

# Santé mentale et adolescence, une période à risque

On dit souvent que l'adolescence est le plus bel âge de la vie. Pourtant, cette période qu'on qualifie parfois de crise s'apparente davantage à un long processus de transition qui doit aboutir à la constitution d'un individu adulte autonome.

RÉALITÉS FAMILIALES N°120/121

([HTTPS://WWW.UNAF.FR/RESSOURCES/REALITES-FAMILIALES-N120-121-FAMILLES-ET-SANTE-MENTALE/](https://www.unaf.fr/ressources/realites-familiales-n120-121-familles-et-sante-mentale/))



**Par Jonathan LACHAL,**

**Pédopsychiatre, Praticien Hospitalier Universitaire à la Maison de Solenn, APHP, à l'Université Paris Descartes, et au CESP-INSERM 1178, Paris.**

L'adolescence n'est pas un long fleuve tranquille, et les modifications physiques, psychiques et sociales qui s'y opèrent en font une période de grande vulnérabilité. Révolte et construction identitaire, puberté et rencontre avec la sexualité, autonomisation et séparation de la famille, gestion des limites et transgressions, socialisation et affiliations, sont autant de challenges qu'un adolescent aura à affronter durant un temps qui ne cesse de s'allonger vers l'âge adulte. L'adolescent est un être en questionnement : la première question, « qui suis-je ? » va induire la plupart des suivantes. Face aux modifications physio-psychologiques profondes, la menace sur le sentiment de continuité de l'existence est grande. L'adolescent se met à « penser ses pensées », et se pose alors la question de l'origine de ces pensées : est-ce la sienne, celle d'un autre, celle d'un

autre soi ? La construction des identifications va passer par les questions de « D'où je viens ? » (Filiation) et « A qui je peux faire confiance ? » (Affiliations). Enfin, il se demandera « Vers où je souhaite aller ? Qui je souhaite devenir ? ».

## **Le corps comme médiateur**

Lorsque tous les facteurs nécessaires à ce processus ne sont pas réunis, lorsqu'un deuil, une absence, un traumatisme ou bien d'autres facteurs de vulnérabilité comme la migration ou la précarité viennent l'empêcher, l'adolescence peut alors devenir une souffrance qui va être exprimée par des symptômes propres à cet âge. Le cerveau étant le siège d'un remodelage important, les adolescents ont souvent du mal à trouver les mots pour exprimer ce qu'ils ressentent, et le corps sert alors de médiateur. Ce peut être des somatisations, des douleurs qui vont interpeler par leur répétition et l'absence d'anomalie physique associée. Ce sont aussi les passages à l'acte transgressifs, où l'adolescent peut se mettre en danger, qui vont encore une fois interpeler les adultes par leur caractère répété et leur dangerosité. Ce sont ensuite les agressions sur soi, qui comportent les automutilations (blessure auto-infligée) et les tentatives de suicide, et qui sont malheureusement si fréquentes à l'adolescence<sup>1</sup>. Ce sont enfin les troubles alimentaires, qu'ils soient dans le trop (obésité, boulimie nerveuse) ou dans le pas assez (anorexie mentale). Tous ces actes où le corps vient dire la souffrance peuvent être le reflet d'un épisode dépressif, d'une difficulté à se séparer (trouble de l'attachement), d'un trouble anxieux ; mais ils peuvent également être la réaction à un facteur de stress direct, comme par exemple un deuil ou un harcèlement scolaire.

## **Des difficultés d'apprentissage aux « conduites à risque »**

L'école est le lieu où un adolescent passe la plus grande partie de son temps, et la scolarité est souvent impactée lorsque l'adolescent est en souffrance. La déscolarisation n'est jamais le reflet de la paresse ; elle doit être considérée comme le point d'appel d'une lutte ou d'un retrait. Les difficultés d'apprentissage (dyslexie, dysorthographe, dyspraxie...) peuvent conduire à une souffrance invalidante. Le refus scolaire anxieux est une pathologie spécifique, en augmentation en occident. Il doit être évoqué devant un refus de l'adolescent de s'inscrire dans les apprentissages. Ses étiologies sont complexes et multiples.

Les conduites addictives sont rencontrées de plus en plus tôt à l'adolescence. Il s'agit d'abord des addictions aux substances psychoactives. L'alcool et le cannabis y occupent une place importante en France, mais de plus en plus de produits de synthèse sont consommés avec tous les risques aigus (troubles du comportement, mises en danger) et chroniques (déscolarisation et désocialisation) qu'ils comportent. Il s'agit ensuite des addictions dites comportementales, et notamment aux mondes virtuels, où certains adolescents passent la plus grande partie de leur journée.

Lorsque les adolescents s'engagent, c'est de manière pleine et entière, avec leur esprit mais aussi leur corps. Ainsi de nombreux adolescents se sont engagés lors des émeutes de 2005<sup>2</sup> et les mouvements djihadistes\* recrutent le plus souvent parmi les jeunes adolescents.<sup>3</sup>

# Pathologies psychiatriques : un diagnostic difficile

Enfin, c'est aussi à l'adolescence que vont émerger les grandes pathologies psychiatriques que l'on rencontre chez l'adulte : les troubles schizophréniques dont l'âge moyen de survenue est de 18 ans ; et les troubles de l'humeur, aujourd'hui appelés troubles bipolaires, qui comportent les manifestations dépressives et les épisodes maniaques (élévation de l'humeur). Le diagnostic est plus difficile qu'à l'âge adulte, et souvent posé avec retard. Les symptômes initiaux sont souvent atypiques, plus inconstants, moins bien systématisés. Les conséquences en termes de pronostic (maladie chronique à l'âge adulte) imposent aux médecins de prendre le temps nécessaire pour s'assurer de la justesse du diagnostic. Ce temps, bien qu'il soit le plus souvent nécessaire, est un temps de souffrance et d'incertitude pour le patient comme pour la famille.

## Les parents, des partenaires indispensables du soin

Mais alors, comment doit-on être parent lorsque notre adolescent est en souffrance ? On dit parfois que le métier de parent est le plus difficile du monde. C'est à la fois vrai et faux. Lorsque notre enfant qu'on connaît si bien se transforme, qu'il commence à s'opposer, à prendre des risques, à suivre des chemins qu'on ne souhaiterait pas qu'il emprunte, il peut devenir cet étranger inquiétant qu'évoquent les psychanalystes. On ne parvient plus tout à fait à le comprendre, ni à complètement percevoir s'il va bien ou s'il souffre. À la manière d'un parent avec son nourrisson, le parent d'un adolescent doit sans cesse s'adapter face à un adolescent qui grandit chaque jour un peu et change de manière très rapide. Il devient alors difficile de séparer ce qui fait partie du processus normal de l'adolescence de ce qui est le signe d'une souffrance et qui doit être pris en charge.

Pourtant, ce sont les parents qui sont les plus compétents pour détecter et comprendre la souffrance de leurs adolescents. Lorsqu'ils se posent la question d'une possible souffrance, ils ne doivent pas hésiter à en parler autour d'eux : à l'école, aux autres parents d'adolescents, à leur médecin traitant, ou encore dans des lieux spécialisés : les Maisons des Adolescents<sup>4</sup> qui proposent gratuitement une écoute et une orientation spécialisée, et les centres de consultations pour enfants et adolescents (Centre Médico-Psychologiques CMP<sup>5</sup> et Centres Médico-Psychopédagogiques CMPP Annuaire des CMPP<sup>6</sup>).

Lorsqu'un diagnostic de souffrance psychologique est posé, les parents sont des partenaires indispensables du soin. Ils sont les décideurs de toute prescription. Ils sont les moteurs de l'alliance avec les soignants, de l'inscription dans les soins et de leur observance. Ils informent les équipes et accompagnent au quotidien les adolescents. Même lorsque c'est le processus de séparation qui est au cœur de la souffrance, et que le soin propose un travail sur cette séparation (en proposant par exemple une poursuite des études en internat) la place des parents demeure centrale. Sans leur adhésion au projet, l'investissement des adolescents est compromis.

Avec l'aide de professionnels, les parents vont pouvoir retrouver leurs compétences de parents et aider leurs adolescents à devenir des adultes. Pour cela, il est d'abord important qu'ils s'informent et se rassurent, et c'est le travail des équipes médicales de les aider à cela. La pathologie psychiatrique impose souvent des modifications de la vie de famille. Mais les parents doivent

toujours garder en tête de rester des parents : les adolescents ont besoin d'être aimés et portés par des adultes qui partagent avec eux de l'affection et les aident à identifier, contenir et réguler leurs émotions. Avec leur aide et leur créativité<sup>7</sup> ils deviendront des adultes épanouis.

1- Le suicide est la 2<sup>e</sup> cause de mortalité des 15-25 ans en France. Les tentatives de suicide sont très fréquentes à cet âge : 1 adolescent sur 10 fera une tentative de suicide entre 15 et 25ans. Pour plus d'information, voir Lachal J, Moro MR, Grandclerc S. Ados et suicide En parler et se parler. Le Muscadier ; 2016. 128 p. (Choc Santé INSERM).

2- Voir Des adolescents dans les émeutes, Mansouri M, Moro MR, dans Moro MR. Troubles à l'adolescence dans un monde en changement : comprendre et soigner. Paris : A. Colin ; 2012.

3- Voir Gutton P, Moro MR. Quand l'adolescent s'engage. Radicalité et construction de soi. In Press ; 2017

4- Guide complet et adresses sur le site de l'Association Nationale des Maison des Adolescents <http://www.anmda.fr/> (<http://www.anmda.fr/>)

5- Chaque secteur géographique est rattaché à un CMP enfant-adolescent.

6- <http://annuaire.action-sociale.org/etablisements/jeunes-handicapes/centre-medico-psycho-pedagogique---c-m-p-p---189.html> (<http://annuaire.action-sociale.org/etablisements/jeunes-handicapes/centre-medico-psycho-pedagogique--c-m-p-p---189.html>)

7- Moro MR, Amblard O. Avec nos adolescents : osons être parents ! Bayard ; 2016. 147 p.

**RÉALITÉS FAMILIALES N°120/121**  
**([HTTPS://WWW.UNAF.FR/RESSOURCES/REALITES-FAMILIALES-N120-121-FAMILLES-ET-SANTE-MENTALE/](https://www.unaf.fr/ressources/realites-familiales-n120-121-familles-et-sante-mentale/))**

**NUMÉROS PARUS RÉALITÉS FAMILIALES ([HTTPS://WWW.UNAF.FR/EXPERT-DES-FAMILLES/REVUE-REALITES-FAMILIALES/REALITES-FAMILIALES/](https://www.unaf.fr/expert-des-familles/revue-realites-familiales/realites-familiales/))**

**ACHETER CE NUMÉRO ([HTTPS://WWW.UNAF.FR/BOUTIQUE/](https://www.unaf.fr/boutique/))**