

# « Les nouvelles vagues de détresse chez les adolescent.e.s: perspectives et outils en médecine générale »

Division interdisciplinaire de Santé des Adolescents  
CHUV, Lausanne

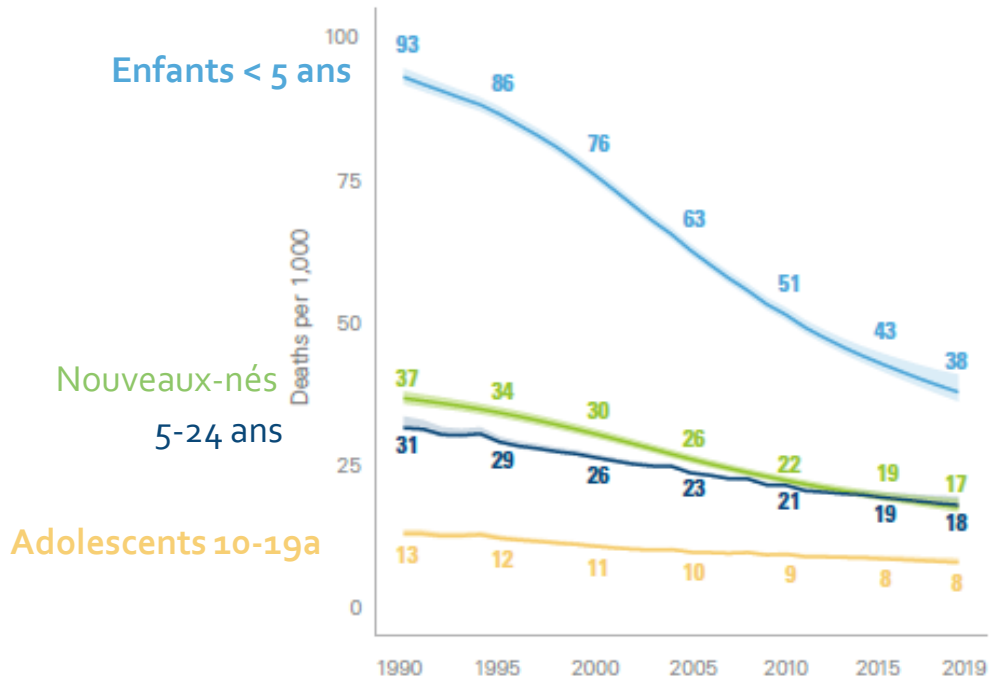
Dre AE Ambresin

17/02/22



# Mortalité chez les adolescents

Mortality rates



## TOP 3 causes mortalité (10-19a)



Accidents



Suicide



Violence  
interpersonnelle

Source: UN-IGME, 2020

# Les faits chez les adolescents dans le canton de VAUD

Entre 12 et 16 ans:

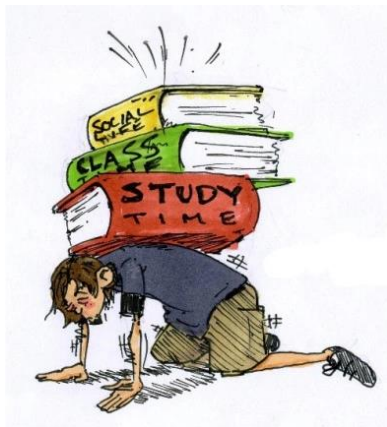
↑ 26 à 46% souffrance psychologique



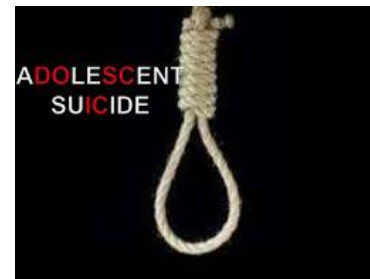
12% sont harcelés



↑ 25 à 45% sont stressés



2<sup>e</sup>ème cause de mortalité



5% d'absentéisme scolaire



Qu'est ce que l'adolescence?  
Et quel importance par rapport à la santé  
mentale?

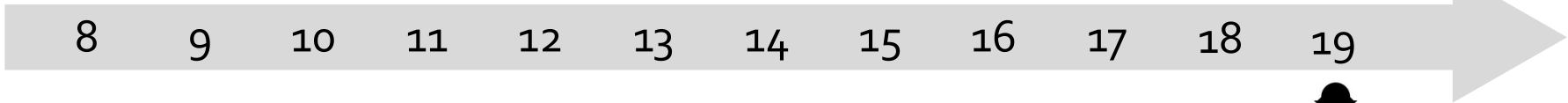
---

# Adolescence

«fit with family»

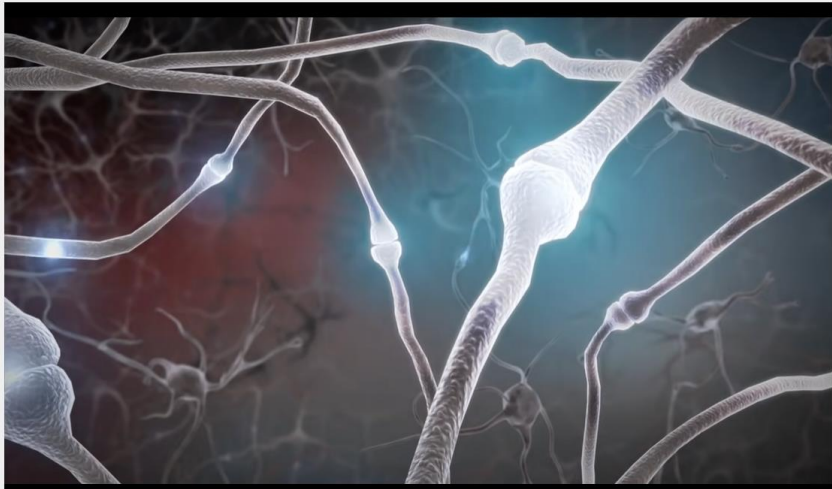
«fit with peers»

«fit with partner»



Enjeux estime de soi, acceptation sociale et questions sur la normalité

# Adolescence, développement et cerveau



Augmentation forte des connexions neuronales stimulées



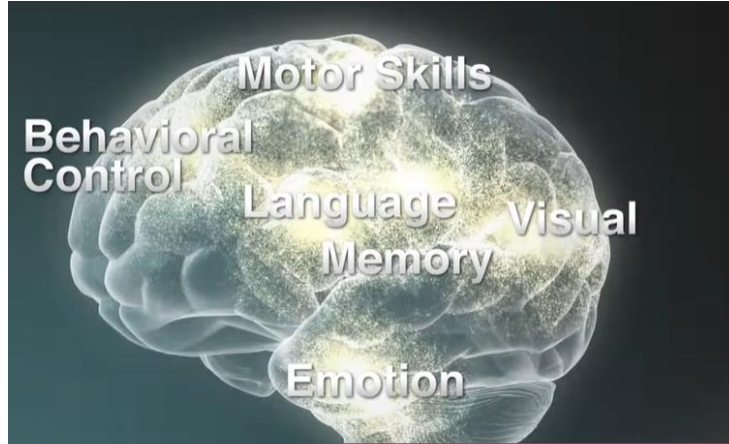
Perte de 40% de neurones «pruning cérébral»

<https://youtu.be/VNNsNgIJkws>

# Une fenêtre d'opportunité



<https://www.soundhealthandlastingwealth.com/>



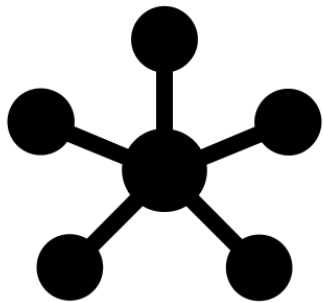
<https://images.app.goo.gl/zebSmh18vj6t1o67>



<https://images.app.goo.gl/qtJwgjF7x7csjXBBh7>



<https://images.app.goo.gl/icBsGYvgggrDUGwq6>



Maturité précoce des capacités **cognitives** basiques et de **raisonnement** logique



Hypersensibilité système de la **récompense**



Labilité émotionnelle, impulsivité



Maturation tardive cortex préfrontal



# Développement cérébral - Implications

## TEEN-AGE MOUSE

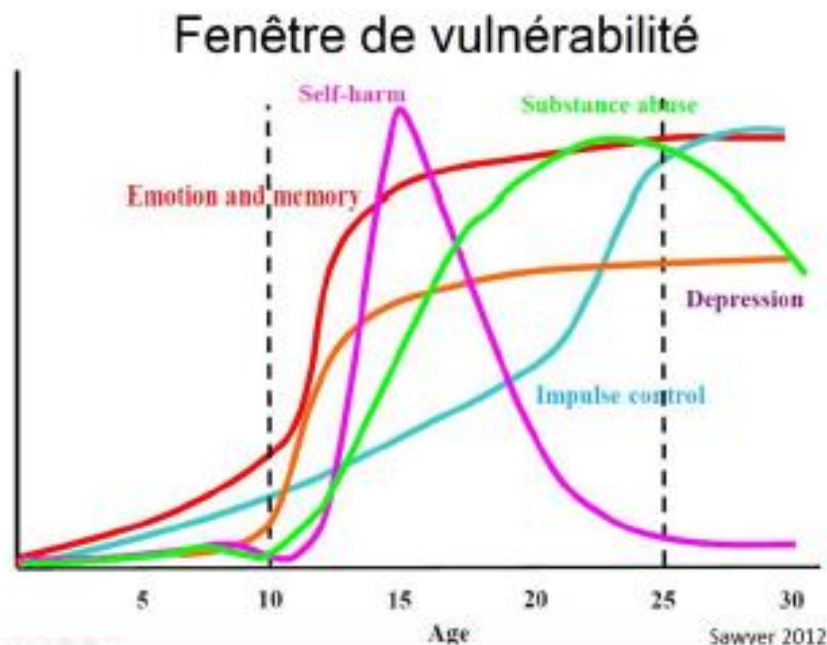


Comportements exploratoires  
Prise de risque



Addictions

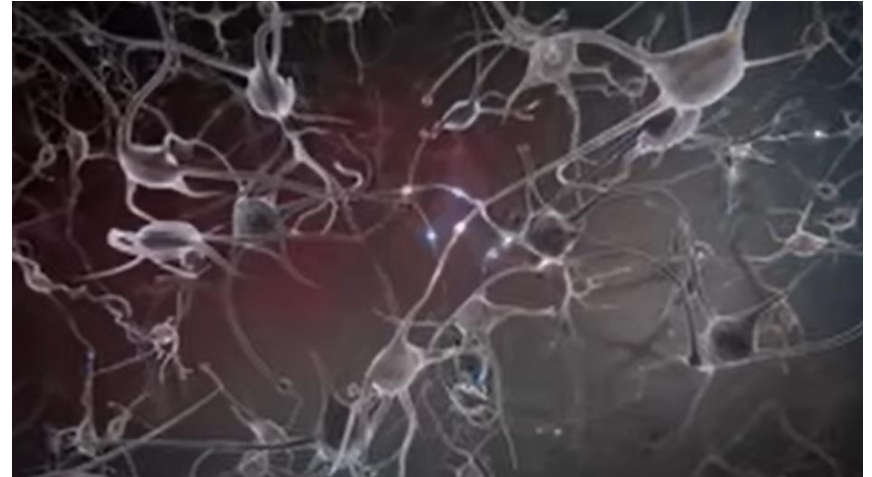
# Une fenêtre de vulnérabilité



# Le stress toxique laisse traces sur le cerveau



Activation des circuits du stress au détriment du reste du cerveau



Réduction des connexions neuronales dans zones des apprentissages et du raisonnement

<https://youtu.be/rVwFkcOZHJw>

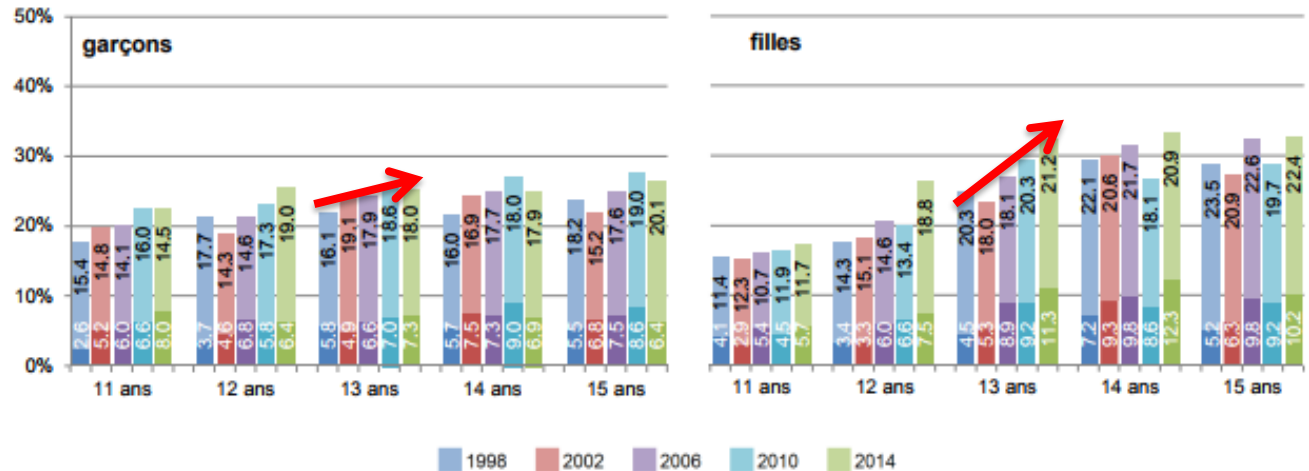
# Les sources de détresse

---

# Vous avez dit stressé?



Figure 1: Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez (= barres de couleurs claires, chiffres en noir) ou très (= barres de couleurs foncées, chiffres en blanc) stressé-e-s par le travail scolaire (HBSC 1998-2014), en %





# Covid comme source de stress toxique

- 74% plus inquiets depuis la pandémie
- 60% se sentent plus fatigués
- 41.7- 57% plus déprimés
- 34.5% rapportent de l'anxiété
- 42.3% se sentent plus irritable
- 47% ont perdu foi en l'avenir
- 54% manque de contacts sociaux
- 30.8% inattention

*Jones, Int J Environ Res Public Health, 2021*

*Meherali, Int J Environ Res Public Health 2021*

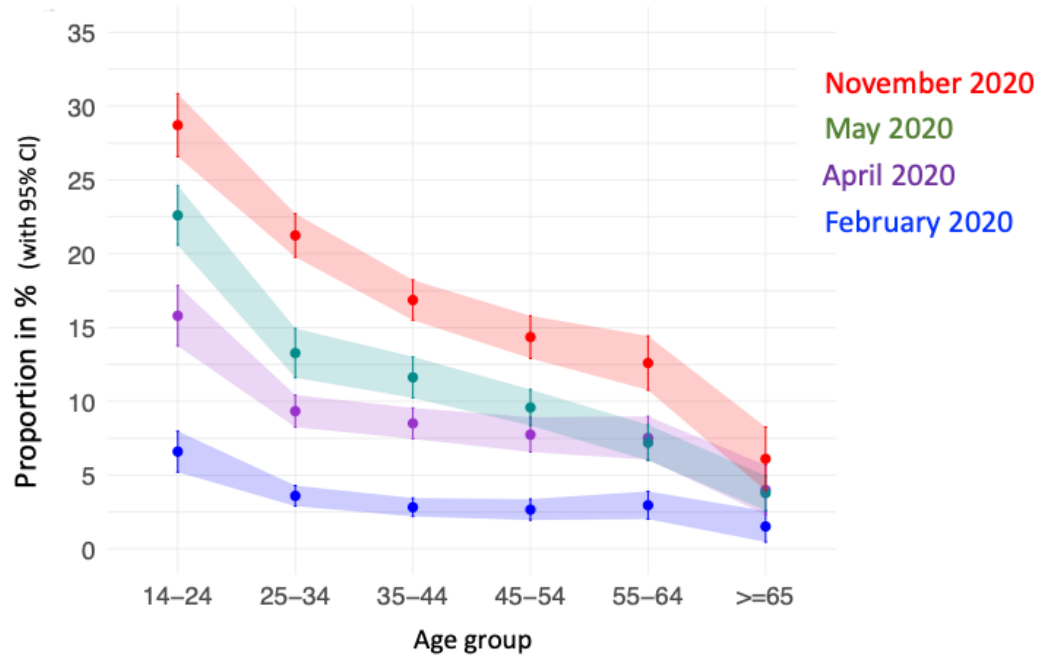
*Panda & al, J Trop Pediatr, 2021*

*Dulieu, Nand Burgess, M. (2020). Tempact of COVID-19 on child Rights. Londo, Save Chn Inteonal*



# Impact du covid sur les jeunes dans la durée

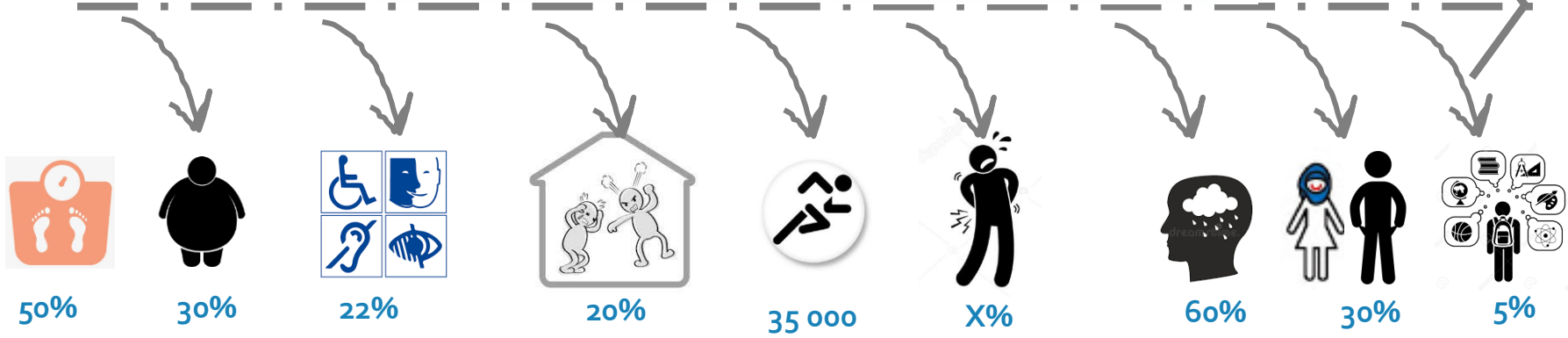
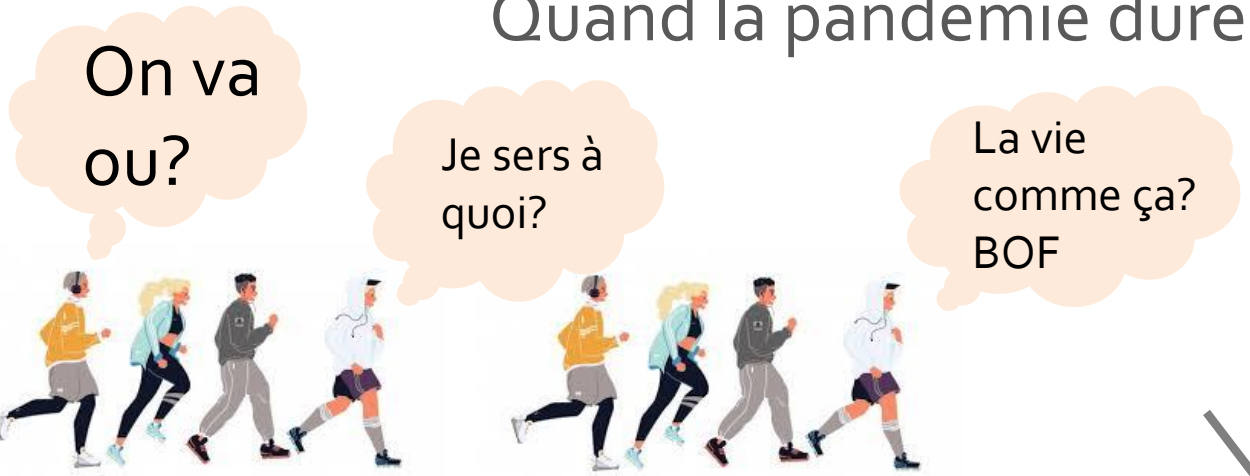
Figure 1: Proportion of people with moderately severe or severe depressive symptoms: relation to age



University of Basel



# Quand la pandémie dure...





# Baisse de la motivation Absentéisme scolaire



# 11.6%

> 20 JOURS PAR MOIS  
(15-19 ANS)





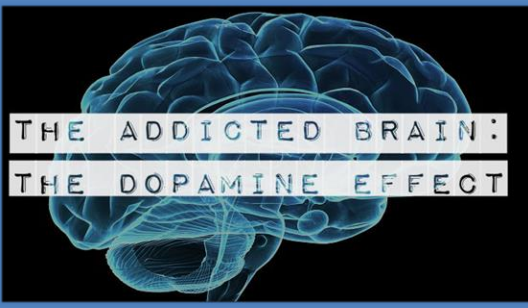
# Ecrans, sommeil et conséquences

- Fatigue
- Attention ↓
- Résultats scolaires ↓
- Saute d'humeur
- Dépression
- Comportement à risque ↑
- Accidents ↑
- Troubles endocriniens (p.ex résistance à l'insuline)

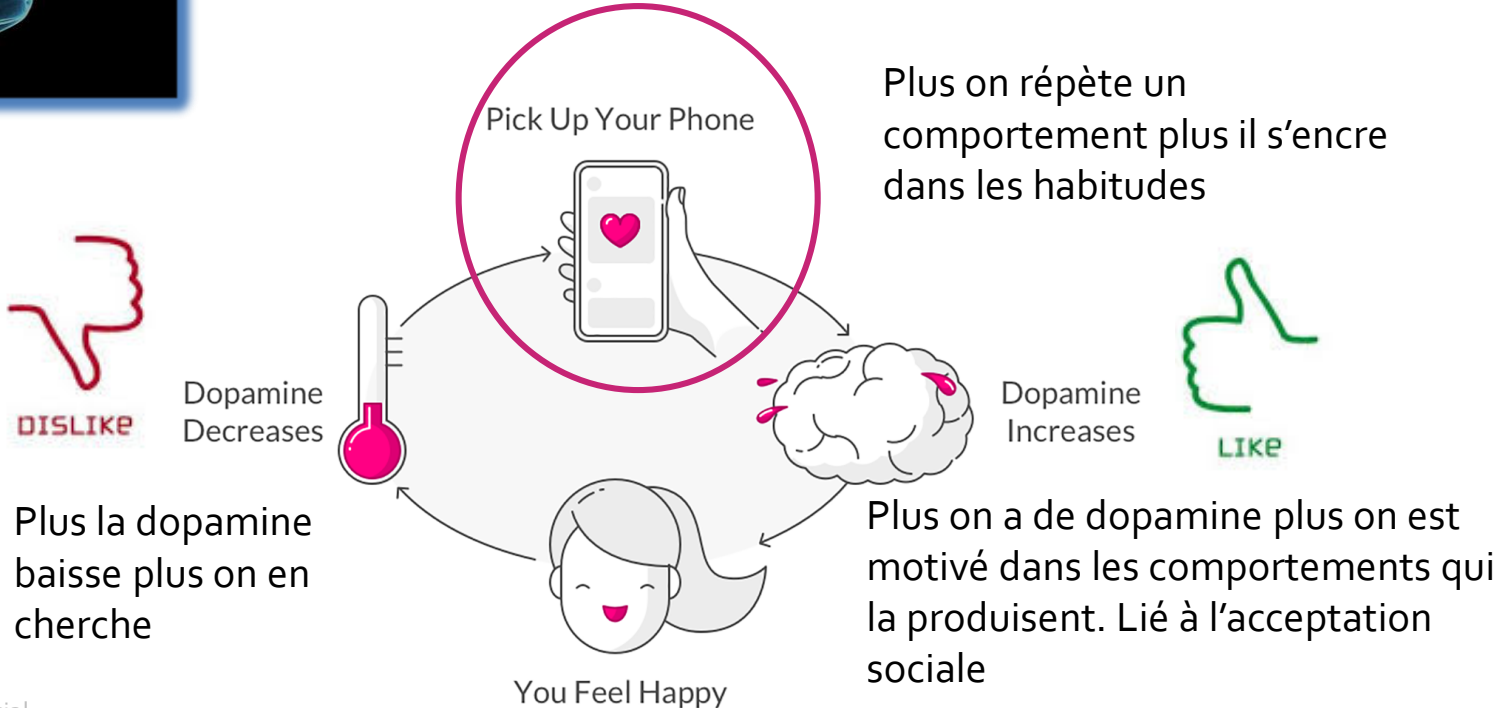


Dahl and Lewin, 2002

Fredriksen et al, Child Dev, Feb 2004



# Ecrans et dopamine



Plus on s'habitue à la récompense plus on la cherche

<https://etactics.com/blog/social-media-and-mental-health-statistics#Social-Media-Addiction>



Jour et nuit



Anonyme



contagiosité

# Risques pour la santé mentale



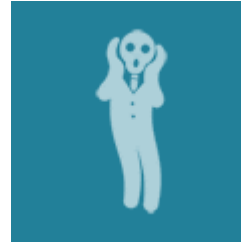
CYBER  
harcèlement



SEXTING



PORNOGRAPHIE



ANXIETE

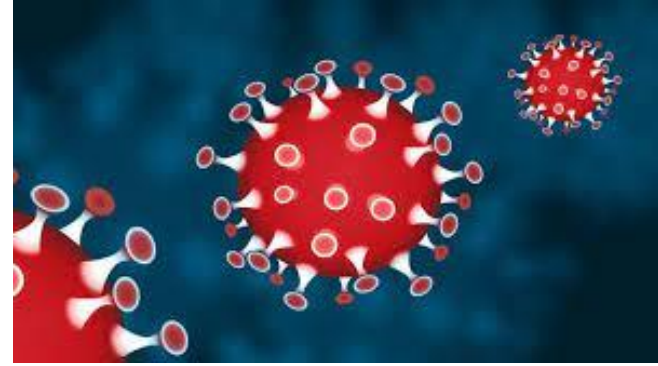


Suicide



Manque de  
sommeil

*Raskauskas et al. 2007; Rice et al. 2014  
Temple et al. 2014; Barrense-Dias et al. 2017  
Luder et al. 2011; Steel et al. 2009*



Un cercle vicieux





# Eco-Anxiété et réponse des gouvernements: point de vue des ados

- 10,000 jeunes (agés 16-25 ans) 10 pays
- 59 % très ou extrêmement inquiets
- Plus de 50 % se sont sentis tristes, anxieux, en colère, impuissants, désemparés et coupables
- 45 % rapportent que leurs sentiments à l'égard du changement climatique avaient des répercussions négatives sur leur vie quotidienne
- **l'anxiété et la détresse climatiques sont significativement liées à la perception d'une réponse inadéquate du gouvernement**

Caroline Hickman & al 2021

A photograph of a golf course at night. In the background, a large, intense fire with bright orange and red flames is visible, partially obscured by dark trees. The foreground shows a green golf course with several people. One person in the center is in the middle of a golf swing, while others stand nearby watching. The overall scene is dark, with the fire providing the primary light source.

Impuissance...



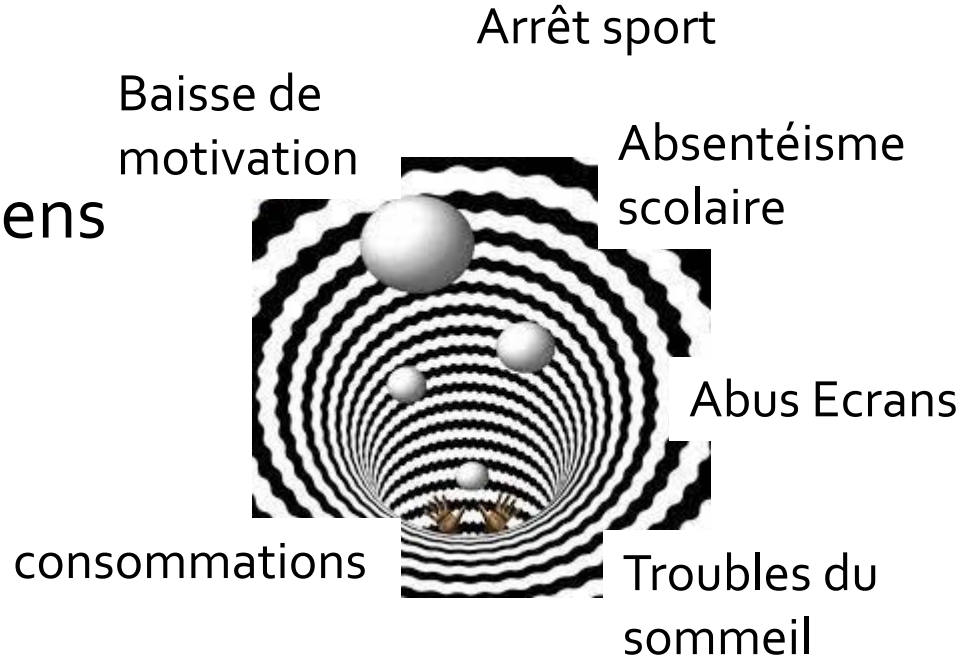
# Des spirales...infernales

Développement  
entravé



Suicide

Perte de sens



# Outils pratiques en médecine générale

---

*As-tu déjà été blessé, par exemple dans une bagarre ou un accident ?*

Sécurité // S

*Où habites-tu et qui vit avec toi ?*

H // Habitat

*Raconte-moi ce que tu aimes faire à l'école/au travail?*

E // Education

*Est-ce qu'il t'arrive de te sentir triste ?*

Santé mentale et suicide // S

*Parle-moi un peu de ta vie amoureuse*

Sexualité // S

*Qu'est-ce que tu fais pour t'amuser / avec tes amis ?*

A // Activités

*Les jeunes de ton âge expérimentent parfois certaines substances, qu'en penses-tu ?*

Drogues // D

A // Alimentation

*Que penses-tu de ton poids / de ton corps ?*



## Ressources\*

- But dans la vie, plan pour l'avenir
- Compétences en matière de résolution de problèmes
- Amitiés importantes (en ligne et hors ligne)
- Intégration scolaire/professionnelle
- Bonnes relations avec les enseignants et les camarades de classe
- Activités sociales et créatives
- Relation significative avec un ou plusieurs adulte(s)
- Croyances spirituelles
- Liens familiaux forts
- Climat familial positif

\*non exhaustif

## Facteurs de vulnérabilité\*

- Isolement
- Désinsertion scolaire/professionnelle
- Maladie ou détresse psychologique
- Parent(s) présentant un facteur de vulnérabilité (maladie psychiatrique, toxicomanie, chômage, etc.)
- Comportements à risque (abus de substances, rapports sexuels non protégés à répétition, faible adhésion au traitement, etc.)
- Conflits familiaux importants
- Violence (psychologique, physique, sexuelle, négligence)
- Pression des pairs
- Vulnérabilité sociale (pauvreté, sans-abrisme, etc.)

### TABLEAU 3

### Conseils aux parents

- Distinguer le temps passé devant les écrans du type d'utilisation (devoir, culture, jeux, chat, etc.).
- Définir des règles familiales respectées par TOUS (y compris les adultes, notion de rôle modèle)
- Favoriser des espaces-temps déconnectés des écrans
- Favoriser des temps de connexion familiale sans écrans (par exemple, repas)
- Soutenir la reprise d'activités «hors ligne»
- Susciter la communication autour des écrans et l'échange (plutôt qu'évitement et règles rigides)
- S'intéresser à (et non pas contrôler) ce que font leurs adolescents sur les écrans
- Favoriser le développement de leur esprit critique dans l'appréciation du contenu sur Internet
- Accompagner l'exploration en ligne au début pour les initier à la différence vie privé/vie publique
- Favoriser l'apprentissage d'une autorégulation dans leur utilisation
- Partager également du temps d'écran ensemble (jouer, regarder, etc.)

Ambresin & al RMS 2020

# Règles parentales/familiales

- Eviter l'ordinateur, xbox, PS, dans la chambre
- Donner une fourchette de temps pour les écrans par jour/semaine/we. Préciser type d'écrans
- Gardez des moments de vie de famille sans écrans (repas, loisir, tâche ménagère etc...)
- Stop écrans 1h avant coucher. Stop wifi

# Evaluation du risque suicidaire

- **Risque** : facteurs prédisposants (personnels et environnementaux)
- **Urgence** : dans quelle mesure la planification du suicide / la tentative de suicide est-elle présente ?
- **Létalité potentielle** : accessibilité des moyens, létalité potentielle.

# Urgence

Je vais me suicider.



<b>Bas</b>	<b>Moyen</b>	<b>Haut</b>
Ideation Pas de plan précis	Plan en préparation Au-delà de 48h	Plan précis Intention de passer à l'acte dans les 48h



# Drapeaux rouges

- Signes d'humeur manifeste dépression, mauvaise humeur, larmoiement
- Manque d'intérêt pour les activités habituelles
- **Plaintes somatiques** telles que maux de tête, maux d'estomac, maux de dos ou problèmes de sommeil
- Comportements autodestructeurs, agressivité
- Isolement, solitude
- Comportement déviant tel que le vol et le cambriolage, disparition d'argent
- Changement dans les résultats scolaires ou le comportement
- Consommation de substances psychoactives avec répercussions (y compris les médicaments en vente libre)
- Perte de poids ou incapacité à prendre du poids avec la croissance



# Quand s'inquiéter?

- les problèmes **durent** plus de quelques semaines doivent être considérés comme potentiellement dangereux (3 mois)
- la persistance et la gravité des symptômes **fixes** (l'évolution normale de l'adolescent est marquée par des fluctuations de l'humeur et du comportement)
- **impact** des symptômes sur le fonctionnement général du jeune (headdsss) et sur le processus d'adolescence

# De la résilience...



# Importance du lien-outil thérapeutique puissant



# Facteurs protecteurs de la santé des adolescent.e.s

Famille



Compétences sociales  
& émotionnelles

Amis

Climat scolaire

Ecole



**Facteurs de risques:** Self estime basse, Impulsivité haute, mauvaise gestion des émotions

# Normaliser la vie quotidienne: « 4 S »



- Sport(s)
- Social
- Sommeil
- Scolarisation



# Soutien parental



# Soutien des adolescents





# Impact de la pandémie de Covid-19 sur la santé et le développement des jeunes en Suisse

## Quel rôle pour les médecins?

Pr PIERRE-ANDRÉ MICHAUD<sup>1</sup>, Pr JEAN-DOMINIQUE VASSALLI<sup>1,2\*</sup>, Dr PATRICK ANDRÉ SCHMITT<sup>3</sup>,  
Pr PHILIP D. JAFFÉ<sup>4</sup> et Dre ANNE-EMMANUELLE AMBRESIN<sup>1</sup>

*Rev Med Suisse 2021; 17: 150-4*



- Nous voulons **participer**
- Communiquez avec nous
- Nous avons besoin de soins médicaux
- Nous avons besoin de l'école...mais...
- Gardez le lien
- Aidez-nous à trouver du sens



# Participation des jeunes: trouver un sens



Bon jour,  
Qu'est-ce qu'un, bon jour pour vivre ?  
Celui, où l'on - pro - crée, celui où l'on perd ce  
qu'il nous est de plus cher, le jour de l'an, la dite  
naissance, où l'intermédiaire ne nous est  
d'aucune aide ?  
Peut-être demain.

(....)

Au revoir,  
Sous un soleil d'hiver, une pluie d'été, je  
reviendrai de mes vacances de condamné.  
J'dirais en vain, profite de ce que t'as à donner.

Et le masque alors?

Un pare-bouton?

Un pare-parents?



Un étouffeur de révolte?

Un habit pour cacher l'intime?

Une planque?



Les jeunes sont-ils malades?

Ou est-ce la société et l'environnement qui les met  
en souffrance?

# Quelques outils

---

# THE IMPACT OF COVID ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH, SELF-HARM AND SUICIDE: HOW CAN PRIMARY CARE PROVIDER RESPOND? A position paper of the European Academy of Pediatrics

Provisionally accepted

The final version of the article will be published here soon pending final quality checks

 Notify me

 **Pierre-André Michaud**<sup>1, 2\*</sup>,  **Laurent Michaud**<sup>3</sup>,  **Artur Mazur**<sup>4, 5</sup>,  **Adamos A. Hadjipanayis**<sup>6</sup>,  **Carole Kapp**<sup>3</sup> and **Anne-Emmanuelle Ambresin**<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of Lausanne, Switzerland

<sup>2</sup>Department of Paediatrics, University hospital, Switzerland

<sup>3</sup>Department of Psychiatry, University Hospital, Lausanne, Switzerland, Switzerland

<sup>4</sup>Faculty of Medicine, University of Rzeszow, Poland

<sup>5</sup>Faculty of Medicine, University of Rzeszów, Poland

<sup>6</sup>Paediatrics, Medical School, University of Cyprus, Cyprus

---



REVUE MÉDICALE SUISSE

# Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents

Dr ANNE-EMMANUELLE AMBRESIN<sup>a</sup> et NIELS WEBER<sup>b</sup>

*Rev Med Suisse 2020; 16: 784-8*

# C'est quoi les compétences sociales & émotionnelles?



Gestion des émotions



Relations positives

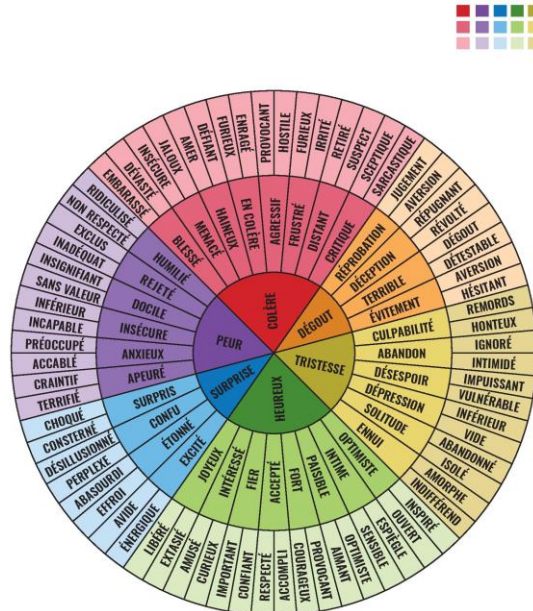


Décisions responsables

**Effets bénéfiques sur**

La santé mentale, le stress, le climat scolaire, l'absentéisme, les notes, les apprentissages, le bien-être des enseignants

# Boîte à outils



Dr Daniel Siegel presenting a Hand Model of the Brain

713 462 vues · 29 févr. 2012 2,6 K 52 PARTAGER ENREGISTRER ...



# Boîte à outils

<https://www.petitbambou.com/en/>



Méditez with Petit BamBou



Headspace - Mindfulness know...  
facebook.com

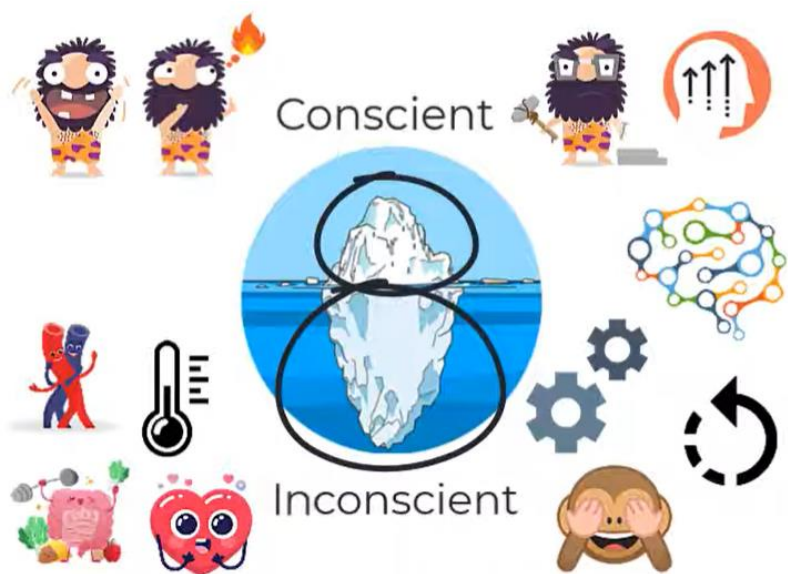


Respirelax : application...  
anti-deprime.com



YOGA NIDRA en 12 minutes - Relaxation ...  
youtube.com

# Boîte à outils



<https://youtu.be/ugyOZvfxCVg>

Consultation d'hypnose médicale à la DISA

Non répertoriée

# Evaluer la capacité de discernement

World Health Organization. (2021).  
Assessing and supporting adolescents' capacity for autonomous decision-making in health care settings: a tool for health-care providers.

