



CRÉ N° 43 JUIN 2024

© <https://fr.freepik.com/>

Édito

4 ans après

C'était il y a quatre ans ; les souvenirs sont tout aussi frais que lointains, comme un autre monde qu'on nous a forcé à expérimenter l'espace de quelques mois. Quelques réflexes restent : on ne se sert presque plus la main, on ne fait plus la bise si souvent, on porte des masques quand nous sommes malades. Et les jeunes que nous suivons, eux, quels souvenirs en gardent-ils ? Pour certains, c'est flou : récemment, j'accueillais une jeune fille qui m'expliquait qu'elle n'arrivait presque plus à se rendre en cours au début de la 5^e. Qu'est-ce qui a changé, entre la 6^e et la 5^e ? Rien, m'a-t-elle dit ; et pourtant, c'était la première grande rentrée scolaire après la fin du premier confinement. Si cela a pu avoir un effet traumatisant sur certains, d'autres l'ont davantage vécu comme une rupture : il a fallu s'adapter à un nouveau quotidien, de nouvelles règles, puis se désadapter et retourner à un état antérieur, tout en subissant l'atmosphère anxiogène... Et là, choc au retour, impact de la déstructuration du quotidien, de l'isolement ; à la fois en bon et en mauvais. Cette période a coïncidé avec une intensification de la digitalisation, qui a permis plus de connexion mais aussi induit des changements d'habitudes dans la vie des adolescents et de leurs parents. Malgré notre recul évident, il est encore difficile aujourd'hui de faire des généralités sur les effets de cette crise, mais la recrudescence du mal-être chez les jeunes est indéniable : nous accueillons plus de demandes de prise en charge pour troubles anxio-dépressifs ou de situations impliquant des crises suicidaires. Dans ce nouveau courrier, nos auteurs ont souhaité partager leurs visions singulières, centrées autour d'un constat similaire : cette période du COVID n'a peut-être pas été une cause unique de mal-être, mais un miroir grossissant des défis liés à notre époque et aux questionnements de chaque individu. Nous vous souhaitons une excellente lecture !

Léa RITTERBECK, Psychologue MDA68

Ce courrier est réalisé par l'équipe de la MDA68 et ses partenaires.
Coordination : Léa Ritterbeck, psychologue

GIP MDA68

Présidente : C. Rapp
(Conseillère d'Alsace)
Vice-Président : G. Stark
(Directeur CH Rouffach)
Directrice : E. Zemb

MDA68 8-10, rue des pins
68100 Mulhouse
<https://maisondesados.haut-rhin.fr>

[f](#) @maisondesados68
[i](#) @maisondesados68

Tél. 03 89 32 01 15
E-mail : resoado@mda68.fr

COVID : entre mal et bénédiction

**Mathieu NOSS, Psychologue Consultation Jeunes
Consommateurs au GHRMSA et à la MDA68**

Il nous fallait effectivement tôt ou tard s'atteler à cette fameuse question de l'impact du covid chez les adolescents. Et tenter de prendre un peu de distance avec ce qui est suscité dans les médias, les réseaux sociaux, et dans le discours ambiant. L'idée est moins de dresser un constat (bien fléché comme alarmant, anxiogène) que de se questionner sur l'écho, intime, au singulier, qu'a suscité la pandémie du Covid.

Pour aller plus loin il faudrait différencier, mais nous parlerons indistinctement ici du « Covid » comme : une pandémie ; le(s) confinement(s) ; la notion de rupture/changement. Quelques mots-clés qui désignent à eux seuls de multiples expériences, réalités singulières, voire paradoxales, dont témoignent les jeunes lors des consultations.

En revanche, si l'envie nous prenait de taper « covid » dans un moteur de recherche et réseaux sociaux en tout genre, nous pouvons facilement distinguer une consonance franchement négative, quasi générale et angoissante des contenus et propos tenus : « rupture du lien social », « avenir incertain », « restriction », « ils payent un très très lourd tribut », « ça provoque des angoisses »...

Curieusement ces quelques mots sont des mots (maux)... d'adultes – notamment de très brillants spécialistes de la santé mentale – et pas toujours ceux des principaux concernés. Nous sous-estimons probablement deux choses : le poids et l'influence délétère du discours des adultes (tuteurs de développement, spécialistes en tout genre, décideurs politiques...), et par ailleurs la question des ressources intérieures des jeunes. Car il s'agit peut-être surtout de cela : non pas ce que le covid ou une autre crise majeure a provoqué chez les jeunes, mais plutôt comment la crise covid s'articule avec le Moi adolescent. Il paraît plus pertinent pour nous de se focaliser non pas sur l'évènement en lui-même, mais sur : comment l'adolescent, ses forces et ses faiblesses vont interagir avec l'évènement. Je vous conseille de revoir le film *Extrêmement fort et incroyablement près* qui évoque subtilement cette question non pas de l'évènement potentiellement traumatique (le 11/09 en l'occurrence) mais de comment ce garçon arrive à le surmonter. La réponse ? Le lien, celui qui fait tenir.

En escalade on comprend que c'est moins la pente qui définit la difficulté que la qualité des prises. Les ados ont besoin de prises.



© <https://fr.freepik.com/>

LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

Sylvain BOUFFAY, Directeur du Centre Local Des Œuvres Universitaires Et Scolaires de Mulhouse, Crous de Strasbourg

L'observatoire de la vie étudiante a publié, au sein de données générales, les chiffres les plus récents en matière de bien-être et santé étudiante en avril 2024. Une enquête spécifique à la santé mentale est en cours par ailleurs. Le ressenti de terrain à l'échelle du territoire haut-rhinois consolide ou nuance-t-il les informations relayées par divers canaux médiatiques ?

L'annonce du second confinement, le 29 octobre 2020, a été un véritable point de bascule avec pour constat immédiat une multiplication par 2, voire par 3, du nombre de sollicitations pour un accompagnement personnalisé en lien avec le climat anxiogène. Le maillage des nombreux dispositifs mis en place, notamment Santé Psy Etudiant en mars 2021, s'est avéré



© <https://fr.freepik.com/>

globalement efficient, pertinent et réactif. Encore aujourd'hui, il permet une prise en charge des étudiants, et parmi eux des publics déjà identifiés comme particulièrement fragiles (étudiants ultra-marins, internationaux et d'origine sociale populaire) auxquels se sont ajoutés tous ceux exposés à l'effet tunnel d'une conjoncture nationale et internationale particulièrement sombre.

La très grande majorité s'inscrit dans un processus d'évolution favorable et positive grâce à des moyens « légers » autour d'une écoute active, d'échanges bienveillants et de bon sens. Dans le même temps, il n'est pas observé d'augmentation significative d'épisodes aigus de crises comparativement aux années antérieures (violences, tentatives de suicide, syndromes de Diogène, etc.).

En revanche, une évolution majeure est constatée : une libération de la parole en lien avec les violences sexistes et sexuelles tant en nombre qu'en capacité à cheminer vers la verbalisation de l'agression subie, alors que le Crous est un établissement qui ne dispose pas encore d'une cellule dédiée en son sein, comparativement à des partenaires du secteur.

Finalement, cette prise de recul subjective, puisqu'elle s'émancipe des canons de l'étude scientifique pour faire la part belle aux témoignages de professionnels de terrain expérimentés, pose de nombreuses questions, notamment : quel est l'impact de l'organisation territoriale entre des établissements à taille humaine et très coordonnés ? La santé mentale étudiante ne s'inscrit-elle pas plus largement dans un contexte sociétal largement anxiogène et transversal à toutes les tranches d'âge ?

UNE POST-CRISE PAS SI APOCALYPTIQUE !

Yannick CLAUDE, Educateur Spécialisé MDA68

Alors oui, des conséquences parfois néfastes de cette pandémie, il y en a et certainement qu'il y en aura encore dans les années à venir. Mais finalement, quatre ans après, nous ne sommes pas face à des hordes d'adolescents en mal-être profond !

Je trouve peu de littérature s'intéressant aux changements « positifs » ces dernières années. Cela ne m'étonne pas plus que cela... Collectivement, les « adultes » s'intéressent-ils tant à l'adolescence autrement qu'en terme de crise, difficultés, violences, limites, suicides, anorexie ?

La « Santé Mentale » est maintenant une notion plus largement partagée, notamment à travers les réseaux sociaux. Les adolescents voient de l'information passée, des témoignages, s'identifient. Ils s'en saisissent et pas dans une opposition avec les adultes !

Au contraire, cette fois ils avaient le droit d'aller mal. Cela tombait bien, nous avions le temps d'en parler avec eux. De leurs places, ils s'interrogent sur leur vie, sur ce qu'ils ressentent et l'expriment même souvent de manière abrupte. Parfois, j'ai l'impression que nous n'avons pas l'habitude de les écouter sur ces sujets, d'autant plus que souvent ils en savent plus que nous. Ils analysent leurs vécus, font des liens avec des symptômes, se comparent entre eux. Ils verbalisent assez souvent ces différences. Il n'est pas rare qu'ils émettent des diagnostics. Sommes-nous prêts à ces changements, sommes-nous prêts à accueillir leur parole et surtout à les aider à cheminer dans leur réflexion ? Sommes-nous en capacité d'adapter nos schémas de pensée ?

Lors de mes entretiens, je constate qu'ils sont nombreux à avoir fait preuve de résilience dans cette situation. Ils ont dû affronter un quotidien fortement modifié. Pour autant, beaucoup d'adolescents ont continué à se projeter, à penser à leur avenir et à imaginer leur vie. Evidemment, ils ont intégré de nouveaux paramètres. Et finalement n'est-ce pas un point de passage obligé que de s'interroger ? Que de se demander comment réagir ? Quoi faire ? Le changement fait partie de nos vies et nécessite de s'adapter. Les adolescents nous ont démontré leurs capacités d'adaptation ! Alors certes, parfois c'est difficile, et ils ont besoin de nous dans leur cheminement. Parfois je me dis qu'ils traverseront sans doute mieux la crise de la quarantaine... Mais ça, c'est quand même une réflexion de vieux !



La crise sanitaire COVID comme catalyseur de la demande de soins dans le domaine des Troubles des Conduites Alimentaires (TCA)

Docteur Pierre-Alexandre BARBE-RICHAUD, Médecin généraliste - Assistant des Hôpitaux, Services de pédiatrie et de médecine interne au GHRMSA

Les TCA sont aujourd'hui assez consensuellement considérés comme étant des troubles d'origine psychiatrique pouvant avoir des conséquences dites somatiques sévères, c'est-à-dire intéressant le corps de celles et ceux qui en souffrent et pouvant parfois mettre en péril leur vie. Citons l'anorexie mentale, qui reste la première cause de décès en lien avec un trouble psychiatrique, en partie par l'amaigrissement massif qu'elle peut entraîner. À l'extrême inverse, les accès hyperphagiques constituent un trouble identifié chez un tiers à la moitié des personnes souffrant d'obésité. Quand les ingestions massives et incontrôlées de nourriture sont associées à des comportements compensatoires visant à limiter la prise de poids, on parle alors de boulimie nerveuse.



© <https://fr.freepik.com/>

Ainsi, il existe tout un spectre de comportements alimentaires pathologiques pour lesquels la crise sanitaire COVID a pu jouer le rôle de facteur aggravant chez des personnes vulnérables, mais aussi de facteur d'amélioration chez d'autres. Citons l'exemple du confinement à domicile, qui a pu chez certains être à l'origine d'un vécu de persécution conduisant à rechercher une reprise de contrôle de leur vie au travers de leur corps, comme il a pu être chez d'autres à l'origine d'un travail bénéfique sur eux-mêmes, à distance des pressions de la scolarité. Les écrans sont également accusés de favoriser l'émergence des TCA par le biais d'internet et des réseaux sociaux; or la crise sanitaire aura enseigné qu'ils peuvent également être des supports de soins avec les téléconsultations, les groupes d'entraide en ligne, mais aussi grâce au lien qu'ils permettent de conserver entre les individus.

Ainsi, si les travaux de recherche épidémiologique ne permettent pas de conclure de manière certaine à une réelle augmentation du nombre de personnes souffrant de TCA dans la population depuis la crise sanitaire, ils sont tout du moins en faveur d'une augmentation de la demande de soins pour ce motif, à un moment où le système de santé est globalement en difficulté pour y répondre de manière satisfaisante. Car il faudrait en effet un repérage précoce suivi d'une réponse coordonnée, qui tout en s'inscrivant dans le parcours de vie des adolescents, implique des professionnels de santé mentale et somatique qui travailleraient main dans la main. Il n'y a plus qu'à œuvrer.

Sources:

Barbe-Richaud, Pierre-Alexandre, et Anne-Cécile Rameau. 2024. « Rationnel et expérience de la coordination du parcours de soins des patients souffrant d'anorexie mentale dans le département du Haut-Rhin ». Thèse d'exercice, Université de Strasbourg.

Les autres sources se trouvent sur notre site internet <https://maisondesados.haut-rhin.fr/>

Informations pratiques

La MDA68 est ouverte du lundi au vendredi sur rendez-vous à prendre par téléphone au 03.89.32.01.15

Antenne de Colmar
Le mercredi sur RDV
03.89.32.01.15

Antenne du Sundgau Altkirch Le mercredi sur RDV
Dannemarie Le mardi après-midi sur RDV

Ferrette Le jeudi après-midi sur RDV
Seppois-le-bas Le mardi après-midi sur RDV
03.89.32.01.15

En cas de difficulté à nous joindre, merci de nous adresser un mail à resoado@mda68.fr