

On parle de santé psychique avec les jeunes

VALAIS Avec la campagne «Crois en tes rêves», Promotion santé Valais est allé à la rencontre des jeunes pour parler santé psychique. Une initiative prise alors que de plus en plus d'adolescents souffrent d'anxiété.

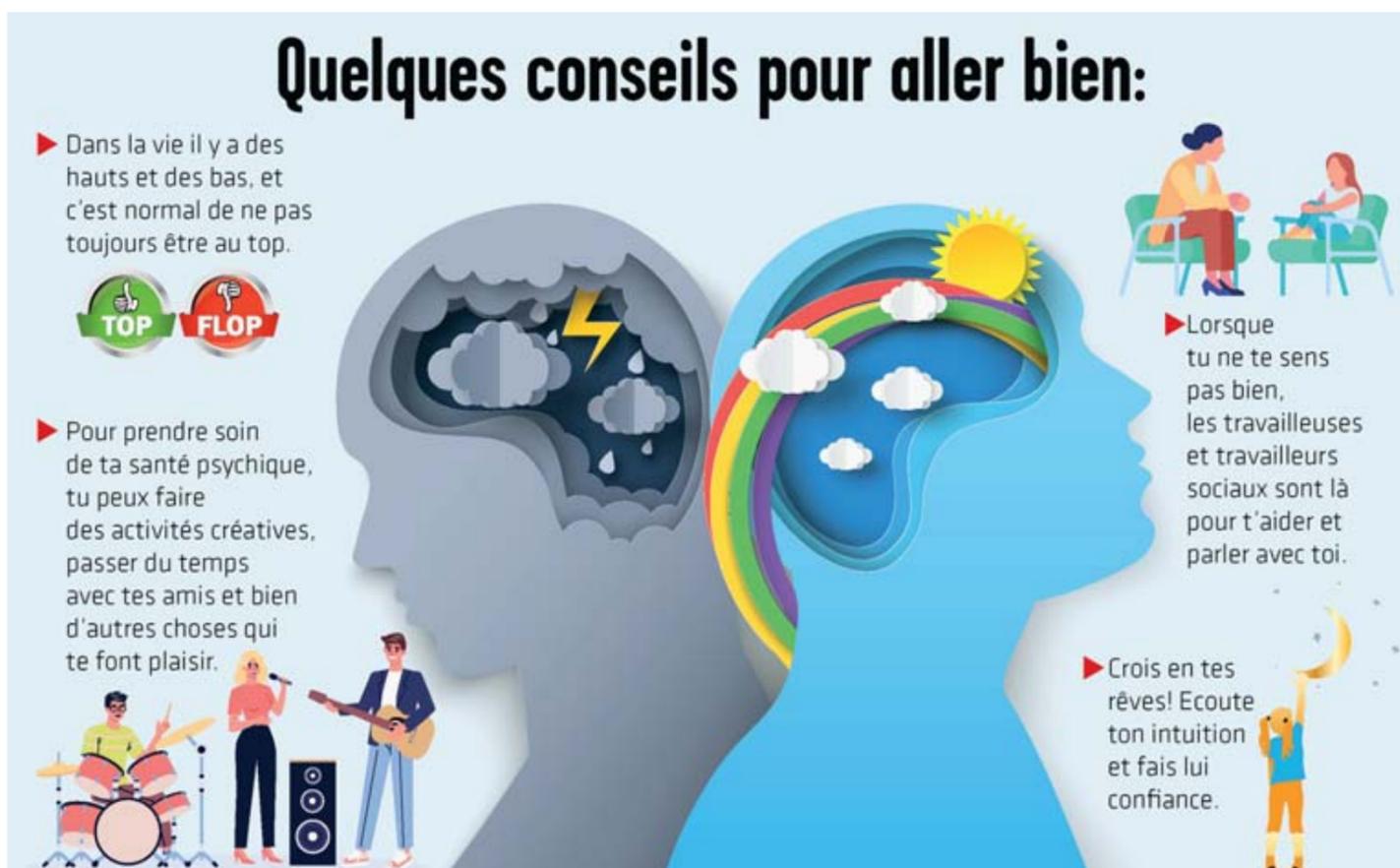
«Que ferais-tu aujourd'hui si tout était possible et si tu n'avais pas de contraintes?» Croire en soi et avoir confiance en l'avenir est essentiel pour se sentir bien. Promotion santé Valais, en collaboration avec les centres de loisirs et les travailleuses et travailleurs sociaux du canton, a fait de ce leitmotiv le fil rouge de sa campagne de sensibilisation auprès des jeunes. Intitulée «Crois en tes rêves», elle a pris la forme de rencontres et d'ateliers organisés dans tout le canton durant le mois de novembre 2022. Lors de ces rendez-vous, les adolescents ont été invités à aborder la thématique de la santé psychique, sans tabou. Pour Promotion santé Valais, il est essentiel d'assurer une présence sur le terrain, à l'heure où la santé psychique des jeunes est au cœur des préoccupations: en Suisse, ils sont de plus en plus nombreux à souffrir de troubles psychiques, et le Valais ne fait pas exception.

Anxieux de plus en plus jeunes

Au Service de psychiatrie-psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent de l'Hôpital du Valais, les consultations augmentent progressivement depuis plusieurs années. «Une grande proportion des jeunes qui viennent chez nous souffrent d'anxiété», remarque la D^{me} Géraldine Petraglia, médecin adjointe dans le Service de psychiatrie-psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent. Plus nombreux, les cas d'anxiété touchent aussi des personnes de plus en plus jeunes. «Il nous arrive parfois de recevoir des enfants de 8-10 ans qui présentent déjà des symptômes anxieux invalidants. Globalement, les jeunes les plus en souffrance se situent actuellement dans la tranche d'âge des 10-15 ans», précise la médecin, en ajoutant que les 16-18 ans restent, bien sûr, aussi concernés.

En consultation, les jeunes patients font souvent état d'une angoisse liée à la pression scolaire et à l'avenir professionnel. Au niveau des relations sociales, la peur d'être exclu d'un groupe génère aussi beaucoup d'anxiété. «Mais certains font aussi état d'angoisses plus existentielles. Ils s'interrogent sur le sens de leur vie et leur rôle dans ce monde. Globalement, ces dernières années on sent une perte d'insouciance chez les jeunes, avec des questionnements parfois douloureux, qui apparaissent de plus en plus précocement», confie la D^{me} Géraldine Petraglia.

Si la pandémie a joué un rôle dans l'augmentation des cas d'anxiété chez les jeunes, elle n'en est pas l'unique cause. «Je pense que c'est un mélange de plusieurs facteurs: la pandémie a probablement accéléré le nombre de demandes en pédopsychiatrie, suite aux inquiétudes sanitaires relayées massivement et quotidiennement à travers les médias, ainsi qu'à l'isolement social imposé. Cela dit, l'anxiété



«Globalement, ces dernières années on sent une perte d'insouciance chez les jeunes.»

D^{me} GÉRALDINE PETRAGLIA
Médecin adjointe dans le Service de psychiatrie-psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent au CHVR

était déjà présente auparavant, notamment en lien avec les enjeux sociétaux très axés sur la performance et la réussite; on observe une pression de plus en plus précoce sur les enfants et les adolescents pour faire des choix et planifier un cursus professionnel. On note également une évolution des liens à travers les réseaux sociaux, qui sont omniprésents et par le biais desquels s'installe un jugement constant. Malgré l'accessibilité permanente aux autres, de plus en plus de jeunes se sentent paradoxalement isolés ou rejetés», analyse la pédopsychiatre.

Des cas de plus en plus aigus

Les cas que la médecin rencontre en consultation sont aussi de plus en plus invalidants, entraînant décrochages scolaires, professionnels ou encore un isolement social. Il est donc primordial que les demandes soient traitées dans un délai raisonnable. «Or en ce moment il faut généralement attendre deux à six mois avant d'avoir un rendez-vous chez un thérapeute installé en privé», regrette la D^{me} Géraldine Petraglia.

Le Service de pédopsychiatrie de l'Hôpital du Valais a donc mis en place un service de consultations d'urgence et de crise, depuis septembre 2021. «Les jeunes y sont accueillis par une équipe pluridisciplinaire, dans un délai rapide de quelques jours ouvrables, puis suivis de manière rapprochée, pour une durée limitée, afin de gérer l'urgence de la situation ou de soutenir une période de crise. L'objectif de ce secteur est également de mettre en place un suivi ambulatoire au plus long cours, avant de clore la prise en charge. Depuis que l'on propose ce service, la demande est constante et environ 40 jeunes sont suivis en permanence», précise la médecin.

Une campagne pour briser les tabous

Si les pédopsychiatres de l'hôpital sont autant sollicités, c'est peut-être en partie parce que les patients n'ont pas trouvé de ressources au préalable. D'où l'importance des campagnes de promotion de la santé sur le terrain, à l'image de «Crois en tes rêves», qui est allée à la rencontre des jeunes de Monthey, Collombey, Saint-Maurice, Entremont, Sion, Sierre, Anniviers ou encore Crans-Montana. Diffusion d'un film pour ouvrir le débat sur la santé psychique, mo-

ment d'échange sur les trucs et astuces pour se sentir mieux ou encore atelier de cuisine pour explorer ses émotions, les rendez-vous organisés ont réuni 250 jeunes au total.

A Sierre, où l'Association sierroise de loisirs et culture (ASLEC) a organisé deux rencontres qui ont rassemblé environ 90 jeunes, on se dit heureux de cette collaboration avec Promotion santé Valais. Anne Couturier, directrice de l'ASLEC, relève cependant la difficulté de débattre de la santé psychique avec les jeunes lorsqu'ils sont nombreux. «Leur présence nous indique que la thématique les intéresse mais qu'il serait intéressant de retravailler le sujet, peut-être sous une autre forme», envisage-t-elle.

Si les adolescents ont fait preuve d'une certaine réserve au moment de se livrer, les différents événements ont tout de même porté leurs fruits, selon Emilie Morard Gaspoz, coordinatrice de programme auprès de Promotion santé Valais. «Ça a été l'occasion pour les jeunes d'échanger entre eux et de voir que les travailleurs et travailleuses sociaux pouvaient être une ressource pour eux», se réjouit-elle. ● SR

Pour trouver des ressources, rendez-vous sur santepsy.ch

DE NOUVELLES RESSOURCES EN VALAIS

Un centre d'accueil et de projets pour ados

En novembre dernier, une structure dédiée aux jeunes de 12 à 18 ans a été créée sur le site séduinois de l'Hôpital du Valais. CAP'Ado a pour but d'accompagner les patients et de les aider à resocialiser, à reprendre le fil de leur parcours scolaire ou encore à construire et à envisager un projet professionnel. «L'accueil se fait sur la demi ou la journée complète. Des interventions à domicile sont aussi possibles depuis cette structure. Les objectifs principaux étant la mobilisation, la socialisation, l'autonomisation et l'élaboration de projets, il semble que les jeunes qui présentent une anxiété majeure adhèrent mieux à ce type de soins lorsqu'ils peuvent se réunir en petits groupes, partager leurs difficultés avec leurs pairs et échanger avec une équipe pluridisciplinaire», observe la D^{me} Géraldine Petraglia.

En
bref

LAET'S MOVE

Le mouvement pour lutter contre le cancer

La Ligue valaisanne contre le cancer propose aux personnes atteintes de cancer des séances de mouvement et bien-être en plein air. Ces activités physiques, animées par Laetitia Marchand Aymon, tiennent compte de la maladie et de ses effets indésirables.

Renseignements et inscriptions: 027 322 99 74 ou info@lvcc.ch

VACCINATION CONTRE LE COVID-19

Une dose de rappel pour éviter autant que possible le virus

Pour limiter la circulation du Covid-19 cet hiver, la vaccination est recommandée à toute personne dès 16 ans et possible au plus tôt quatre mois après la dernière dose reçue ou après une infection confirmée.

Inscrivez-vous sur www.vs.ch/vaccination-covid ou contactez votre médecin traitant ou votre pharmacien.

PARTENARIATS:



DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch