

- DÉCRYPTAGE -

#SantéMentale

« Comment détecter les premiers signes de mal-être des jeunes et les accompagner ? »

Un décryptage de :



Christelle Cassan-Vacher

Institutrice et formatrice aux Premiers Secours en Santé Mentale

Dans son dernier baromètre, Santé Publique France¹ annonce une augmentation importante des pensées suicidaires et des tentatives de suicide chez les 18-24 ans, passant de 3,3% à 7,2% en 2021. Dans cette période de grands bouleversements physiques, psychologiques et comportementaux que peuvent représenter l'adolescence et les prémices de l'âge adulte, les jeunes peuvent avoir tendance à s'isoler et être facilement en proie à des troubles anxieux et des idées noires.

Alors comment faire la part des choses entre crise d'adolescence et mal-être profond ?

Quels sont les premiers signaux d'alarme et la marche à suivre pour les parents et les proches afin d'accompagner et d'aider ces jeunes en souffrance ?

Explications avec Christelle Cassan-Vacher, institutrice et formatrice aux Premiers secours en santé mentale.

Quel est votre regard sur la détérioration de la santé mentale des jeunes aujourd'hui ?

L'étude de Santé Publique France révèle que sur un échantillon de près de 30 000 personnes de 18 à 25 ans, 4,2% ont déjà pensé à se suicider au cours des douze derniers mois. Ces chiffres significatifs montrent que ces idées noires sont plus fréquentes que l'on ne pense avec des jeunes qui se replient davantage sur eux-mêmes et qui s'isolent ; faisant pour certains l'impasse sur leurs activités de loisirs et plus largement leur vie sociale. La surexposition aux écrans et aux réseaux sociaux peut, dans certains cas, fausser les choses en leur donnant l'illusion d'être hyperconnectés.

En réalité, un sentiment de solitude et d'enfermement peut naître, allant même parfois jusqu'à investir la sphère familiale avec la volonté de taire sa souffrance et ses angoisses pour ne pas inquiéter ses proches. Ces différents éléments qui indiquent une dégradation de la santé mentale des jeunes aujourd'hui prouvent que nous avons un rôle majeur à jouer en tant que parents et plus largement adultes les côtoyant : celui d'accueillir leur parole. Si nous ne le faisons pas, nous risquons de voir la situation s'aggraver et nous allons être confrontés à de plus en plus de passages à l'acte.

¹ https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2024/3/2024_3_1.html

Quels sont les premiers signaux d'alarme à prendre en compte ?

Pour bien faire la différence entre crise d'adolescence et véritable mal-être il faut évaluer le niveau de souffrance du jeune. Il est extrêmement rare d'entendre un jeune dire que sa vie est « géniale » ou « parfaite ». Cependant, la majorité va parvenir, malgré les moments difficiles, à identifier du positif, à poursuivre ses activités et à conserver une vie sociale. Celui qui est en souffrance n'a au contraire plus du tout accès à cet état d'esprit. Il va avoir tendance à s'isoler, à ne plus faire les choses qu'il aimait et qui comptait pour lui auparavant et à remettre en question sa place dans son cercle et plus largement dans la société.

Sa perte de sens peut être verbalisée par des phrases comme « Je ne m'aime pas », « Je n'aime pas ma vie », « Je suis triste ». L'exposition et le repli d'un jeune sur les écrans et les réseaux sociaux sont également à analyser. Est-ce qu'il est passif derrière son écran, est-ce qu'il joue en ligne avec des amis, est-ce qu'il envoie des SMS...

Ces différents usages n'illustrent pas le même isolement et ne sont donc pas tous inquiétants. Les difficultés scolaires ou relationnelles sont aussi un indicateur à prendre en compte pour l'entourage. L'anxiété et la dépression pouvant impacter les capacités d'apprentissage et de concentration une soudaine baisse de motivation et des notes qui chutent sont, dans certains cas, une première expression d'un mal être psychique. Ces différents comportements deviennent réellement préoccupants quand ils s'installent dans le temps et que le jeune ne semble pas vouloir être aidé. Il est donc nécessaire avant toute chose d'identifier cette notion de durée, d'intensité, d'impact. Celle-ci va permettre de comprendre s'il s'agit de comportements propres à cette période de transition que représente l'adolescence ou d'un trouble plus profond à prendre en considération.

Quelles sont les premières conduites à tenir pour l'entourage ?

Accueillir la parole et la normaliser est la première étape pour aider quelqu'un qui ne va pas bien. Dans l'imaginaire des jeunes, les adultes sont des cyborgs qui donnent l'impression de n'avoir traversé aucune épreuve et connu aucune difficulté (ou qui semblent les avoir dépassées sans trop de mal). Il est donc indispensable de les rassurer en ancrant cette souffrance dans une réalité partagée sans pour autant la banaliser. Après être entré en communication avec le jeune, il est important de lui montrer que cette situation n'est pas vivable seul et que pour son bien, il est nécessaire de trouver des solutions pour aller mieux. Cela ne veut pas dire qu'il faut systématiquement psychiatriser les choses mais plutôt ouvrir un espace où déposer tout ce bagage douloureux avec de simples questions comme « Je m'inquiète pour toi », « Est-ce que je peux t'aider ? ».

C'est le rôle du secouriste en santé mentale qui, en amorçant la discussion, devient le pont, le liant permettant d'activer des ressources pour que cela ne s'aggrave pas. Ce dernier n'est pas forcément le parent. Dans certaines situations où cela peut remuer trop de choses, l'éducatrice, le professeur, un parent proche et plus largement tout l'entourage qui gravite autour de la personne en souffrance sont des figures tout à fait pertinentes pour lui venir en aide. Le secouriste met concrètement à l'action le jeune qui, en se sentant soutenu et compris, va reprendre confiance en son pouvoir d'agir, va alors pouvoir avancer et peut-être aller consulter. Cela est tout à fait vertueux dans la mesure où cela facilite grandement le travail des professionnels (médecins, psychologues, psychiatres) qui vont faire face à des jeunes non pas passifs mais proactifs et portés par une réelle envie de traiter leurs troubles. L'intervention du secouriste doit dans l'idéal avoir lieu juste avant que le jeune aille très mal et non quand le trouble est trop installé. En revanche, s'il y a un refus d'accéder à une aide, il faudra évaluer s'il y a une notion de danger possible qui pourrait nécessiter l'intervention d'un professionnel rapidement.

L'adolescence est une phase de la vie propice aux vulnérabilités. Dans cette période de transition et de construction de l'identité, il faut parvenir à déceler les prémices d'une souffrance profonde. Nous avons tout à gagner à avoir de plus en plus de secouristes autour de nous pour que tout l'environnement qui gravite autour des jeunes puissent intervenir et fournir un soutien avant que cela ne s'aggrave.

Les Premiers secours en santé mentale constituent l'aide qui est apportée à une personne qui subit le début d'un trouble de la santé mentale, une détérioration d'un trouble de santé mentale ou qui est dans une phase de crise de santé mentale.

PSSM Jeunes

Le module PSSM Jeunes s'adresse aux adultes qui vivent ou qui travaillent avec des adolescents (collège et lycée) ou de jeunes majeurs. Durant une formation de deux jours (14h) les participants apprennent à aider, à accompagner et à orienter. Il se concentre notamment sur le développement de l'adolescent, les troubles anxieux, la dépression (dont la crise suicidaire et les automutilations non suicidaires), les psychoses, les troubles du comportement alimentaire et les addictions. La formation dispense un cadre d'intervention grâce à la méthode AERER (approcher, écouter, reconforter, encourager, renseigner).

Qui peut devenir secouriste ?

Toute personne majeure peut devenir secouriste en santé mentale, il n'y a pas de pré-requis. Cependant, à ce jour il y a plus de femmes que d'hommes formées aux premiers secours en santé mentale, un peu comme le reflet avec les soignants où là aussi la population est en grande majorité féminine.

Un secouriste en santé mentale n'est pas un super héros, c'est quelqu'un qui va simplement être confronté au quotidien à des situations de souffrance mais qui sera à la fois plus conscient des risques mais aussi des solutions ; et surtout, le secouriste va intervenir si, et seulement si, il se sent capable de le faire ; sinon, il trouvera des alliés (médecins) et, si la situation présente un danger, il appellera les secours.

Pour plus d'informations : www.pssmfrance.fr

Prix conseillé de la formation : 250 €

CONTACTS PRESSE

Agence plus2sens

04 37 24 02 58

Catherine Berger-Chavant

06 08 82 75 38

catherine@plus2sens.com

Anne-Sophie Chatain-Masson

06 83 33 35 83

anne-sophie@plus2sens.com