



POUR EN SAVOIR PLUS !

N° 31 – MARS 2011

PREVENTION - EDUCATION A LA SANTE



LES TROUBLES DE L'ADOLESCENCE

Définition de l'adolescence

« L'adolescence est un passage obligé entre l'enfance d'âge scolaire, période de latence avec socialisation communautaire, et l'âge adulte qui se définit en pratique comme le moment où l'individu est reconnu adulte par la société dans laquelle il vit. L'adolescent va avoir difficulté à s'identifier en tant qu'individu et à quitter un groupe où il a ses repères pour en intégrer un autre aux codes différents ».

L'adolescence se présente comme une période de transformations majeures qui peuvent engendrer un certain degré d'insécurité interne à laquelle l'adolescent va faire face avec ses propres ressources psychologiques et l'aide de son entourage.

L'adolescence n'est pas une sinécure, comme de nombreux parents le constatent. Car dans leur recherche d'indépendance, filles et garçons vivent des hauts et des bas. Pour la famille, il est souvent difficile de décrypter les émotions de l'enfant, de comprendre ce qu'il a dans la tête.

L'adolescence n'est pas une maladie !

On ne compte plus les émissions télé, les magazines qui consacrent des sujets aux adolescents.... Ils ont même une "maison" rien que pour eux avec des spécialistes de santé physique et mentale... Pourtant l'adolescence n'a jamais été une maladie ! D'ailleurs, la plupart des ados vont tout à fait bien ! Il faut donc être vigilant mais ne pas s'inquiéter outre mesure ! Il faut malgré tout être attentifs et à leur écoute.

De nombreux parents redoutent l'adolescence et sa crise. Mais l'enfant ne se transforme pas soudain en un

monstre ! Au contraire, c'est une étape qui peut bien se passer, à condition d'avoir quelques repères et d'éviter les idées reçues.

Quelle crise ?

La crise d'adolescence porte-t-elle bien son nom ? Car lorsqu'un enfant devient un adolescent, il change forcément... Mais ce n'est pas toujours une crise. Certains pédopsychiatres préfèrent le terme "mutation". Un spécialiste précise que "c'est une chance d'être un adolescent aujourd'hui ; Ils bénéficient d'une incroyable ouverture sur le monde". D'ailleurs, la plupart des adolescents sont heureux aujourd'hui. Pour le sociologue Michel FIZE, "il existe une face cachée de l'intelligence, composée d'intelligence, d'efforts et de talents ».

La célèbre "crise" de l'adolescence se traduit par la remise en question, par l'adolescent, des valeurs de sa vie d'enfant. Selon de nombreux spécialistes du développement de l'adolescent, cette crise de l'adolescence représente un passage obligé, quoique parfois discret, du développement de la personnalité de l'être humain.

La crise d'adolescence se manifeste surtout par la célèbre "crise d'originalité juvénile". L'adolescent cherche à tout prix à se singulariser, par ses avis, ses actes mais aussi par ses jugements sur lui-même. Il cherche à se différencier à tout prix de son entourage familial. Cette singularisation est présente de manière interne, personnelle, c'est un désir, voire une certitude, d'être profondément original, mais également de manière sociale, c'est la révolte juvénile à l'égard des adultes, de leur système de valeurs et de leurs idées.

Cette crise d'originalité juvénile concerne les deux sexes, elle débute environ vers 14 ans pour la fille et vers 15 ans chez le garçon. Elle permet l'affirmation consciente du Moi. Elle doit être différenciée des divers processus pathologiques de l'adolescence même si elle partage avec eux certaines caractéristiques. Elle survient plus particulièrement chez les adolescents dont la vie intérieure ou sentimentale est riche, manifestant une excitabilité spontanée et un développement intellectuel brusque.

Comprendre et guider

Le meilleur moyen de gérer le passage à l'adolescence, c'est bien sûr d'essayer de comprendre votre enfant ! Vous avez déjà dit à l'enfant tout ce que vous attendiez de lui à l'école ou à la maison, mais lui avez-vous déjà demandé ce que lui recherchait ? Connaissez-vous ses doutes, ses problèmes ? Et il ne s'agit pas uniquement de le comprendre, mais aussi de l'aider à y voir plus clair. Votre enfant ne voit pas forcément comment il va trouver sa place dans ce monde, au milieu du chômage, de l'insécurité, de la précarité. Les parents sont alors là pour leur expliquer les règles du jeu de ce monde des adultes.

Mais comprendre son adolescent, cela ne veut pas dire tout accepter. Par exemple, il est normal qu'il cherche à se différencier de ses parents, souvent par des actions que vous allez réprouber... ce qui est d'ailleurs ce qu'il recherche. Nul doute que si vous trouviez ravissant le piercing ou le tatouage qu'il veut se mettre, cela aurait tout de suite moins d'intérêt !

En tout cas, n'hésitez pas à lui dire que vous n'acceptez pas certaines choses et fixez des limites. Comme le souligne Philippe JEAMMET "de nombreux parents ont peur de perdre le lien avec l'enfant lorsqu'il devient ado, et ils ne disent rien pour éviter de le contrarier. Résultat, ils se retrouvent parfois avec des terroristes à la maison !".

Autre point important : être positif ! Car avec des parents qui vivent dans la désillusion, qui ont un regard négatif sur la société, difficile pour le jeune de concevoir son avenir. Bien sûr cela ne veut pas dire masquer la réalité, mais avoir une critique constructive avec l'adolescent, et réfléchir aux alternatives pour qu'il trouve une place dans un monde meilleur.



Les risques

La dépression, que l'on qualifiait autrefois de "mélancolie" se définit comme un état de tristesse accompagné d'une souffrance psychique et d'un ralentissement psychique et moteur. Elle s'accompagne le plus souvent d'anxiété ainsi que de pensées de culpabilité,

de fatalité et de dévalorisation. Le suicide est généralement causé par un état dépressif.

L'adolescence peut être décrite à la fois en termes de dépression mais également en termes de lutte contre la dépression. En effet, les adolescents présentent souvent dans leurs comportements mais également dans leurs paroles des éléments qui vont dans le sens d'une dépression.

Cependant, le développement normal de l'adolescent implique un passage par des phases dépressives qui, sans être ignorées, ne doivent pourtant pas être vécues par l'entourage de façon catastrophique (ralentissement psychomoteur - tristesse et désintérêt - humeur dépressive constante - sautes d'humeur - ennui et morosité - auto-dévalorisation).

Une intervention rapide, comme dans tous les troubles débutants, est souhaitable (traitements médicamenteux, traitement psychothérapeutique ou intervention sur l'environnement).

La violence des ados

Chez les garçons, bagarres, fugues, absentéisme scolaire sont les comportements qui vont exprimer le mal-être. La violence est généralement projetée vers autrui, plutôt que vers soi (les tentatives de suicide chez les garçons sont restées stables). La consommation de drogues est un phénomène principalement masculin, de plus en plus répandu. La consommation d'alcool, aujourd'hui, est le seul mode de consommation qui persiste chez les jeunes avec un but : l'ivresse.

La violence peut s'exprimer également dans le cadre de la sexualité (rejet du préservatif par exemple) ou avec la mise en danger avec la pratique de sports dits « extrêmes ».

Chez les filles, la violence est intérieure.

Comme le souligne le Dr Xavier POMMERAU, psychiatre, "il y a 20 ans, le trouble principal chez les *jeunes filles* était la crise de spasmophilie. Aujourd'hui, cela a pratiquement disparu. A la place, on va retrouver d'autres troubles tels que « l'automutilation », car chez les adolescentes, le mal-être s'exprime avant tout par une plus forte dépression et une violence, tournée vers soi. Les tentatives de suicide ont ainsi augmenté en quelques années chez les filles. Les troubles du comportement alimentaire, anorexie et boulimie, sont d'autres formes de violence projetée vers son propre corps bien connue.



Les troubles du sommeil de l'ado

Selon une étude de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, 40 % des adolescents scolarisés se sentent souvent fatigués. D'où vient ce problème ? Comment retrouver le repos ?

Souvent liée aux problèmes de sommeil, la fatigue doit cependant être suivie avec attention.

Pourquoi l'adolescent dort-il mal ?

Passe-t-il trop de temps devant son ordinateur ou ses jeux vidéo avant de se coucher ?

Consomme-t-il trop de cola ou de café, notamment en fin de journée ?

A-t-il des angoisses liées à un devoir le lendemain ?

En revanche, si la fatigue persiste plusieurs semaines, si elle n'est pas atténuée par le repos, si, en plus, elle est accompagnée de morosité, elle peut alors être un symptôme de la dépression.

Il est important d'en parler avec son médecin traitant.

Une alimentation perturbée

Anorexie, boulimie. Les troubles du comportement alimentaire, qui apparaissent le plus souvent à l'adolescence, peuvent revêtir plusieurs aspects. Ces problèmes sont toujours la conséquence d'une détresse ou d'un malaise profond. Comment reconnaître une anorexique ? Peut-on vaincre une envie compulsive de nourriture ?

L'échec scolaire

Les troubles de l'adolescent peuvent influencer sur la scolarité et entraîner l'échec scolaire ou plus exactement la psychopathologie liée à la scolarité.

Les conduites suicidaires

La question du suicide est souvent ignorée des parents. Pourtant, cet acte est la seconde cause de mortalité chez l'adolescent. Quelles sont les raisons qui les poussent à agir ? Comment reconnaître les signes et prévenir les risques ? Le point sur un sujet grave qu'il ne faut pas négliger.

Le suicide se place comme la deuxième cause de mortalité chez l'adolescent (on estime entre 8 et 15% la proportion des adolescents faisant une tentative de suicide) après les accidents de la route ; dans les troubles psychiques, il est la première, juste avant l'anorexie. Par

année, près de 1000 adolescents ou jeunes adultes mettent selon les chiffres officiels fin à leurs jours en France.

(20 000 filles et 10 000 garçons tentent de se suicider dont 30% récidivent).

L'absorption médicamenteuse (surtout les jeunes filles) est de loin la plus fréquente (90%) mais elle est heureusement fort peu efficace à la différence de la pendaison et du suicide par arme à feu. La phlébotomie (se couper les veines) est, elle aussi fréquente mais reste peu efficace et se caractérise surtout par les séquelles qu'elle peut laisser sur les tendons.

La prévention du suicide et surtout de sa récurrence est au centre de la préoccupation de l'entourage. *La prévention* du suicide est un art difficile, particulièrement pour le profane et généralement pour l'entourage proche du sujet à risque.

L'état dépressif durable se manifestant par un effondrement scolaire, des plaintes corporelles, une tendance aux accidents à répétition, une montée de l'angoisse (peur de craquer) des ruptures sociale ou sentimentale.

La tentative de suicide de l'adolescent, y compris lorsqu'elle paraît peu inquiétante de par sa mise en œuvre ou par ses motivations, ne doit jamais être prise à la légère.

La conduite à tenir en cas de tentative de suicide doit s'articuler entre prise en charge à court terme: hospitalisation d'urgence et entretien avec la famille pour gérer la situation d'urgence, et également une prise en charge psychothérapeutique ou psychanalytique pour effectuer un travail sur soi-même toujours nécessaire si l'on veut chercher à éviter la récurrence ou simplement une souffrance à long terme qui n'engage pas pour autant le pronostic vital.

Les troubles délirants

Un état délirant est malaisé à différencier pour un non-professionnel d'un état passager de crise, particulièrement lorsque la situation s'installe de manière insidieuse.

Cependant, l'apparition de plusieurs des signes cliniques suivants doit toujours alerter l'entourage sur la possibilité d'une pathologie psychotique : comportements bizarres, discours délirants, variations déconcertantes de l'humeur entre dépression et excitation extrême, agressivité, isolement, réactions infantiles, comportements stupides, attitudes extrémistes, observation excessive devant le miroir.

Du fait de la difficulté à différencier un état psychique normal sans une expérience clinique approfondie,

l'apparition des symptômes cités doit engager à une consultation dans les plus brefs délais.

Gare aux addictions !



La consommation d'une drogue, aussi "douce" soit-elle ne constitue en aucun cas un acte anodin, même pris dans l'environnement actuel, relativement tolérant quant à la consommation de drogues comme le cannabis. L'ecstasy, tabac, alcool, médicaments ... la liste des substances psycho-actives est longue ! Et l'adolescent, en quête d'identité et de sensations nouvelles est plus exposé au risque de tomber dans l'une de ces dépendances.

Que faire pour les troubles de l'ado ?

Il faut rappeler que la méthode « prise d'autorité parentale » pour résoudre les problèmes de l'adolescence ne suffit pas !

L'adolescence est une période transitoire, faite de remaniements et de crises. Les remises en question sont normales à cet âge, même si elles prennent parfois des allures extrêmes ou excessives.

Cependant, il convient de ne pas oublier que l'adolescence est, du fait même de ses remaniements, une période de fragilité où débute beaucoup de troubles psychiques.

Une inquiétude modérée s'impose pour les parents dès que les comportements de l'adolescent semblent mettre en danger sa santé physique ou psychique ou bien risquent de compromettre gravement son avenir.

Dans le cas où l'entourage ou les professionnels, particulièrement les professionnels de l'éducation, se sentiraient dépassés, la consultation auprès d'un spécialiste des troubles de l'adolescence s'impose.

La première consultation peut s'effectuer avec ou sans la présence de l'adolescent, mais il sera généralement nécessaire de rencontrer celui ou celle-ci dans un deuxième temps.

Enfin, le volontariat ou la coopération de l'adolescent est préférable, particulièrement dans le cadre d'un suivi thérapeutique. Cependant, pour une consultation d'orientation ou de diagnostic, on peut s'en passer provisoirement.

Dans tous les cas, une consultation inutile, même coûteuse est préférable à un risque qui peut menacer la vie ou l'avenir d'un adolescent.



La «cyber-addiction»

Cause ou conséquence des troubles ?

Internet et les jeux vidéos peuvent devenir une addiction chez les adolescents.

Internet représente un espace de tentation, un espace ludique mais aussi un espace à risques.

« Chats », « mels », messagerie instantanée sont des environnements où les jeunes risquent de rencontrer des prédateurs sexuels, sur certains sites règne un humour cruel, typiquement adolescent, d'autres sites n'hésitent pas à diffuser des images de torture ou sadisme ; accès facile à la pornographie.

Le « cyber harcèlement » par MSN, blog, email, réseaux sociaux se caractérise par l'envoi de messages répétés, teintés de menaces, insultes ou chantage.

La prolifération des jeux de hasard et de paris en ligne ne fait qu'augmenter le nombre impressionnant de jeunes qui s'adonnent aux jeux. Les jeux vidéos sont les jeux préférés des 10-15 ans, et concernent davantage les garçons que les filles. Pour la plupart des adolescents, jouer à des jeux vidéo ne représente qu'une autre activité à partager avec leurs amis. Pour d'autres, cependant, il s'agit d'une activité créant dépendance et isolement.

Au centre d'un véritable débat de société, les jeux vidéo font polémique y compris dans la communauté des psychologues. Certains considèrent que les jeux vidéo présentent un réel danger d'addiction et de rupture avec le réel ; d'autres pensent au contraire que, sur l'ensemble de la population des pratiquants, le bilan de ces jeux est plutôt positif, même s'il ne faut pas nier l'existence de cas pathologiques bien réels (il existe aujourd'hui des consultations spécialisées en milieu hospitalier).

Une prévention insuffisante

La société a-t-elle su s'adapter à cette évolution des comportements des ados ? Pas vraiment. Ainsi, aujourd'hui l'Etat augmente les mesures sécuritaires et les actions contre les dégradations de biens publics, au lieu d'essayer de prévenir les comportements.

Et les grandes campagnes d'information et de prévention concernent surtout la consommation de cannabis ou de drogues, comportement essentiellement masculins.

Les adolescentes sont ainsi les grandes oubliées des pouvoirs publics. Où sont les campagnes pour la prévention du suicide, de l'anorexie ou des automutilations ... ?

Quelques sites utiles :

- www.ofdt.fr
- www.e-sante.fr