

Comment agir face à des jeunes en souffrance psychique? De l'importance de sensibiliser et former les personnes de référence

Roger Staub, directeur général
Conférence nationale CRS – Table 1

Il y a urgence!

Les adultes qui ont la charge de jeunes doivent dès aujourd'hui se doter des moyens d'aider ceux qui sont en souffrance psychique.

Cela fait partie du travail des parents, des enseignants et des responsables de formation.

Pourquoi?

Les jeunes qui souffrent de problèmes psychiques non décelés courent le risque d'échouer dans leur formation et de prendre un mauvais départ dans leur vie professionnelle et privée.

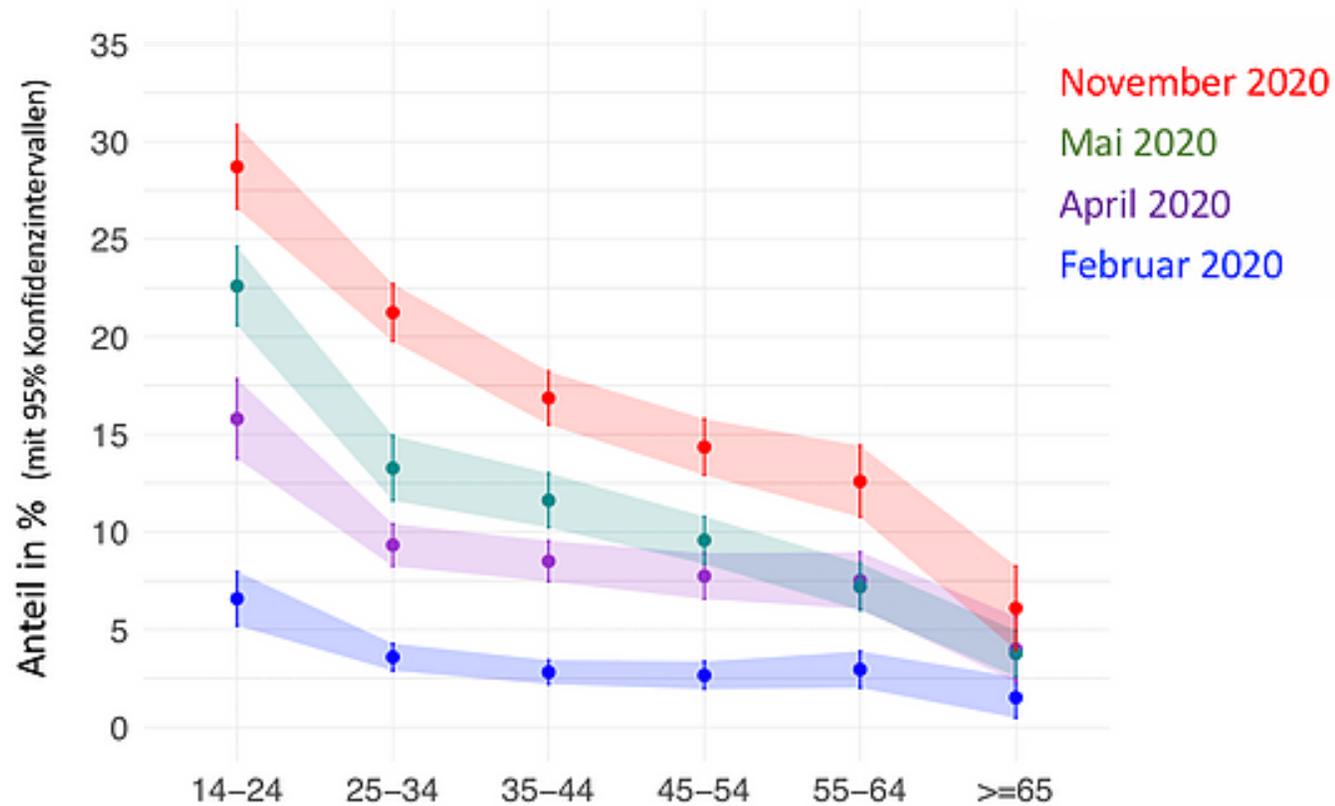
La génération Covid est l'avenir de notre société et de notre économie.

Pourquoi?

- Les troubles psychiques sont la norme et non l'exception.
- Avant la pandémie déjà, 49% des filles (une sur deux) et 33% des garçons (un sur trois) présentaient, chaque semaine, deux problèmes affectant leur bien-être mental (enquête Health Behaviour in School-aged Children 2018).
- 50% de toutes les maladies psychiques se déclarent avant le 18^e anniversaire.
- La pandémie a considérablement aggravé les problèmes.
- Trop souvent, les adultes proches se méprennent sur la nature des problèmes psychiques des jeunes, qu'ils attribuent à la puberté.

Pourquoi?

Proportion de personnes souffrant de symptômes dépressifs graves en 2020, par tranche d'âge (en %)



Universität Basel

Pourquoi?

- Activité physique limitée
- Perturbation des routines due à la modification des pratiques scolaires
- Manque de contacts avec les amis et les pairs, essentiels pour la socialisation et la construction de l'identité
- Incertitude relative à l'avenir personnel
- Systèmes familiaux mis à l'épreuve
- Consommation de médias – perception déformée du corps – multiplication des troubles, alimentaires notamment
- Augmentation des conflits intrafamiliaux et de la violence domestique

Que devrions-nous faire?

1. Renforcer la santé psychique (promotion de la santé)
2. Réduire les risques affectant la santé psychique (prévention)
3. Diagnostiquer et traiter précocement les troubles psychiques (thérapie)
4. Guérir et revenir à la vie (rétablissement)

Que faisons-nous en réalité?

1. Renforcer la santé psychique (promotion de la santé)
2. Réduire les risques concernant la santé psychique (prévention)

3. Diagnostiquer et traiter très tardivement les troubles psychiques (thérapie)

4. Guérir et revenir à la vie (rétablissement)

Comment s'y prendre?

Les adultes qui ont la charge de jeunes doivent connaître les règles élémentaires de la santé psychique.

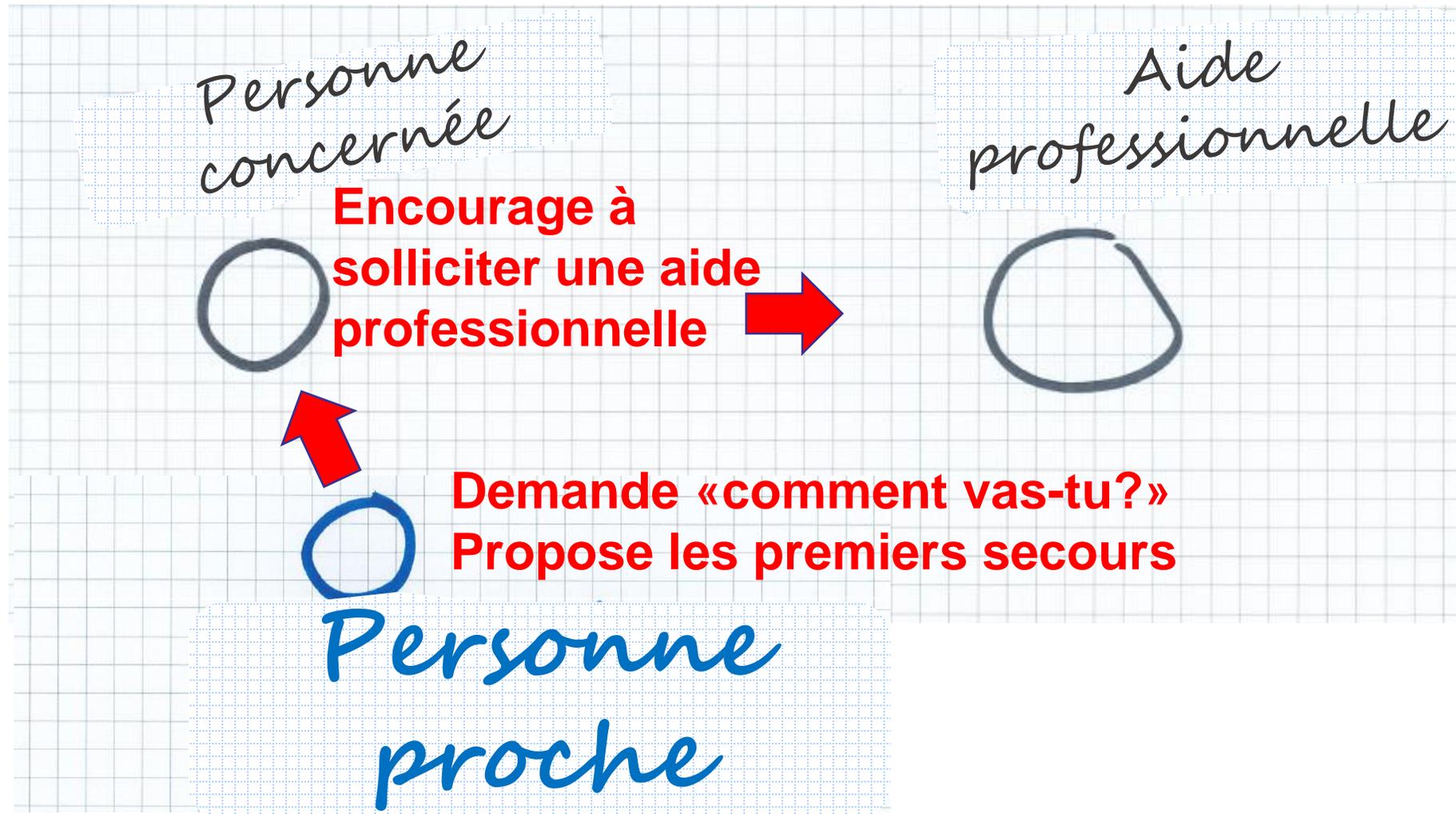
Ils doivent être à même de secourir les jeunes en détresse psychique, de les soutenir et de les accompagner dans leur recours à une aide professionnelle.

A cette fin, ils doivent être en mesure de différencier les troubles psychiques des problèmes «normaux» liés à la puberté.

Un tabou source de blocage



Levée du blocage



Comment s'y prendre?

En investissant 14 heures et 450 francs.

Maintenant.

Pour ne pas voir vos efforts d'éducation, d'enseignement et de formation partir en fumée. Si des jeunes finissent invalides en raison de troubles psychiques non repérés, vous aurez travaillé en vain.

La réponse: ensa!

Cours de «premiers secours en santé mentale»

Procédure ROGER (au lieu d'ABCD)

Pourquoi cela fonctionne-t-il?



Cours de premiers secours en santé mentale ensa orientés sur les adolescent-e-s

- **Destiné aux adultes ayant la charge de jeunes**
- Groupes de 8 à 20 personnes
- 450 CHF/personne
- En webinaire (7 x 2,5 heures) ou en présentiel (4 x 4 heures)
- Déjà disponible en français et en allemand, en italien et en anglais dès 2022
- Offre complète sur www.ensa.swiss

Cours de premiers secours en santé mentale ensa orientés sur les adolescent-e-s: contenu

- Santé psychique des jeunes
- Développement à l'adolescence
- Dépression
- Troubles anxieux
- Troubles alimentaires
- Psychose
- Dépendance aux substances psychoactives et addictions comportementales

Cours de premiers secours en santé mentale ensa orientés sur les adolescent-e-s

Apprendre et **pratiquer** les premiers secours!

R

Réagir : aborder la personne, évaluer, assister

O

Offrir une écoute sans jugement

G

Guider, soutenir, informer

E

Encourager à rechercher une aide professionnelle

R

Renforcer les autres ressources disponibles



Exemple: les troubles alimentaires

Sucre rose et jus de citron:
traces fugaces
et formes évanescentes



Qu'est-ce que les troubles alimentaires?

- Les personnes accordent à leur poids, à leur silhouette ou à leur apparence plus d'importance qu'à toute autre caractéristique ou qualité.
- Le poids, la silhouette ou l'apparence sont source de désespoir.
- Les personnes se sentent trop grosses ou laides.
- Elles adoptent des conduites problématiques en matière d'alimentation et d'exercice physique, ainsi qu'à des fins de compensation (jeûne, vomissements induits).
- Les troubles alimentaires concernent 5,3% des femmes et 1,5% des hommes en Suisse. La tranche des 15-29 ans est la plus touchée.
- Les personnes concernées souffrent souvent d'autres difficultés psychiques.

Signes d'alerte psychiques

- Préoccupations relatives à la nourriture, à la silhouette et au poids
- Insatisfaction profonde à l'égard de son propre corps
- Image du corps déformée
- Nervosité accrue durant les repas
- Dépression, anxiété ou irritabilité
- Faible estime de soi
- Pensée binaire rigide: ainsi, les aliments sont soit «bons», soit «mauvais».

Signes d'alerte comportementaux

- Troubles alimentaires ou comportements compensatoires:
 - Régimes ou jeûnes
 - Exercice physique excessif
 - Vomissements provoqués ou prise de laxatifs
 - Hyperphagie (frénésie alimentaire)
- Renoncement à des aliments auparavant appréciés
- Evitement des repas pris en commun
- Réponses mensongères ou évasives aux questions portant sur la nourriture, le sport ou le poids
- Retrait de la vie sociale

Signes d'alerte corporels

- Perte ou variations de poids
- Règles irrégulières ou absentes
- Gonflement au niveau des joues ou de la mâchoire
- Indurations (zones dures) aux chevilles
- Altération de la couleur des dents provoquée par les vomissements
- Chute de cheveux
- Frilosité
- Epuisement pouvant entraîner la perte de connaissance

Formes de troubles alimentaires

- Anorexie
- Boulimie
- Hyperphagie (compulsions alimentaires ou *binge eating*)

Facteurs de risque des troubles alimentaires

- Régimes
- Événements de vie critiques
- Conflits intrafamiliaux non résolus
- Perfectionnisme
- Comportement de régime au sein de la famille ou obésité parentale
- Commentaires critiques de tiers sur l'apparence
- Injonction à la minceur liée au travail ou aux loisirs pratiqués
- Enfance difficile: violence, abus, négligence

Approches de prise en charge

Anorexie

- Rétablissement d'un poids corporel sain, au besoin dans le cadre d'une hospitalisation
- Thérapie familiale

Boulimie et hyperphagie

- Thérapie cognitivo-comportementale (la plus efficace)
- Antidépresseurs en complément de la thérapie
- Stratégies d'auto-gestion

La prise en charge par une équipe multidisciplinaire donne les meilleurs résultats.

Agir tôt

Risques liés à la prise en charge tardive des troubles alimentaires:

- Chronicisation de la maladie et aggravation des problèmes corporels
- Troubles cognitifs résultant de modifications du cerveau
- Autres problèmes psychiques
- Mort prématurée

Sans oublier les films, les jeux de rôle et les exercices

Engranger des connaissances pour la **tête**

S'entraîner à la procédure ROGER pour se faire la **main**

Se glisser dans un rôle pour l'âme/le ventre/le **cœur**

Efficacité des cours de premiers secours en santé mentale

Plus de 30 essais randomisés contrôlés et deux méta-analyses ont montré que:

- les connaissances de base sur la santé psychique s'améliorent de façon mesurable.
- les personnes ont plus confiance en leur capacité d'aider.
- les préjugés et la distance vis-à-vis des personnes concernées disparaissent.
- le cours déstigmatise la maladie psychique.
- les personnes renforcent leur propre santé mentale.

Toutes les études sont accessibles publiquement sur:

www.mhfa.com.au/mhfa-research

Qu'en dit le corps enseignant?

Avant le cours:

Je me passerais bien de «ça».

Quatorze heures de cours, c'est beaucoup et je n'ai pas le temps.

Après le cours:

Moi-même, je vais mieux.

Je prends plaisir à aider. Les premiers secours fonctionnent.

ensa simplifie mon quotidien d'enseignant-e et fait gagner du temps.

Des cours de premiers secours pour les jeunes?

- Oui, pour toute la classe
- Partie du cours de degré secondaire I et/ou II
- Condition: qu'une partie du corps enseignant soit déjà formée aux premiers secours.
- Les séquences australiennes seront remaniées et adaptées à la Suisse en collaboration avec des enseignants intéressés dans les mois à venir. Objectif: diffusion en allemand dès l'année scolaire 2022/23.

Urgence idées suicidaires

- Cours d'une demi-journée «Dialogue sur les premiers secours en cas d'idées suicidaires» (4,5 heures)
- Public cible: adultes
- Objectif: intégrer les trois étapes des premiers secours à appliquer en cas d'idées suicidaires
 1. Aborder et poser des questions
 2. Mettre en sécurité
 3. Solliciter une aide professionnelle
- Disponible en allemand

Urgence automutilation chez les jeunes

- Cours d'une demi-journée «Dialogue sur les premiers secours en cas d'automutilation sans intention suicidaire» (4,5 heures)
- Public cible: adultes ayant la charge de jeunes
- Objectif: intégrer les trois étapes des premiers secours à appliquer en cas d'automutilation sans intention suicidaire
- Disponible en allemand

Pourquoi ensa?

- Programme formalisé en Australie il y a 20 ans
- Vingt ans d'expérience et de perfectionnement, des millions de personnes participantes dans près de 30 pays
- Efficacité prouvée de façon irréfutable par des études scientifiques: les premiers secours en santé mentale fonctionnent et sont réellement utiles.
- Une solution simple et rapide qui a fait ses preuves!

Agir maintenant

- Familiarisez-vous dès maintenant avec les principes de base de la santé psychique des jeunes.
- Si vous pensez déjà les connaître, revoyez-les.
- Les 450 francs et les 14 heures demandés sont des ressources judicieusement investies.

Agir maintenant

- Nous disposons d'une méthode éprouvée, utilisons-la (elle fonctionne!).
- Plus les secouristes en santé mentale sont nombreux, mieux c'est.
- Il n'y a pas toujours besoin de plus de nouveaux projets, qui prennent fin avant d'avoir apporté la preuve de leur efficacité.

Renseignements

Roger Staub
Directeur général
Fondation Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zurich

044 446 55 02

r.staub@promentesana.ch

www.promentesana.ch

www.ensa.swiss