

Entre 10 et 20% des adolescents ont des problèmes de santé mentale, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Certains comportements, discours ou réactions ont valeur de signaux d'alarme pour les parents. Quelques pistes pour les détecter

# Santé mentale des ados: Les signes d'alerte

22

/ page /

L'adolescence est une étape de vie réputée délicate en raison des bouleversements qui l'accompagnent, tant physiques que psychiques: changements hormonaux, transformation corporelle, premiers émois sexuels, quête d'autonomie, construction de l'image de soi...

**«Nous encourageons les parents à ne pas se focaliser exagérément sur leur enfant, mais à rester naturellement à l'écoute, dans une posture d'observation bienveillante et d'ouverture au dialogue.»**

Les expériences qui jalonnent le chemin vers la vie adulte ne sont pas faciles à vivre: l'adolescent doit composer avec un désir d'indépendance de plus en plus fort alors qu'il ressent toujours le besoin d'être rassuré et soutenu par ses parents. Il cherche à «acquérir ses galons» auprès de ses pairs, afin d'avoir le sentiment d'être socialement accepté, mais il éprouve en même temps l'envie de s'individualiser, de trouver sa propre

voie. Les idées véhiculées par les médias sont susceptibles de le déstabiliser en créant un écart entre la réalité imaginée et son quotidien. Tout cela peut le mettre en difficulté sur le plan psychique.

## Les enjeux

«Face à un adolescent qui semble aller mal, les parents ne doivent pas hésiter à demander de l'aide, même s'il est possible que ce ne soit rien de grave, explique Florence Baltisberger, conseillère chez Pro Juventute Suisse romande, à Lausanne. La détection précoce des troubles psychiques permet d'éviter des complications. Cependant, les signes qui indiquent potentiellement une souffrance psychique de l'adolescent sont nombreux et il n'est pas toujours évident d'établir un lien avec un problème de santé mentale. En effet, certains signaux d'alerte peuvent être la conséquence de facteurs extérieurs, par exemple un harcèlement scolaire, ou refléter plus simplement une phase d'émancipation et d'expérimentation.»

En général, les comportements inhabituels sont très vite perçus par les



parents: «Il n'est pas nécessaire de les traquer. Nous encourageons les parents à ne pas se focaliser exagérément sur leur enfant, mais à rester naturellement à l'écoute, dans une posture d'observation bienveillante et d'ouverture au dialogue», poursuit l'experte.

Il est utile de consulter dès que les problèmes se prolongent sur plusieurs mois et/ou se répercutent sur le fonctionnement de l'adolescent. «Il peut être utile, pour les parents, de chercher des espaces où ils peuvent eux-mêmes s'ouvrir et parler de leurs préoccupations, ajoute Florence Baltisberger. C'est ce que propose, par exemple, la ligne de conseils aux parents de Pro Juventute.»



## Parmi les signes qui doivent alerter les parents...

### Que faire?

Les parents peuvent s'adresser au pédiatre, au médecin de famille ou au psychologue scolaire qui pourra recevoir leur adolescent et discuter avec lui (ou ensemble avec les parents) de ses problèmes. D'autre part, les cantons possèdent un numéro de téléphone spécialement dédié aux urgences psy pédiatriques.

Quant au service de conseils aux parents de Pro Juventute, il est atteignable nuit et jour, toute la semaine, au 058 261 61 61, ou par voie électronique sur la plateforme <https://www.projuventute.ch/fr/conseils-aux-parents>. Des spécialistes sont à leur écoute, de manière confidentielle et dénuée de jugement, pour les orienter au besoin vers des services spécialisés.

Les jeunes peuvent aussi consulter et demander de l'aide auprès des sites suivants:

- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch)
- [www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch) (pour les 18 à 25 ans). ■

- Une brusque chute des résultats scolaires, des échecs répétés aux examens, une accumulation des heures de retenue, un absentéisme qui s'inscrit dans la durée.
- Un repli sur soi, un isolement social (éloignement des amis, de la famille).
- Une agressivité et des accès de colère qui se répètent.
- Des plaintes qui reviennent régulièrement concernant des maux de tête, des douleurs abdominales ou des troubles du sommeil.
- Des gestes autoagressifs (p.ex. automutilation).
- Un recours à l'alcool, au cannabis ou à d'autres drogues pour se calmer ou s'évader.
- Une prise ou une baisse de poids non explicable par l'activité physique ou le développement normal de l'enfant.
- Des troubles alimentaires (boulimie, anorexie).
- Une perte d'envie, d'élan, avec des difficultés à s'intéresser à des activités habituellement stimulantes.
- L'expression d'une profonde tristesse, avec des phases récurrentes de pleurs.
- Des comportements agressifs dirigés contre les autres (vol, agression, harcèlement).
- Une hyperconnectivité conduisant à un isolement, une perte de l'estime de soi ou encore une déconnexion de la vie réelle.