



## ENTRETIEN

# Les troubles psychiques

### [Témoignages]

- On a un élève qui est un élève tout à fait ordinaire.
- Je l'ai vécu comme une belle expérience et une expérience positive pour la classe.

**« Les troubles psychiques », un entretien Réseau Canopé avec Mario Speranza, pédopsychiatre et professeur à l'université de Versailles.**

#### – Monsieur Speranza, qu'est-ce que les troubles psychiques ?

– Alors, les troubles psychiques, c'est un ensemble d'affections qui peuvent s'exprimer de manières très différentes et qui, dans l'ensemble, entraînent des difficultés dans l'adaptation de l'enfant, de l'adolescent, dans sa vie quotidienne, que ce soit à l'école ou à la maison. Ça peut s'exprimer sur un versant plus émotionnel ou sur un versant plus comportemental. Dans les deux cas, ce qu'on note, c'est une souffrance que l'enfant, l'adolescent, vit, et qu'il peut partager et faire vivre à l'environnement dans lequel il se trouve.

#### – Est-ce que vous pourriez nous dire, plus précisément, quelles sont les manifestations des troubles psychiques chez les jeunes ?

– Les troubles les plus fréquents qu'on rencontre chez les jeunes sont les manifestations anxieuses et les manifestations dépressives, qu'on retrouve chez les adolescents à tout âge et peuvent se manifester de manières différentes. Également, on peut facilement rencontrer des troubles alimentaires, qui concernent une réduction de l'alimentation, comme l'anorexie, ou des difficultés à maîtriser l'alimentation, comme dans le cas de la boulimie, avec un excès d'alimentation par crises.

On peut rencontrer, également, des problèmes concernant les consommations de produits, notamment l'alcool ou le cannabis. Ce sont deux modes de consommation relativement fréquents à l'adolescence de façon ponctuelle, dans certains cas de façon plus régulière, et c'est là que c'est bien plus inquiétant.

L'anxiété et la dépression sont souvent présentes de façon simultanée chez les adolescents. Il est plus difficile de trouver des tableaux purs ou séparés. Souvent, les manifestations d'anxiété et de dépression sont associées. Si on prend la dimension anxieuse, cela peut se manifester seulement avec une anxiété vis-à-vis des situations sociales, ce qu'on appelle une anxiété sociale, une phobie sociale, la peur de se retrouver devant les autres ou en présence des autres, ce qui est évidemment très problématique dans le contexte scolaire. Mais cette même anxiété peut se manifester de façon plus générale dans toutes les situations, avec une appréhension de l'avenir, une appréhension importante de tout ce que l'adolescent peut rencontrer au quotidien, voire se focaliser sur le scolaire, avec une anxiété qu'on appelle « de performance », avec une inquiétude face aux contrôles ou aux situations d'évaluation, qui peut aboutir, dans certains cas, à un certain retrait voire à une inhibition, une difficulté à produire, à montrer les connaissances que l'élève peut avoir.

#### – Vous nous parlez d'un certain nombre de manifestations, mais parfois ces manifestations existent de façon ponctuelle chez des jeunes, et pourtant ils n'ont pas de troubles psychiques.

– Vous avez tout à fait raison. Il est très important de rappeler que si des symptômes de manifestations de souffrance sont présents, celles-ci peuvent tout à fait être ponctuelles, de



courte durée, d'intensité limitée. Et là où l'on peut commencer à être davantage inquiet pour l'adolescent, c'est quand ces manifestations deviennent plus stables, plus intenses, plus répétitives, et commencent à avoir un impact sur l'adaptation de l'adolescent dans sa vie de tous les jours : l'école, les relations avec les uns et les autres. Donc, ces manifestations deviennent plus envahissantes, et ont des conséquences sur la vie de l'adolescent. Par exemple, l'anxiété est un événement, c'est quelque chose qui est fréquent chez les adolescents, dans les liens, les changements de relation avec leur père, les nouveautés des liens sociaux. Mais, à certains moments, cette anxiété peut devenir problématique, rendant difficile pour l'adolescent d'aller à l'école, jusqu'à un refus anxieux de l'école qui devient un lieu d'inquiétude excessive, et donc ça a un impact sur la scolarité de façon directe.

De la même manière, les manifestations dépressives... Les adolescents connaissent souvent des fluctuations au niveau de leur humeur, ils sont parfois un peu opposés de façon identitaire, ils construisent leur identité, aussi, en essayant de se démarquer vis-à-vis des adultes. Ça, c'est des manifestations qu'on retrouve facilement. Par contre, quand cette tristesse commence à être plus importante, à empêcher l'adolescent d'aller à l'école ou d'investir des choses auxquelles il s'était vraiment intéressé auparavant... là, on est davantage inquiets. Et on sait que ces manifestations dépressives, dans certains cas, peuvent s'associer à des pensées autour de la mort voire à des idées suicidaires. Là aussi, ces manifestations sont relativement fréquentes à l'adolescence de façon ponctuelle. C'est la confrontation avec les limites, aussi, et les changements. Ce qui peut nous inquiéter, c'est quand ces idées commencent à devenir plus importantes, répétitives, et que l'adolescent se sent un peu enfermé dans une impasse. C'est là qu'il est important de ne pas laisser l'adolescent seul, mais au contraire qu'il faut instaurer un dialogue, puisque l'une des clés par rapport à ces difficultés, c'est la possibilité d'avoir des interlocuteurs, d'échanger, et de sortir de ce sentiment d'impasse.

**– Quelles sont les autres difficultés fréquemment rencontrées, justement, dans la scolarisation de ces jeunes ?**

– Alors, l'anxiété et la dépression... ce qu'il est important de préciser dans le cas de la dépression, notamment, c'est qu'on peut voir son aspect le plus évident sous la forme d'une certaine tristesse que l'adolescent peut montrer... Mais souvent, les adolescents qui présentent une souffrance dépressive peuvent manifester cette souffrance par un désinvestissement de la scolarité, une difficulté à investir la scolarité, les apprentissages, voire les relations sociales, qui ont une place importante dans la vie des adolescents à l'école, et donc empêcher l'adolescent de s'investir, d'apprendre, d'être dans une évolution de sa personne en lien avec les connaissances que l'école peut produire ou proposer. Donc, d'un côté, elle peut se manifester, la dépression, sous ce mode, plutôt, de difficulté à investir les apprentissages, elle peut se manifester aussi par une opposition aux apprentissages ou au contexte scolaire, aux enseignants, et on voit certains élèves qui manifestent leur tristesse avec des attitudes un peu hostiles vis-à-vis de l'environnement. Et c'est très important de moins se syntoniser sur ce comportement de provocation ou d'opposition, mais plutôt sur la tristesse ou la souffrance qu'il y a derrière. Et quand on arrive à se syntoniser sur cette tristesse qu'il y a derrière, on arrive beaucoup plus facilement à les aider à évoluer, plutôt qu'à augmenter leur tendance à être dans cette confrontation avec l'environnement.

**– Vous nous parlez des difficultés pour rentrer dans les apprentissages, mais est-ce que, également, les troubles psychiques peuvent avoir des conséquences, des effets sur la construction d'une image positive de soi ?**

– Bien sûr. L'image de soi se construit, dans le parcours de développement d'un enfant, d'un adolescent, autour de plusieurs dimensions. Il y a une dimension qui est très importante, qui est le rapport que l'élève, que l'adolescent a vis-à-vis de l'idéal de lui-même, et la différence, et éventuellement le décalage, qui peut exister entre un idéal qu'il peut avoir et ses réelles capacités. Et quand un adolescent est, par exemple, déprimé, il peut sous-estimer ses capacités



ou vivre l'idéal qu'il pense être celui de l'environnement d'une manière douloureuse. Et ça, c'est quelque chose qui peut fragiliser l'image de soi.

De l'autre côté, un autre élément important pour construire l'image de soi, c'est la perception que l'adolescent peut avoir du soutien social, du soutien qu'il peut avoir autour de lui quand il est en difficulté. Et parfois, les adolescents en difficulté, en souffrance, qui sont dans un mouvement dépressif, peuvent avoir du mal à voir qu'il existe des environnements, qu'il existe un entourage qui pourrait être une ressource d'aide, mais ils ont du mal à le percevoir. Et donc, cela fragilise l'image d'eux-mêmes parce que ça les laisse un peu tout seuls à gérer des difficultés qu'ils rencontrent dans leurs parcours d'apprentissage. Et on pourrait dire quelque chose qui est pour nous, pédopsychiatres ou psychologues de l'adolescence, très important : c'est quand un adolescent risque de saboter ses potentialités, ses capacités, par des comportements en opposition ou des comportements de désinvestissement ou d'impossibilité d'investir des apprentissages. Et ça, ce sabotage est pour nous un point d'alerte important auquel on est sensibles, et qui nous invite à être dans une démarche davantage d'accompagnement voire d'orientation vers le soin.

**– Quels conseils pouvez-vous donner aux enseignants et à l'ensemble des équipes éducatives pour réussir à ce que ces jeunes s'épanouissent dans leur parcours d'apprentissage et dans leur parcours scolaire ?**

– Il est difficile de donner un conseil simple, mais probablement quelque chose qui est, de mon point de vue, extrêmement important, c'est de transmettre à l'élève le fait qu'on s'intéresse à lui. À lui en tant que personne, et pas uniquement en tant qu'élève, qui va être éventuellement en difficulté, mais qu'on est intéressés à ce qu'il vit, à ce qu'il pense, à ce qu'il ressent. Et donc, lui montrer une certaine curiosité, la curiosité de ce qui est son vécu, sa vie intérieure, ses difficultés, mais aussi, éventuellement, ses projets, ses espoirs, tout ce qui peut animer et nourrir le développement d'un adolescent. Et ça, c'est un élément important. Plus on manifeste une certaine curiosité à ce que l'adolescent vit, plus on est à même de l'aider. C'est-à-dire que ce qui est important, c'est s'éloigner un peu du comportement tel que les salles de soin nous le manifestent. On évoquait l'opposition, un peu la provocation, parfois des comportements hostiles ou de retrait, ces comportements que les adolescents peuvent manifester. Plutôt que de se centrer sur ces manifestations extérieures, essayer de se questionner sur les motivations, les désirs, les besoins, les pensées qui sont derrière. Et donc, essayer de se syntoniser sur ce qui est le vécu intérieur de l'adolescent. Ça c'est, je trouve, une stratégie souvent très importante.

Et les adolescents... Cela permet de développer une certaine confiance dans l'adulte, qui devient une source positive de changement. Il y a une notion qu'on utilise, qui nous semble importante dans le domaine des relations entre élèves et enseignants, c'est la notion de conscience épistémique. C'est-à-dire que l'adolescent est en relation avec un enseignant et il lui fait confiance pour que ce que l'enseignant va lui transmettre soit vraiment important. Et donc, au-delà du contenu, c'est la relation avec un enseignant qui a une place importante comme véhicule des informations, des connaissances ou des apprentissages que l'enseignant peut transmettre. Je pense que les enseignants en sont bien conscients, de l'importance du lien relationnel et de la relation avec l'élève comme moyens pour permettre la création d'un environnement favorable à l'apprentissage. Mais c'est quelque chose qu'il est important de rappeler, surtout pour des adolescents fragiles, qui, à certains moments, peuvent facilement douter de la disponibilité de l'enseignant, ou qui se sentent parfois non compris. Et ça, ça peut être un lien avec, aussi, leurs problématiques à l'extérieur de l'école, dans leur vie de tous les jours, que ce soit en famille ou avec les amis.



– Vous parlez du lien qu’il y a à mettre en place, à construire, à élaborer avec le jeune, mais quelle autre alliance peut tisser le professeur pour être accompagné lui-même dans cette inclusion ?

– Le monde scolaire est un monde où il y a beaucoup d’intervenants. À l’intérieur de l’école elle-même, mais aussi à l’extérieur de l’école. Avant tout, la famille. La famille est une ressource très importante, évidemment pour l’adolescent mais aussi pour les enseignants. Notamment quand l’enseignant s’inquiète plus que d’habitude. Quand il voit que ses tentatives de maintenir la relation, de travailler sur sa curiosité, d’encourager l’adolescent à s’exprimer, de montrer ses qualités en dehors de l’aspect lié uniquement à l’apprentissage, ces situations-là peuvent justifier que l’enseignant s’appuie sur d’autres interlocuteurs, et donc, en premier lieu, sur la famille. Je pense qu’il est pertinent que l’enseignant sollicite la famille quand il a l’impression que ses efforts ne sont pas suffisants, pour comprendre l’adolescent et pour l’aider à reprendre un parcours d’apprentissage et d’intégration dans le contexte scolaire. Donc, je trouve que solliciter les parents pour un travail collaboratif peut être très utile, et chacun peut donner des perspectives complémentaires sur l’adolescent. L’enseignant a vraiment une connaissance de l’élève dans une situation spécifique comme celle de l’école. Les parents ont d’autres perspectives, d’autres éléments qui peuvent être très utiles à l’enseignant pour avoir une image plus globale et plus cohérente. Et c’est important aussi d’essayer d’éviter des malentendus qui, parfois, peuvent se créer de façon involontaire, des erreurs de jugement d’un comportement, d’une situation. Et le dialogue est quelque chose d’essentiel pour essayer de dénouer des malentendus qui, parfois, s’accumulent, avec un sentiment de frustration réciproque.

Les enseignants ont aussi un rôle important pour mettre en alerte les parents par rapport à un besoin, une souffrance, notamment quand elle s’exprime de façon importante à l’école. Et les enseignants peuvent aussi encourager, inviter les parents à solliciter d’autres intervenants, d’autres interlocuteurs, notamment dans le domaine des soins, et inviter, par exemple, les parents à contacter un psychologue ou un centre médico-psychologique, dont le rôle est de prendre en charge l’enfant et sa famille, d’essayer aussi d’accompagner l’adolescent et de faciliter l’inclusion et l’intégration dans les contextes où il est le plus en difficulté. Par exemple, le contexte de l’école peut être, pour certains élèves, un lieu vraiment difficile, en lien avec les difficultés scolaires, sociales : là où sa souffrance, sa tristesse, son anxiété s’expriment de la manière la plus évidente. Les centres médico-psychologiques, les centres médico-psycho-pédagogiques sont des lieux où on peut adresser les familles, les adolescents. On peut également solliciter des psychologues en libéral. Et là, ce qui est important, c’est que l’école, en lien avec les parents, puisse avoir un réseau d’intervenants. Parce qu’on sait que plus il y a des liens et des habitudes de collaboration, le mieux les choses se passent. La confiance passe de personne à personne, et si l’enseignant a déjà eu une expérience positive avec un certain lieu de soins, il va transmettre plus facilement aux parents cette confiance sur laquelle les parents pourront s’appuyer.