



FONDATION
Pierre Deniker
POUR LA RECHERCHE & LA PRÉVENTION EN
SANTÉ MENTALE

Santé mentale des adolescents et jeunes adultes

QU'EST-CE-QUE L'ADOLESCENCE ?

D'après le dictionnaire Larousse : « L'adolescence est une période de l'évolution de l'individu, conduisant de l'enfance à l'âge adulte. Elle débute à la puberté (vers 11-13 ans chez la fille, 13-15 ans chez le garçon) et s'accompagne d'importantes transformations biologiques, psychologiques et sociales »

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé, cette période se situe de 10 à 19 ans.

Physiologiquement, on considère qu'elle va de 15 à 25 ans.

Il s'agit d'une période de grandes transformations biologiques.

On assiste, d'une part, au développement pubertaire avec, sur le plan hormonal, une maturation de la fonction hypophyso-gonadique :

- Acquisition d'une taille adulte (poussée de croissance vers 10 ans et demi chez la fille et vers 13 ans chez le garçon)
- Acquisition des capacités de reproduction

Et, d'autre part, à la maturation cérébrale structurale et fonctionnelle (au-delà de la puberté) : c'est l'ensemble de processus neurobiologiques à l'adolescence qui permettent au cerveau d'acquiescer la structure et l'organisation cérébrale d'un cerveau adulte :

- L'élagage synaptique : élimination et remodelage des connexions synaptiques (connexion entre deux neurones)
- La myélinisation des axones : permet d'accélérer la vitesse de transmission des informations et de renforcer les rapports entre certaines structures cérébrales
- Cette maturation suit un gradient postéro-antérieur
- Le cortex préfrontal mature en dernier (après 20 ans) tandis que les structures comme l'amygdale, l'hypothalamus arrivent à maturité dès la fin de l'enfance.

Le cerveau en maturation est plus vulnérable aux facteurs de risque de l'environnement : la temporalité de la maturation cérébrale pourrait expliquer certaines caractéristiques souvent retrouvées chez les adolescents (impulsivité, prises de risques, irritabilité). Cette période de vulnérabilité nécessite une vigilance particulière, en effet, comme pour les autres organes, tant que la maturation n'est pas achevée, les conséquences de l'environnement durant cette fenêtre peuvent influencer sur le développement cérébral, et ainsi avoir parfois des conséquences sur le plus long terme.

C'est également une période de construction du soi, où l'on observe des remaniements psychologiques et des transformations sociales

En effet, le jeune doit :

- S'adapter psychiquement aux transformations de son corps



- Construire son identité propre et réaménager les relations avec ses parents
- Construire des relations amicales et amoureuses à l'extérieur de la famille
- Découvrir sa sexualité/son orientation
- S'autonomiser progressivement

C'est une période clé pour l'insertion sociale mais également pour la formation professionnelle.

LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES

D'après un sondage IPSOS réalisé en février 2016 par la Fondation Pierre Deniker auprès de 603 jeunes de 15- 25 ans en France, 95 % des jeunes se déclarent heureux et intéressés par la vie MAIS :

- 37 % se sentent souvent stressés
- 55 % des jeunes ont déjà ressenti une souffrance psychologique au point d'être gênés dans leur vie quotidienne
- 78 % se disent mal informés sur les symptômes des principales maladies mentales

L'adolescence est une période de maturation essentielle mais également une période de vulnérabilité biologique et sociale. L'apparition des troubles résulte d'interactions complexes entre maturation, terrain plus ou moins vulnérable, et facteurs de risque.

75% des maladies psychiatriques se déclarent avant l'âge de 25 ans. On recense comme maladie psychiatrique les troubles de l'humeur, les troubles anxieux, les troubles du comportement alimentaire, les troubles addictifs et la schizophrénie

Quelques chiffres :

- Selon la Haute Autorité de Santé, 8 % des adolescents entre 12 et 18 ans souffriraient d'une dépression
- 6 à 13% des enfants et adolescents sont concernés par des troubles anxieux qui peuvent évoluer vers une dépression, un refus scolaire ou un abus de substances
- 59% des jeunes de 17 ans ont déjà été ivres
- 9% des jeunes de 17 ans fument régulièrement du cannabis
- La schizophrénie, qui touche 1% de la population, débute le plus souvent entre 15 et 25 ans.

DIFFÉRENCIER « CRISE D'ADOLESCENCE » ET « JEUNE EN SOUFFRANCE »

Les signaux d'alerte sont :

- L'incapacité à faire face aux tâches de la vie quotidienne, difficultés à entrer en contact avec les autres
- La répétition d'une même situation : accumulation de douleurs physiques, troubles du sommeil persistants
- Les actes agressifs fréquents contre soi-même : consommations excessives d'alcool, cannabis, médicament ou autre, scarifications, attitudes alimentaires trop restrictive ou trop excessive



Si ces signes d'alerte ont un retentissement sur le fonctionnement du jeune, se répètent, s'accumulent et durent plus de 6 mois : **il faut chercher de l'aide.**

QUE FAIRE ?

Différencier une adolescence difficile d'une pathologie débutante est parfois difficile, mais devant un adolescent qui semble aller mal, il ne faut pas hésiter à consulter. Il vaut mieux consulter « pour rien » que consulter trop tard !

Il faut franchir le pas d'aller voir un professionnel car détecter tôt permet de prendre en charge les troubles avant qu'ils ne se compliquent (usage de cannabis, risque suicidaire, déscolarisation, exclusion). Si une pathologie psychiatrique est suspectée chez un jeune, il est recommandé de consulter dans un premier temps un médecin psychiatre qui pourra ensuite adresser vers un psychologue ou un psychothérapeute si cela est plus adapté

Il est rare qu'un jeune aille voir un professionnel seul : le rôle de l'entourage est primordial.

L'ambivalence est naturelle devant toute perspective de changement et le jeune peut refuser de consulter un professionnel. Il faut alors privilégier la communication : instaurer un climat de confiance, valoriser les efforts et les capacités, explorer l'ambivalence avec des questions ouvertes. Il faut éviter de vouloir convaincre à tout prix, culpabiliser, juger, stigmatiser, s'énerver.

En cas de refus, les parents peuvent aller voir un professionnel pour parler de leur enfant et poser des questions même si le jeune n'est pas présent

En cas d'urgence, si le jeune est un danger pour lui-même ou pour autrui, il est possible de solliciter l'aide de services (pompiers, police) et de l'adresser vers une structure de soins sous contrainte.

EN SAVOIR PLUS :

Il existe en France de nombreuses structures publiques dédiées à la santé mentale : C'JAAD, Maison des Adolescents, Fil Santé Jeunes, CMP, Urgences. Certaines sont spécialisées.

Le site www.psyjeunes.org les recense et permet de trouver la structure adaptée près de chez vous.