

Représentations autour des « phénomènes dépressifs » au sein des jeunes générations en fin de formation.

Héloïse Giron, Samuel Jones, Fabio Pinto do Couto, Raphaël Porret, Michael von Allmen

Introduction

La santé mentale chez les adolescent-es occupe une place importante en santé publique, avec une prévalence des troubles psychiques de 20% durant l'enfance et l'adolescence, l'anxiété et la dépression étant prédominantes (1).

La plupart des maladies psychiatriques ont tendance à commencer à l'âge jeune. En effet, 75% des problèmes psychiatriques émergent durant l'adolescence, qui constitue une période critique pour la vie future (2). Il a été démontré qu'une prise en charge précoce améliorerait drastiquement le pronostic de ces pathologies mentales qui sont pour bon nombre d'entre elles, un facteur de risque non négligeable de suicide (3).

Ainsi, une littérature peu florissante sur la transition de l'étudiant-e ou de l'apprenti-e au monde professionnel a été suggestif d'accorder de l'intérêt à cette potentielle source de perturbations psychiques. Aussi, la représentation de l'état mental chez les jeunes en fin de formation (mental health literacy) a très peu été investiguée, avec une large variabilité dans l'alphabétisme des maladies mentales au sein des étudiant-es universitaires (4). Finalement, la Suisse dispose d'une voie de formation au travers des apprentissages et des écoles professionnelles très développée et qui lui est bien propre. La majorité des études effectuées sur ce sujet aux Etats-Unis ou ailleurs en Europe ne répond de ce fait pas à la spécificité singulière helvétique de ce modèle d'éducation (5), (6), (7).

Ce travail a donc pour but d'investiguer la représentation des « phénomènes dépressifs » chez les étudiant-es et apprenti-es en fin de formation. La question de recherche qui a été le moteur de ce travail communautaire est la suivante : dans quelle mesure est-il possible de mettre en évidence, du point de vue des jeunes adultes, ces phénomènes avec la transition sociale caractéristique de cette fin d'études ?

Méthodologie

Une revue de littérature a été la première étape de la conduite de cette recherche. Ensuite, une analyse qualitative d'interviews semi-structurés de 5 apprenti-es (écoles professionnelles vaudoises) et de 5 étudiant-es (Université de Lausanne) en fin de formation a été entreprise. Les étudiants en médecine ont été exclus de cette étude, ces derniers ayant déjà des connaissances quant à la dépression et donc pourrait représenter un biais. L'objectif de ces entretiens a été de mettre en évidence d'éventuelles divergences de représentations de la dépression lié avec la transition sociale et professionnelle de ces jeunes en fin de formation.

Finalement, une mise en perspective des résultats a été conduite auprès de différent-es professionnel-les de la santé publique, qui ont également été invités à évoquer leur point de vue sur ces problèmes de santé mentale vis-à-vis de cette transition. Il s'agit du médecin cantonal vaudois, Dr Boubaker, de la médecin référent de l'unité PSPS (Promotion de la Santé et Prévention en milieu Scolaire), Dre Fiorini Bernasconi, de la médecin responsable du SASME de l'Université de Lausanne (Service des Affaires Sociales et de la Mobilité Etudiante), Dre Berney, un pédiatre, Prof Suris ainsi qu'un pédopsychiatre, Prof Halfon, tous pratiquant à Lausanne.

Résultats

Lorsque les étudiant-es et les apprenti-es ont évalué leur état mental actuel, ceux-ci se sont décrits comme globalement sereins, motivés et enthousiastes. Ils ont néanmoins rapporté une augmentation de leur état de stress durant la période d'examen, ce qui concorde avec ce que mentionnent la médecin référent de l'unité PSPS ainsi que la Dre Berney qui voient une augmentation du nombre de consultations durant cette période-là.

La majorité des apprenti-es se représentent la transition comme une continuité logique de leur formation. Les apprenti-es ont aussi expliqué que l'arrêt des cours, lié à la fin de leur formation, leur offrira plus de libertés. La plupart se représente le départ du domicile familial ainsi que le gain d'indépendance professionnelle comme le début d'une nouvelle vie. Aussi, cette transition signifie pour eux, une perte de leur « casquette d'apprenti ». Les étudiant-es, quant à eux, parlent surtout d'une diminution de leur temps libre et d'une meilleure distinction entre vie privée et vie professionnelle. Globalement, étudiant-es et apprenti-es abordent cette transition avec sérénité et enthousiasme. Toutefois, deux étudiantes de la faculté SSP (sciences sociales et politiques) mentionnent une certaine inquiétude quant à leur avenir professionnel. Celles-ci ont explicité que cette angoisse est liée au faible nombre de places de travail et à un certain flou quant à leur avenir professionnel.

Lorsque les étudiant-es et les apprenti-es ont essayé de se représenter la dépression, des thématiques récurrentes sont apparues telles que la tristesse, le mal-être généralisé, la perte d'élan vital, la solitude et la souffrance. Les deux groupes pensent que la dépression n'est pas liée à une cause spécifique mais à un contexte globalement propice. Ainsi plus de similitudes que de divergences ont été observées entre ces deux groupes. Les étudiant-es ont aussi fait part d'une baisse de l'indépendance dans les activités de la vie quotidienne ainsi que de l'existence d'un cercle vicieux. Les deux groupes ont souligné l'importance d'entretenir

des bons liens familiaux pour prévenir la dépression. Globalement, ils ont rapporté que le développement de troubles dépressifs est un phénomène propre à l'individu et non lié à son niveau de formation.

La plupart des étudiant-es et des apprenti-es disent avoir déjà eu des collègues ou des ami-es qui ont vécu un épisode qu'ils qualifieraient sans certitude de « dépression ». Une grande proportion des étudiant-es et des apprenti-es ont souligné la difficulté à reconnaître un état dépressif, malgré une représentation intuitive de ce phénomène. Plusieurs ont décrit cela comme quelque chose d'insidieux, et trouveraient utile d'avoir une campagne de sensibilisation à ce sujet. Toutefois, ceux qui se sentent réellement concernés par ce problème sont ceux qui ont déjà vécu un épisode de ce type.

Discussion et conclusion

Les résultats montrent que les personnes interviewées se considèrent globalement en bonne santé psychique. Ils ne montrent pas que la plupart des jeunes en fin de formation mettent en rapport leur transition professionnelle et sociale avec un état plus à risque de dépression. Cependant, il faut souligner qu'une partie des étudiant-es perçoivent le passage au monde professionnel comme une période stressante et angoissante, associée à de possibles remises en question. Cette différence pourrait s'expliquer de deux manières. En effet, le Prof. Suris a décrit une différence de genre concernant les troubles internalisés tels que les phénomènes dépressifs ; les personnes de genre masculin auraient plus de difficultés à exprimer leurs ressentis. Or les étudiant-es qui ont exprimé des angoisses liées à leur transition sont de sexe féminin et la différence observée pourrait donc s'expliquer par une incidence de genre. Une autre explication plausible est que cette partie de notre échantillon concerne des étudiant-es de la faculté des SSP, dont les étudiant-es ont habituellement plus de mal à trouver un emploi que dans d'autres facultés plus professionnalisantes. Ceci concorde avec les propos recueillis auprès de la Dre Berney qui affirme que les formations non-professionnalisantes sont sujettes à plus de troubles de l'adaptation lors de la transition professionnelle.

Les apprenti-es paraissent plus matures que les étudiant-es au moment de leur transition sociale dans le monde professionnel (au vu de leur intégration plus précoce dans celui-ci), mais sont également plus fragiles, comme le souligne le Prof Halfon. En effet, ceux-ci ont plus de chances d'avoir déjà vécu un échec scolaire.

En ce qui concerne les représentations de la dépression, contrairement à ce qui aurait pu être attendu, il y a peu de divergences entre les groupes interviewés. Bien que leurs représentations soient relativement adéquates, il est relevant de souligner que la plupart ne pense pas être capable de détecter une dépression chez eux-mêmes comme chez autrui. Ceci est légèrement en contradiction avec une étude zurichoise qui affirme que la plupart des étudiant-es savent reconnaître les symptômes d'une dépression (4).

A partir de ces résultats, il est possible de dire que la transition ne semble pas représenter, pour la population cible, un facteur de risque majeur pour le développement d'une dépression mais qu'elle serait plutôt révélatrice d'une pathologie préexistante qui ne se serait pas encore exprimée. Ceci a été souligné durant notre entretien avec le Prof. Halfon qui affirme que les gens souffrant de troubles psychiques ont déjà eu des difficultés auparavant (dès le gymnase voire école). De plus, la transition semble plutôt être perçue comme très motivante, notamment en relation avec le gain d'indépendance et de responsabilités qui lui sont associés.

Bien qu'il n'y ait que peu d'épisodes dépressifs majeurs en relation avec cette transition, il a été constaté qu'il existe plus fréquemment une sorte de « dépressivité rampante ». La Dre Berney fait état durant ces consultations d'une forte prévalence de troubles de l'adaptation améliorables en 4 séances de type psychodynamique, ce qui démontre la présence de « troubles psychiatriques légers ». De plus, elle affirme que seulement un tiers des personnes nécessitant une prise en charge bénéficient d'une consultation. Tout cela démontre qu'il existe une souffrance dans ces populations qui potentiellement affecte leur qualité de vie et qui n'est pas prise en charge.

A la lumière de ce qui a été discuté, il semblerait que les enquêtés souffrant de troubles légers estiment que leur mal-être ne « mérite » pas une consultation psychiatrique, au contraire de ce que disent certains représentant-es de la santé. Une campagne de prévention permettant d'exposer les symptômes, de briser les tabous, réduire la stigmatisation sociale et finalement de permettre une discussion plus libre quant à ces sujets pourrait être envisagée. Cela permettrait une promotion globale de la santé mentale et pourrait aider les jeunes concernés à effectuer leur transition plus sereinement. Somme toute, les résultats de cette étude encouragent la prise en considération de l'état de santé mentale des apprenti-es et des étudiant-es dans la communauté. Aussi, il serait extrêmement intéressant de mener une étude quantitative au sujet de leur perception de leur propre santé mentale, afin de mesurer l'ampleur d'une problématique existante.

Mots-clés : Dépression, apprenti-e, étudiant-e, transition, alphabétisme médical, représentation, profession

Références :

1. Abella A, Manzano J. Les troubles psychiques de l'enfance et l'adolescence aujourd'hui: un problème majeur de santé publique. *Schweizer Archiv Für Neurologie und Psychiatrie*. 1/2006; 29-34.
2. Veldman K, Reijneveld SA, Verhulst FC, Ortiz JA, Bültmann U. A life course perspective on mental health problems, employment, and work outcomes. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* [Internet]. 2017 Jun 1 [cited 2017 Jun 13]; Available from: http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3651.
3. Thompson MP, Swartout K. Epidemiology of Suicide Attempts among Youth Transitioning to Adulthood. *J Youth Adolescence*. 2017;1-11.
4. Lauber C, Ajdacic-Gross V, Fritschl N, Stulz N, Rössler W. Mental health literacy in an educational elite – an online survey among university students. *BMC Public Health*. 2005;5:44.
5. Slutske WS. Alcohol Use Disorders Among US College Students and Their Non-College-Attending Peers. *Arch Gen Psychiatry*. 2005;62(3):321-7.
6. Unwin BK, Goodie J, Reamy BV, Quinlan J. Care of the college student. *Am Fam Physician*. 2013;88(9):596-604. Kovess-Masfety V, Leray E, Denis L, Husky M, Pitrou I, Bodeau-Livinec F. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from a large French cross-sectional survey. *BMC Psychology*. 2016;4:20.
7. Kovess-Masfety V, Leray E, Denis L, Husky M, Pitrou I, Bodeau-Livinec F. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from a large French cross-sectional survey. *BMC Psychology*. 2016;4:20.



Représentations autour des « phénomènes dépressifs » au sein des jeunes générations en fin de formation

Héloïse Giron, Samuel Jones, Fabio Pinto Do Couto, Raphaël Porret, Michael von Allmen

« Je me suis toujours demandée si un jour je ferais une dépression, ou si je faisais une dépression, est-ce que je m'en rendrais compte ? »
- Etudiante en Master de sociologie, 25 ans

Introduction

La **santé mentale** chez les **adolescent-es** occupe une place importante en santé publique, avec une prévalence des **troubles psychiques de 20%** (1).

75% des problèmes psychiatriques émergent durant l'adolescence, qui constitue une période critique pour la vie future (2). Ainsi, la prise en charge précoce de ces troubles améliore le pronostic et diminue les risques de suicide (3).

Des **lacunes** ont été constatées dans la littérature au sujet de la transition de l'étudiant-e ou de l'apprenti-e au monde professionnel, ainsi qu'une **large variabilité dans l'alphabétisme des maladies mentales** chez les étudiant-es en fin de formation (4). Aussi, de par le modèle de formation singulièrement très développé de la voie apprentissage / école professionnelle suisse, les études nord américaines ou européennes ne répondent pas de manière adéquate à la problématique helvétique (5), (6), (7).

C'est pourquoi ce travail a pour but d'investiguer la représentation des « phénomènes dépressifs » chez les étudiant-es et apprenti-es en fin de formation. **Dans quelle mesure est-il possible de mettre en évidence, du point de vue des jeunes adultes, ces phénomènes avec la transition sociale caractéristique de cette fin d'études ?**

Méthodologie

Revue de littérature sur Pubmed, en ciblant les mots-clés spécifiques à la dépression et à la transition sociale

Analyse qualitative d'interviews semi-structurés de 5 étudiant-es (Université de Lausanne, en excluant l'École de Médecine) et de 5 apprenti-es (écoles professionnelles vaudoises) en fin de formation

Mise en perspective auprès des professionnel-les de la santé publique:
Médecin cantonal, unité PSPS (Promotion de la Santé et Prévention en milieu scolaire), SASME (Service des Affaires Sociales et de la Mobilité Etudiante), pédiatre et pédopsychiatre pratiquant à Lausanne

Résultats

Etat mental

Lorsque les étudiant-es et les apprenti-es ont évalué leur état mental actuel, ceux-ci se sont décrits comme globalement **sereins, motivés et enthousiastes**. Ils ont néanmoins rapporté une augmentation de leur état de stress durant la période d'examen, ce qui concorde avec ce que mentionnent la médecin référent de l'unité PSPS ainsi que celle de la SASME, qui voient une augmentation du nombre de consultations durant cette période-là.

Transitions personnelle et professionnelle

La majorité des **apprenti-es** se représentent la transition comme une continuité logique de leur formation, ce qui est en accord avec le témoignage de la médecin référent de l'unité PSPS. La plupart des apprenti-es associent leur fin d'apprentissage à **plus de libertés**, un **départ** de la structure familiale, ainsi que la **perte de leur « statut d'apprenti »**. Ces aspects ont été évoqués comme potentiels d'une **nouvelle vie** extrêmement motivante.

Les **étudiant-es**, quant à eux, parlent surtout d'une **diminution de leur temps libre** et d'une meilleure distinction entre vie privée et vie professionnelle (**work-life balance**).

Globalement, étudiant-es et apprenti-es abordent cette **transition** avec **sérénité et enthousiasme**. Toutefois, deux étudiant-es des facultés SSP mentionnent une certaine inquiétude quant à leur avenir professionnel, liée principalement au faible nombre de places de travail et à un certain flou quant au métier futur.

Représentation de la dépression

Les **thématiques récurrentes** ressorties aussi bien chez les étudiant-es que les apprenti-es, sont la **tristesse**, le **mal-être généralisé**, la **perte d'élan vital**, la **solitude** et la **souffrance**. Les deux groupes pensent que la dépression n'est pas liée à une cause spécifique, mais à un contexte globalement propice. Certain-es étudiant-es ont aussi fait part d'une baisse de l'indépendance dans les activités de la vie quotidienne ainsi que de l'existence d'un cercle vicieux.

Globalement, les deux groupes ont rapporté que le **développement de troubles dépressifs** est un phénomène propre à l'individu et non lié à son niveau de formation.

Discussion et conclusion

La **transition** ne semble **pas** être un facteur de risque majeur pour le développement d'une dépression, mais serait plutôt **révélateur de pathologies préexistantes**. Aussi, elle semble plutôt être perçue comme très motivante, notamment avec le gain d'indépendance et de responsabilités.

Les **apprenti-es** paraissent plus **matures** que les étudiant-es au moment de leur transition dans le monde professionnel (au vu de leur intégration plus précoce), mais sont probablement également plus **fragiles**. En effet, ils ont plus de chances d'avoir déjà vécu un échec (ils ne sont pas allés au gymnase).

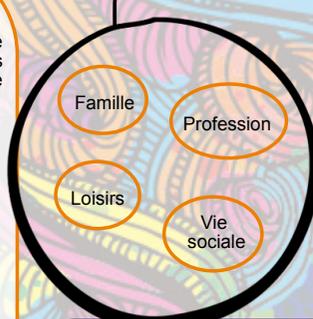
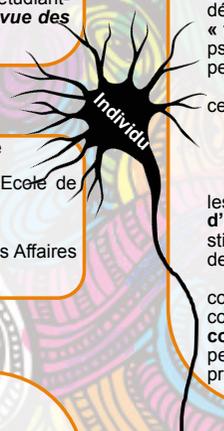
De plus, il paraît fort plausible que les **études** effectuent déjà un **tri** dès leur début, de telle manière à ce qu'à la fin de la formation il ne reste que les **plus « forts » mentalement**. Les personnes faisant des études seraient ainsi « protégées psychiquement »; et plus les études seraient difficiles, plus cela sélectionnerait les personnes en bon état de santé psychique.

Concernant les **étudiant-es SSP** qui présentaient plus d'anxiété que les autres, cela pourrait être expliqué sous deux perspectives:

1. Lié au **genre** et au fait que les hommes expriment moins leurs ressentis;
2. Lié à la **faculté**, qui est moins professionnalisante que d'autres, menant à plus de doutes concernant leur avenir professionnel.

Il est à noter qu'il existe une sorte de « **dépressivité rampante** » pour laquelle les personnes ne vont pas forcément consulter. Une **campagne de prévention et d'information** au sujet de la dépression pourrait aider à briser les tabous, à réduire la stigmatisation sociale et finalement permettre une discussion plus libre sur le sujet des pathologies psychiatriques.

Somme toute, les **résultats de cette étude** encouragent la prise en considération de l'état de santé mentale des apprenti-es et des étudiant-es dans la communauté. Aussi, il serait extrêmement intéressant de mener des **entretiens collectifs (focus groups)** ainsi qu'une **étude quantitative** au sujet de leur perception de leur propre santé mentale, afin de mesurer l'ampleur d'une problématique existante.



« En milieu scolaire, on peut agir sur cette thématique qui est la santé mentale en agissant beaucoup plus largement sur le climat scolaire »
- Docteure Cristina Fiorini-Bemasconi, médecin de l'unité PSPS

« La transition peut être une situation où il y aurait une accumulation de facteurs, de remises en question et qui pourrait vraiment ne pas aller [...] et finalement entrer dans un cercle où la dépression pourrait arriver. »
- Apprenti graphiste, 19 ans

Références

1. Abella A, Manzano J. Les troubles psychiques de l'enfance et l'adolescence aujourd'hui: un problème majeur de santé publique. Schweizer Archiv Für Neurologie und Psychiatrie. 1/2006; 29-34.
2. Veldman K, Reijneveld SA, Verhulst FC, Ortiz JA, Biltmann U. A life course perspective on mental health problems, employment, and work outcomes. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health [Internet]. 2017 Jun 1 [cited 2017 Jun 13]. Available from: http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=3551.
3. Thompson MP, Swartout K. Epidemiology of Suicide Attempts among Youth Transitioning to Adulthood. J Youth Adolescence. 2017;1-11.
4. Lauber C, Ajdacic-Gross V, Fritschi N, Stutz N, Rössler W. Mental health literacy in an educational elite – an online survey among university students. BMC Public Health. 2005;5:44.
5. Slutske WS. Alcohol Use Disorders Among US College Students and Their Non-College-Attending Peers. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(3):321-7.
6. Unwin BK, Google J, Reamy BV, Quinlan J. Care of the college student. Am Fam Physician. 2013;88(9):996-804.
7. Kovess-Masfety V, Leray E, Denis L, Husky M, Pitrou I, Bodeau-Livinec F. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from a large French cross-sectional survey. BMC Psychology. 2016;4:20.
8. Kovess-Masfety V, Leray E, Denis L, Husky M, Pitrou I, Bodeau-Livinec F. Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from a large French cross-sectional survey. BMC Psychology. 2016;4:20.

Remerciements

Dr Boutsier (médecin cantonal vaudois), Dre Fiorini Bemasconi (médecin référent de l'unité PSPS), Dre Berney (SASME), Prof Suris (pédiatre), Prof Halton (pédopsychiatre), Prof Singy (tuteur IMCO)

Contact

heloise.giron@unil.ch, samuel.jones@unil.ch, michael.vonallmen@unil.ch, fabio.pintodocouto@unil.ch, raphael.porret@unil.ch