

Communiqué de presse du 14.07.2020

Haute école zurichoise des sciences appliquées (ZHAW)

Renforcer la psyché des enfants et des jeunes

Les problèmes psychiques sont souvent difficiles à détecter chez les enfants et les jeunes. Or, ces derniers peuvent avoir de graves conséquences sur leur développement. Pour sensibiliser les pédiatres, les parents, les tuteurs et les jeunes à la santé mentale, les chercheurs de la ZHAW ont créé des dépliants, des brochures et des informations spécialisées sur le sujet.

Détecter rapidement les problèmes psychiques chez les enfants et les jeunes peut être très difficile et ce, pour différentes raisons, comme l'explique Agnes von Wyl, du département de psychologie appliquée de la ZHAW. «Les enfants décrivent souvent leurs problèmes psychiques par des douleurs physiques, car ils connaissent déjà la terminologie de leur corps, contrairement à celle de leurs sentiments.» Chez les jeunes, il est encore plus difficile de reconnaître des problèmes psychiques: «Ils ne s'expriment généralement pas sur leur détresse émotionnelle.» Le diagnostic précoce des troubles mentaux est encore compliqué par le fait que, dans de nombreux cas, il existe une comorbidité dite psychosomatique, c'est-à-dire que les problèmes physiques et psychiques se produisent de manière simultanée. Aussi, la souffrance psychique est-elle généralement reléguée au second plan. «Il faut donc sensibiliser les gens à la déficience mentale», déclare Agnes von Wyl.

Publications pour divers groupes cibles

Dans le cadre d'un projet interdisciplinaire, les chercheurs de la ZHAW ont élaboré divers supports d'information pour sensibiliser les pédiatres, les parents, les tuteurs et, dans le cas des jeunes, les personnes concernées à la santé mentale. «Ils visent à sensibiliser les spécialistes, les parents, les tuteurs et les jeunes au sujet et à leur donner des suggestions concrètes sur la manière dont ils peuvent renforcer la santé mentale», déclare Frank Wieber, de l'Institut des sciences de la santé, qui a dirigé le projet avec Agnes von Wyl. Le projet, réalisé par les instituts de psychologie appliquée et des sciences de la santé de la ZHAW, a été commandé et financé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).

L'ensemble des mesures développées dans le cadre du projet consiste en quatre publications:

Le dépliant «Comment renforcer la santé mentale de mon enfant?»

Le dépliant s'adresse aux parents et aux tuteurs des enfants entre 6 et 12 ans et contient des conseils pour renforcer la santé mentale des enfants. Ainsi, les parents peuvent par exemple promouvoir une image de soi positive en reconnaissant et en soulignant les points forts de leur enfant.

La brochure «Prends soin de toi!» pour les jeunes entre 12 et 18 ans

Le fascicule aborde des problèmes importants auxquels peuvent faire face les jeunes, comme la dépendance, l'addiction, les peines de cœur ou le stress. Il fournit également aux jeunes des outils concrets pour reconnaître et gérer des situations difficiles et en discuter avec leur pédiatre.



Informations spécialisées pour les pédiatres

Deux publications contenant des informations générales sur la santé psychique des enfants et adolescents s'adressent aux pédiatres, aux médecins de famille et aux spécialistes. D'une part, elles proposent des instruments qui facilitent l'amorce de discussions avec les parents ou les jeunes. D'autre part, elles contiennent des procédures de dépistage qui peuvent être utilisées pour obtenir des éclaircissements supplémentaires en cas de soupçon d'un trouble mental.

Les pédiatres apprécient ces instruments facilement applicables

Le dépliant pour les enfants, la brochure pour les jeunes et les informations spécialisées supplémentaires proposent des interventions efficaces et scientifiquement approuvées pour la prévention et la promotion de la santé mentale. Ces outils ont été compilés par l'équipe de recherche de la ZHAW à l'aide de recherches documentaires systématiques et avec la participation de sociétés spécialisées (Kinderärzte Schweiz, pédiatrie suisse, Société suisse de psychiatrie et psychothérapie d'enfants et d'adolescents). Les groupes cibles ont également été inclus dans la conception de ces supports. De ce fait, 72 parents ont été interrogés sur les conseils contenus dans le dépliant pour les enfants. Deux groupes de discussion avec des jeunes ont été organisés pour la brochure «Pas d'inquiétude!». «Les réactions sur la pertinence des conseils et leur application dans la vie de tous les jours ont été très positives et nous ont confortés dans nos projets», avance Frank Wieber.

Effet positif des interventions précoces à l'âge adulte

Les enquêtes sur la prévalence et les conséquences à long terme des problèmes psychiques montrent à quel point il est important et prometteur de renforcer la santé mentale le plus tôt possible et de détecter rapidement les troubles mentaux. Les recherches scientifiques estiment qu'entre 10 et 20% des personnes dans le monde sont touchées par une maladie mentale dans l'enfance. Les troubles typiques chez les enfants et les jeunes comprennent les troubles anxieux, les dépressions et les troubles du comportement social. De plus, des études montrent que les troubles «s'aggravent» rarement, mais qu'un traitement précoce améliore les pronostics à court et à long terme. Cependant, les problèmes psychiques ne sont souvent détectés qu'après des mois ou des années et tous les enfants et les jeunes concernés ne reçoivent pas de traitement. «Avec cet ensemble de mesures, nous nous rapprochons beaucoup de notre objectif, qui est de faire en sorte que les médecins, parents, tuteurs et jeunes prennent tout naturellement en compte la santé mentale, la renforcent par des actions concrètes, et qu'ils puissent reconnaître et traiter tout problème à un stade précoce», souligne Frank Wieber.

Contact

Agnes von Wyl, Institut de psychologie, département de psychologie appliquée de la ZHAW
Tél.: 058 934 84 33, e-mail: agnes.vonwyl@zhaw.ch

Frank Wieber, Institut des sciences de la santé, département Santé de la ZHAW
Tél.: 058 934 43 47, e-mail: frank.wieber@zhaw.ch

Tobias Hänni, responsable de la communication au département Santé de la ZHAW
Tél.: 058 934 65 28, e-mail: tobias.haenni@zhaw.ch