

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

Division interdisciplinaire de Santé des Adolescents
CHUV, Lausanne

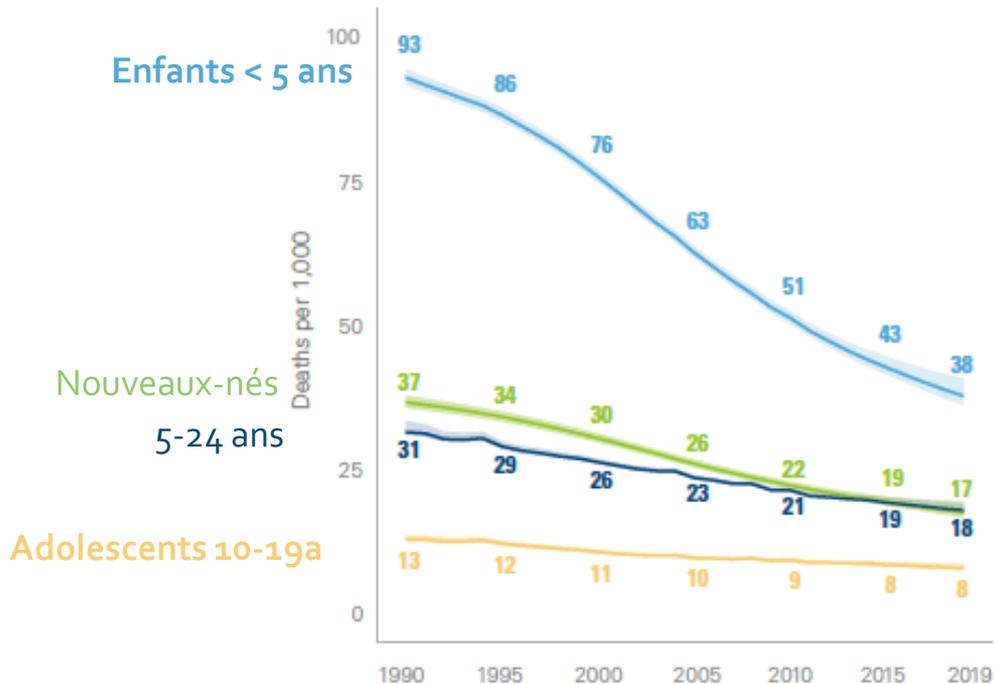
Dre AE Ambresin

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:

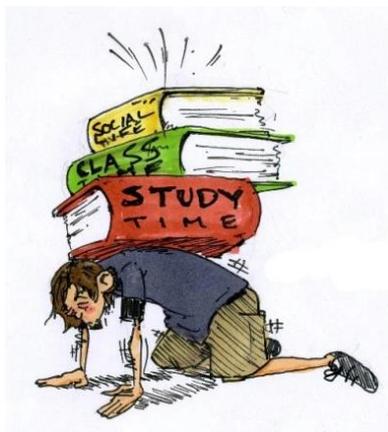
↑ 26 à 46% souffrance psychologique



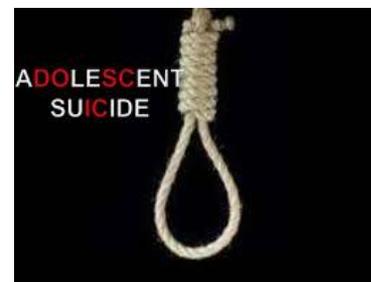
12% sont harcelés



↑ 25 à 45% sont stressés



2^eème 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»

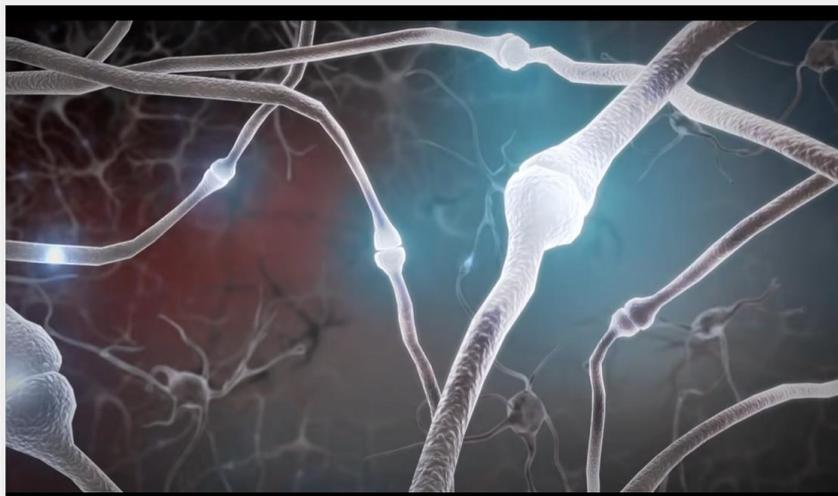
«fit with peers»

«fit with partner»



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

Adolescence, développement et cerveau



Augmentation forte des connexions neuronales stimulées



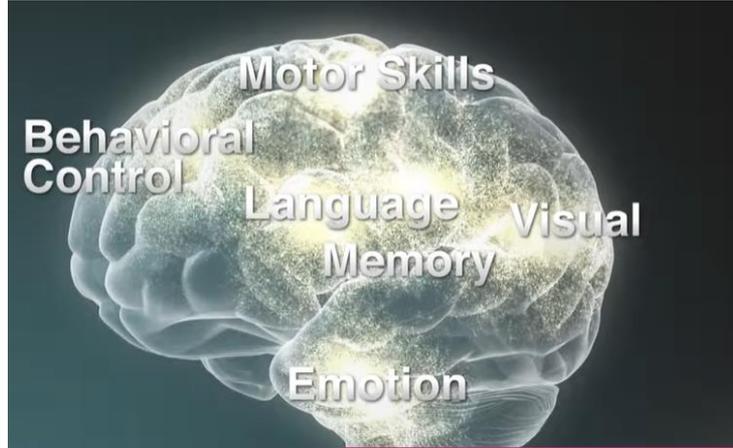
Perte de 40% de neurones «pruning cérébral»

<https://youtu.be/VNNsNgIJkws>

Une fenêtre d'opportunité



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



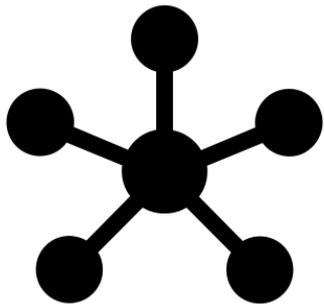
<https://images.app.goo.gl/zebSmh18vj6t1o67>



<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

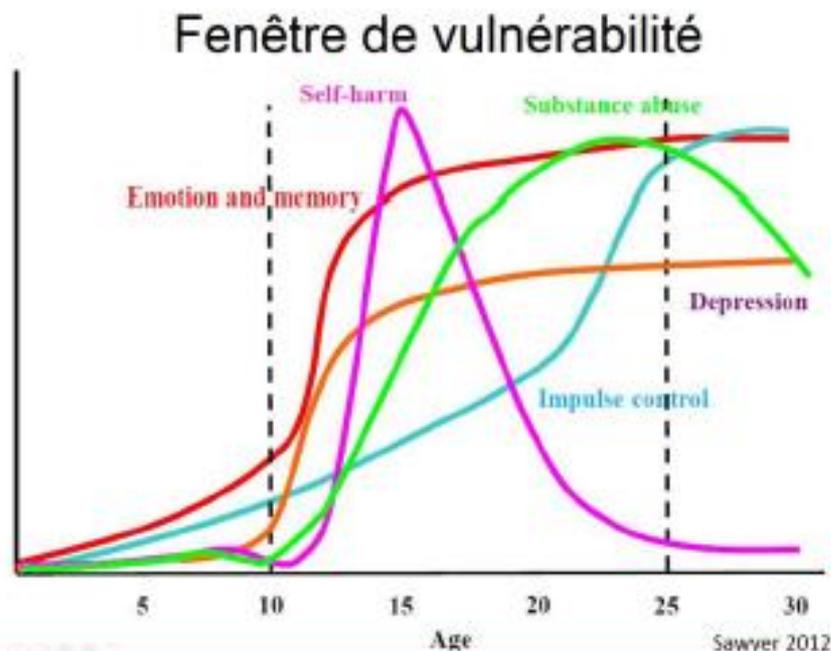


Comportements exploratoires
Prise de risque



Addictions

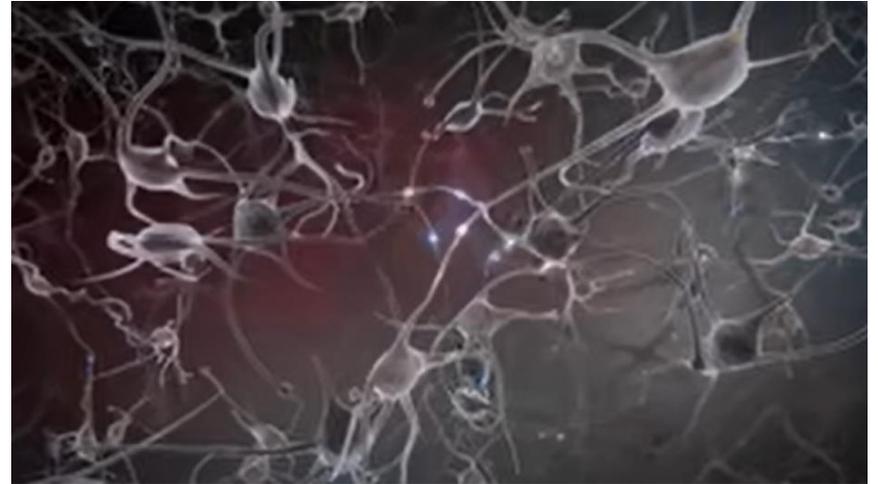
Une fenêtre de vulnérabilité



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?

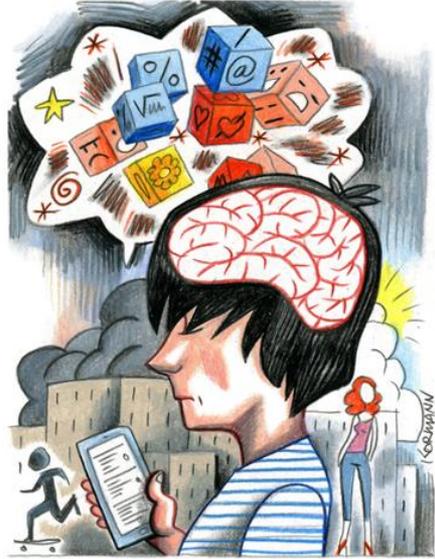
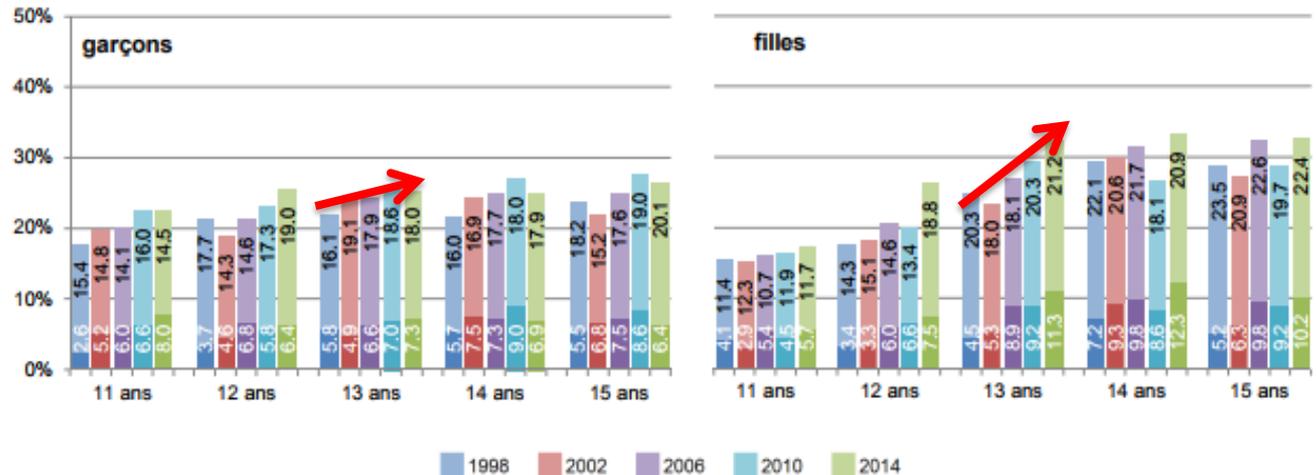


Figure 1: Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez (= barres de couleurs claires, chiffres en noir) ou très (= barres de couleurs foncées, chiffres en blanc) stressé-e-s par le travail scolaire (HBSC 1998-2014), en %





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

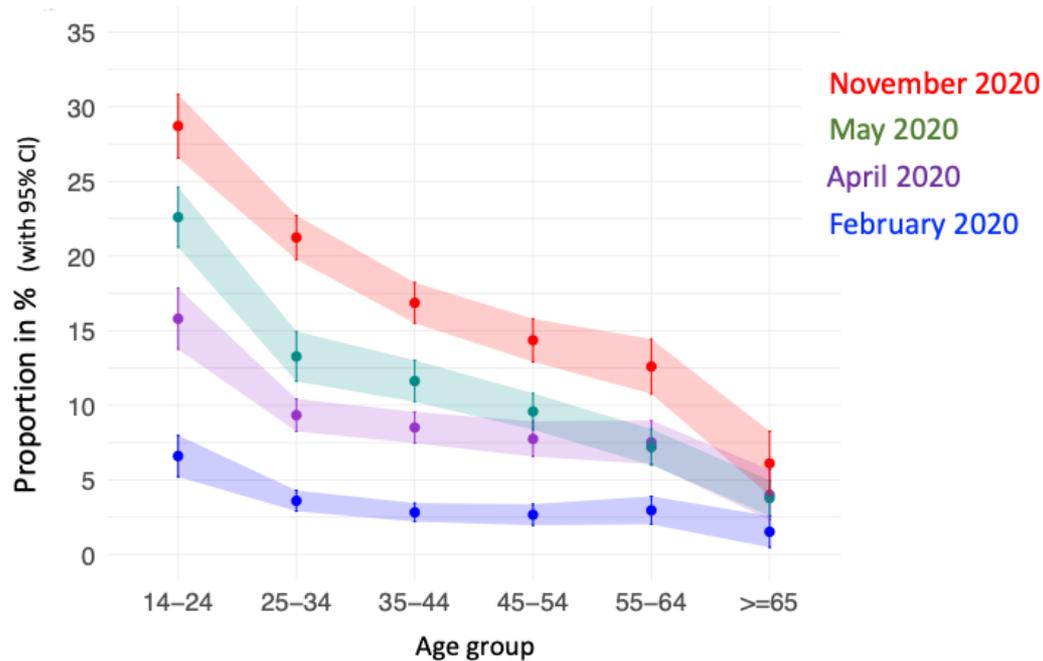
Panda & al, J Trop Pediatr, 2021

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

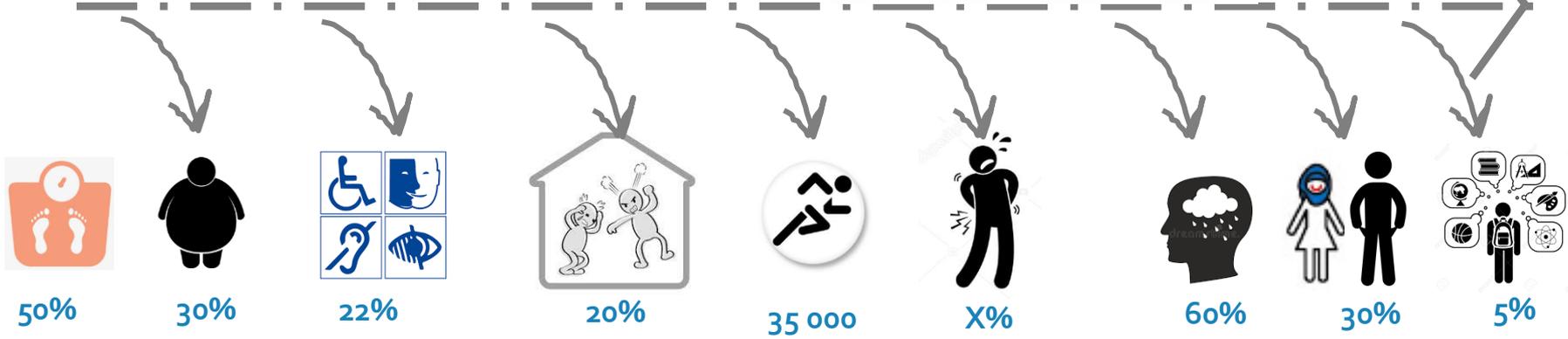
Figure 1: Proportion of people with moderately severe or severe depressive symptoms: relation to age



University of Basel



Quand la pandémie dure...



Baisse de la motivation Absentéisme scolaire



11.6%

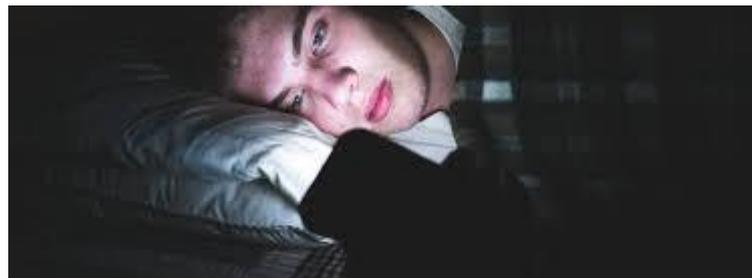
> 20 JOURS PAR MOIS
(15-19 ANS)





Ecrans, sommeil et conséquences

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

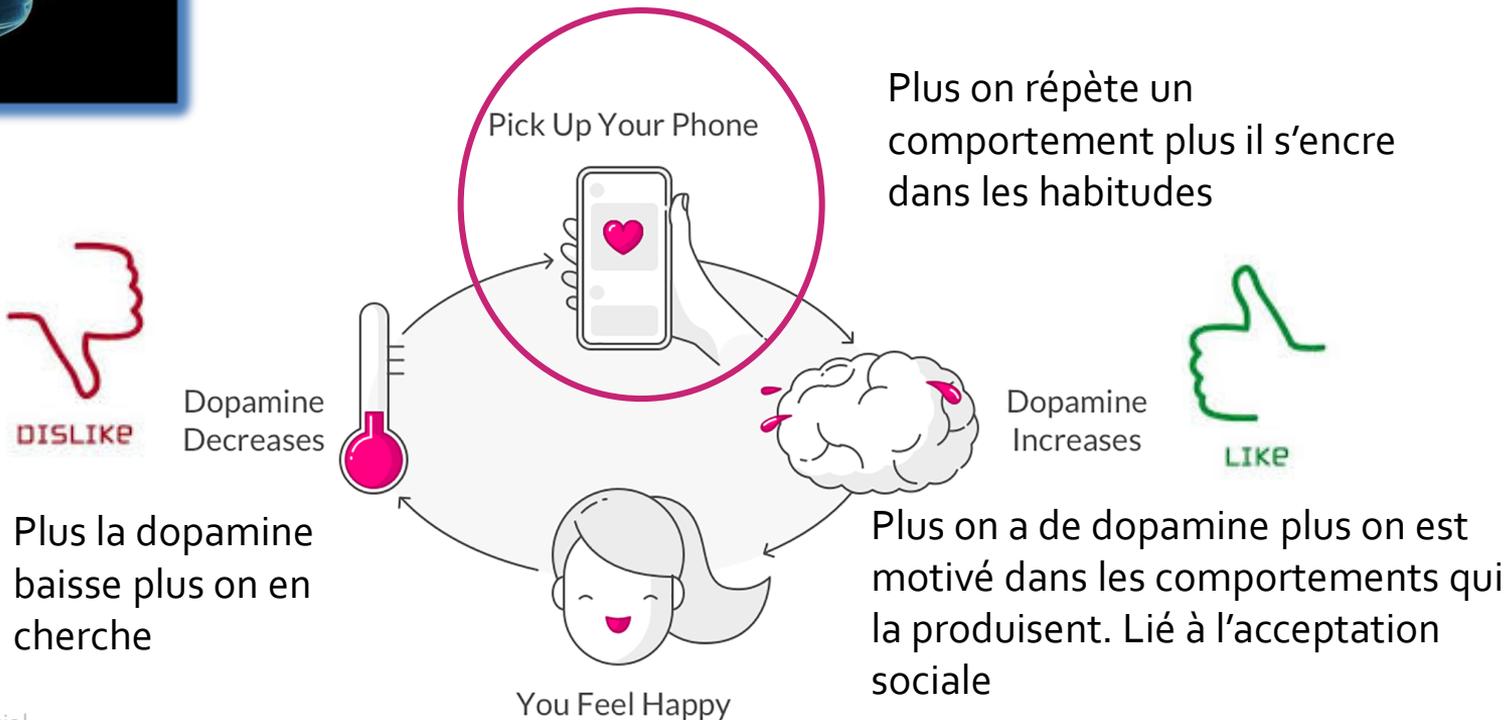


Dahl and Lewin, 2002

Fredriksen et al, Child Dev, Feb 2004



Ecrans et dopamine



Plus la dopamine baisse plus on en cherche

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

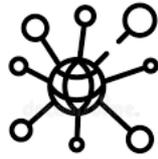
<https://etactics.com/blog/social-media-and-mental-health-statistics#Social-Media-Addiction>



Jour et nuit



Anonyme



contagiosité

Risques pour la santé mentale



CYBER
harcèlement



SEXTING



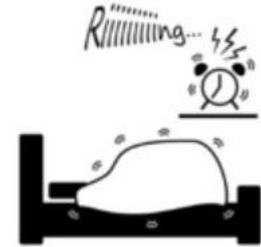
PORNOGRAPHIE



ANXIETE

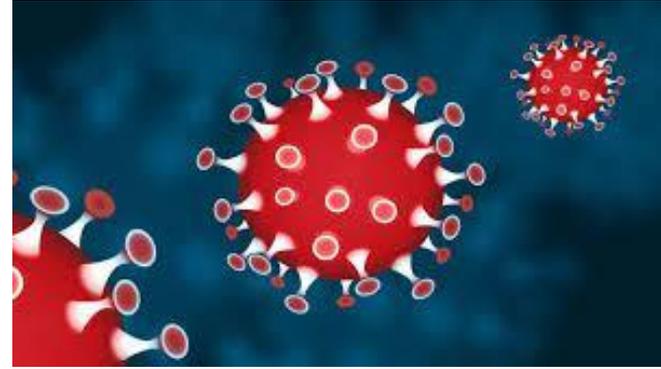


Suicide



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 are standing around. The overall scene is dark, with the fire providing the primary light source.

Impuissance...

Des spirales...infernales

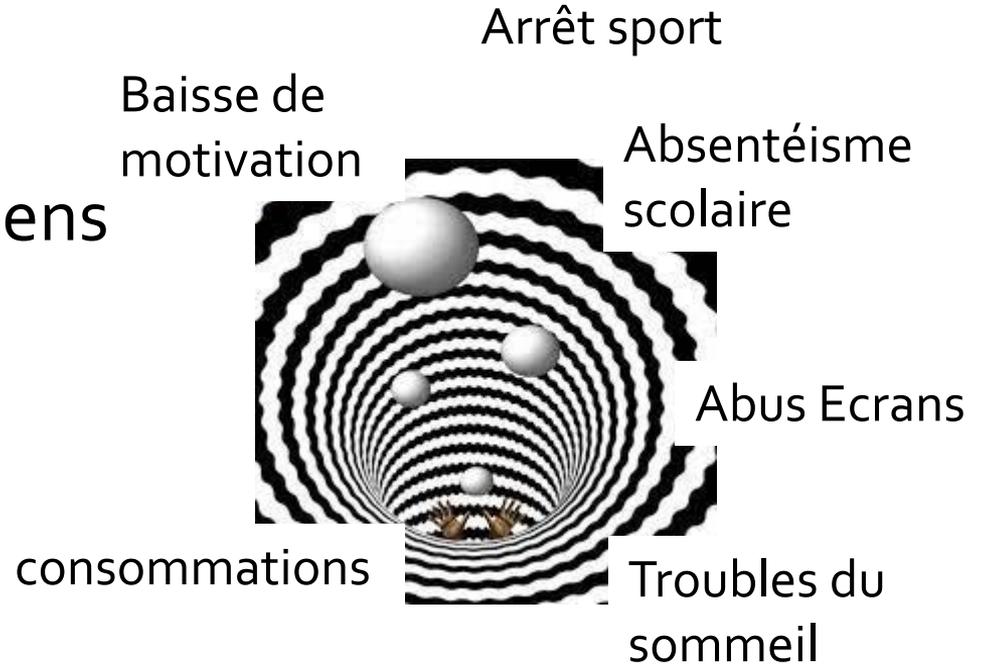
Développement

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 ?

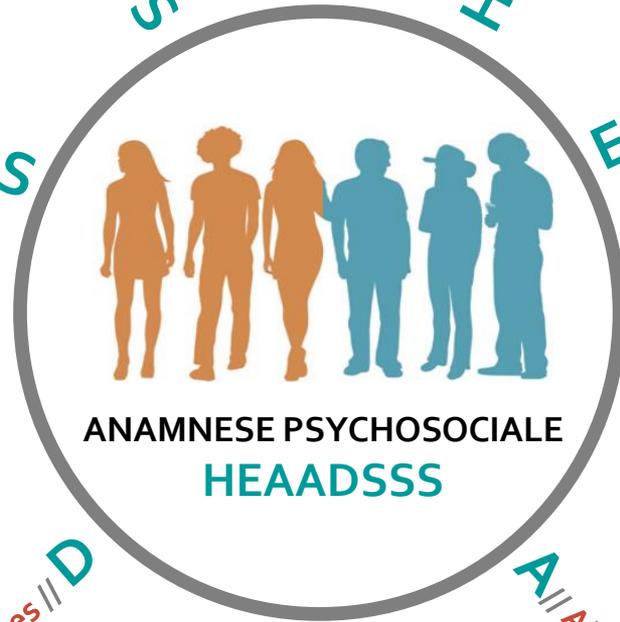
A // Activités

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 ?



ANAMNESE PSYCHOSOCIALE
HEADSSS

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.)

TABEAU 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.



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



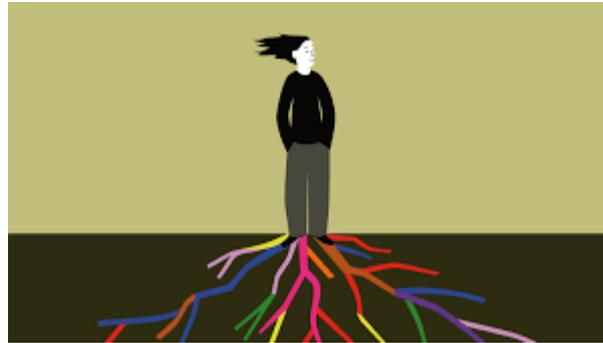
Drapeaux rouges

- 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 (headsss) 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

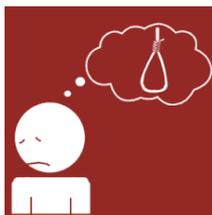


Compétences sociales
& émotionnelles

Amis

Climat scolaire

Ecole



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

Normaliser la vie quotidienne: « 4 S »



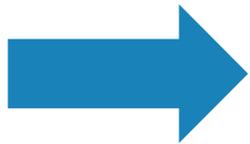
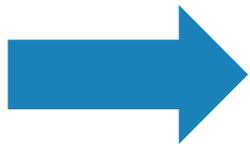
- Sport(s)
- Social
- Sommeil
- Scolarisation



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 MICHAUD¹, Pr JEAN-DOMINIQUE VASSALLI^{1,2*}, Dr PATRICK ANDRÉ SCHMITT³,
Pr PHILIP D. JAFFÉ⁴ et Dre ANNE-EMMANUELLE AMBRESIN¹

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^{1, 2*},  Laurent Michaud³,  Artur Mazur^{4, 5},  Adamos A. Hadjipanayis⁶,  Carole Kapp³ and Anne-Emmanuelle Ambresin²

¹University of Lausanne, Switzerland

²Department of Paediatrics, University hospital, Switzerland

³Department of Psychiatry, University Hospital, Lausanne, Switzerland, Switzerland

⁴Faculty of Medicine, University of Rzeszow, Poland

⁵Faculty of Medicine, University of Rzeszów, Poland

⁶Paediatrics, Medical School, University of Cyprus, Cyprus



REVUE MÉDICALE SUISSE

Approche pratique des écrans en consultation avec les adolescents

Dr ANNE-EMMANUELLE AMBRESIN^a et NIELS WEBER^b

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

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



Méditez with Petit BamBou



Headspace - Mindfulness know...
facebook.com

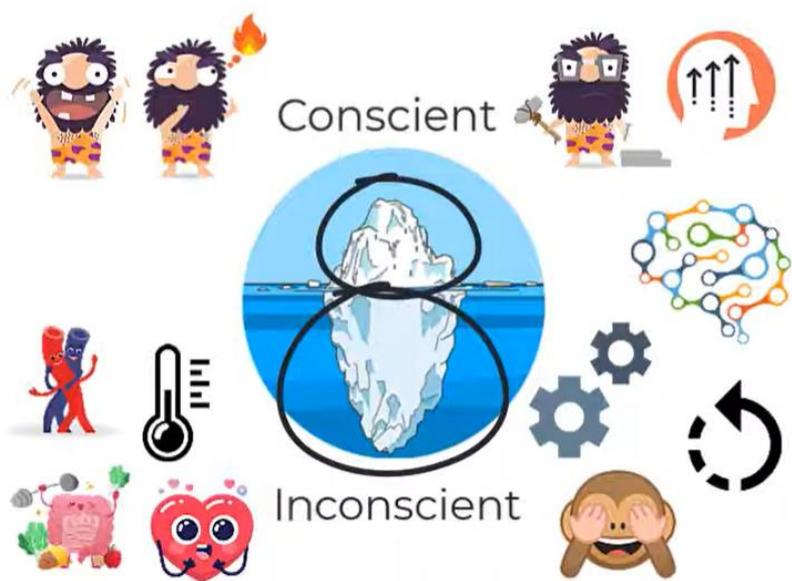


Respirelax : application...
anti-deprime.com



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.

