du projet, nous avons surtout développé un guide préventif de renforcement de la santé mentale. Parmi les choses bonnes à faire, il y a par exemple le fait d'identifier les points forts de l'enfant et de souligner que vous trouvez très bien ce qu'il fait, que vous l'aimez comme il ou elle est. Il est important de le laisser exécuter



AGNES VON WYL
CODIRECTRICE
DU PROJET
#TAKECARE

«Le principal problème est qu'un enfant qui ne fait pas de vagues est rarement considéré comme troublé»

des tâches seul (cuisiner, réparer un objet). Echanger avec lui ou elle sur ses expériences du jour, pousser à voir le positif même dans les moments négatifs, et, enfin, être à l'écoute de ses émotions et parler des vôtres pour qu'il apprenne à les reconnaître et à les gérer.

Concernant les adolescents, il s'agit plutôt de leur donner des informations et des outils dans le domaine de la santé mentale: déconstruire les idées reçues, comme celle qui voudrait qu'on ne guérisse jamais d'une dépression ou que parler du suicide peut inciter à passer à l'acte, informer sur le stress, les chagrins d'amour, les addictions. Le message est vraiment d'apprendre à s'écouter et de développer des outils pour parler du mal-être ou se soulager. ■

Les brochures sont disponibles (all., fr., it.) en PDF ou à commander en version papier sur www.zhaw.ch/fr