

# JEUNES ET TROUBLES PSY EN PARLER



WaiMandel

Projet  
soutenu par

Fondation  
de  
France

AJIR  
PSY



## CHIFFRES

### **Plus d'un jeune sur deux**

**a déjà connu des difficultés de santé mentale**

(un peu gêné, voire très gêné, dans la vie quotidienne par des symptômes psychiques).

### **Seuls 22% des jeunes,**

**soit seulement à peine 1/4 d'entre eux s'estiment bien informés sur les maladies mentales.**

### **Les idées fausses, la stigmatisation, la culpabilisation et le déni retardent les diagnostics.**

**Les retards de diagnostics** peuvent atteindre **de 6 à 9 ans** selon les pathologies. Pendant ce temps, alors que **la personne souffre, aucun traitement n'est administré, tandis que les risques d'aggravation augmentent.**

### **Les patients dangereux sont une minorité :**

seuls **0,6 des homicides pour 100 000 habitants** sont le fait de malades alors que le pourcentage est de 1 à 5 pour 100 000 dans la population générale.

**Les personnes atteintes de troubles psychiques sont 7 à 17 fois plus fréquemment victimes de violence que la population générale.**

- **Le risque de suicide est 20 fois plus élevé pour les personnes atteintes de dépression.**

- **1 personne sur 2 souffrant de schizophrénie fera une tentative de suicide (10% de décès).**

# NOUS SOMMES PRÊTS FACE AUX TROUBLES PSYCHIQUES

## **P.** pour **Parler**

dire, exprimer ce qui ne va pas, ses peurs, ses doutes et ses craintes, on ne se sent pas bien, on sent que quelque chose ne va pas, il faut oser en parler, ne pas garder cela pour soi, le problème doit être pris en charge, oser en parler, cela change tout...

## **R.** pour **Respecter**

accepter les autres tels qu'ils sont, respecter la différence, celles et ceux qui ont de drôles de comportements, qui ne sont pas comme nous, ne pas les exclure ou les pointer du doigt parce qu'ils ont des troubles mentaux, ne pas les traiter comme des débiles, ne pas réduire la personne à son trouble mental, arrêter de porter des jugements négatifs et rapides sur ces maladies...

## **E.** pour **l'Entraide**

la solidarité. Respecter les autres, c'est aussi les aider, les accompagner, si un/une camarade ne va pas bien, je vais l'aider, l'aider à en parler à un professionnel, l'aider à exprimer son mal-être. L'entraide a aussi un effet positif sur soi-même, c'est toujours gratifiant d'aider les autres, de se sentir utile.

## **T.** pour **Transmettre**

communiquer les bonnes informations. Dans mes différentes activités, je parle librement des troubles mentaux, je lutte contre les idées reçues, je donne des pistes pour que chacun/chacune puisse trouver des informations, je rectifie quand quelqu'un dit quelque chose qui n'est pas conforme à la réalité (ex: tous les malades mentaux sont dangereux...).

## **S.** contre **la Stigmatisation**

c'est-à-dire que nous faisons en sorte d'éviter la mise à l'écart, les remarques négatives à l'égard de camarades souffrant de troubles psychiques. Au contraire, on peut être attentif à respecter le mal-être, aider et soutenir si possible afin d'éviter l'isolement et l'humiliation, participer à une meilleure information sur ces maladies. Chacun doit être PRÊT.

# LES PRINCIPALES MALADIES PSYCHIATRIQUES

**DÉPRESSION** : tristesse - perte d'intérêt ; troubles de l'appétit ou/et du sommeil ; sentiment d'infériorité et/ou de culpabilité ; difficultés de concentration ; idées noires et/ou comportements suicidaires. Dès lors qu'un ensemble de symptômes sont présents pendant au moins deux semaines, on parle de dépression. La dépression est dite légère, moyenne ou sévère suivant l'intensité, le nombre et la durée des symptômes.

**SCHIZOPHRÉNIE(S)** : idées délirantes, avec généralement un sentiment de persécution, hallucinations (visuelles ou auditives), perte d'énergie et de motivation, difficultés de mémoire et d'organisation... Les symptômes sont variés. Un malade sur deux fait une tentative de suicide. 10 % en décèdent.

**ANOREXIE-BOULIMIE** : troubles des comportements alimentaires (TCA) avec restriction alimentaire ou ingestion excessive d'aliments entraînant des perturbations graves : problèmes digestifs, dérèglements hormonaux, cardiaques et rénaux, fatigue intense, risque de décès dans 10% des cas.

**TROUBLES BIPOLAIRES** : auparavant dénommés psychose manico-dépressive. Troubles de l'humeur qui alternent deux pôles : phase maniaque (excitation pathologique – hyperactivité) et phase dépressive (ralentissement – mélancolie). Entre ces phases, l'humeur et la vie sociale sont normales. Le risque de suicide est particulièrement élevé : 40% de tentatives de suicide, dont 10% de décès.

**TROUBLES PHOBIQUES** : anxiété intense portant sur un objet, un animal, ou une situation, par exemple l'agoraphobie, peur de la foule, ou la claustrophobie, peur des lieux clos, phobie scolaire provoquant une peur intense avec des conduites d'évitement. L'intensité et le retentissement de cette peur sur la vie quotidienne s'accompagnent d'une grande souffrance.

**TROUBLES OBSESSIONNELS COMPULSIFS (TOC)** : ils sont l'expression de l'envahissement de la pensée par une obsession, des peurs. Pour tenter d'échapper à ces troubles, pour diminuer leur angoisse, les malades s'adonnent à des rituels, à des actes compulsifs incontrôlables et répétitifs. Par exemple, ils vérifient sans arrêt si un robinet est fermé ou se lavent les mains de multiples fois.

**TROUBLES ANXIEUX GÉNÉRALISÉS (TAG)** : état d'anxiété excessive, difficile à contrôler avec un retentissement sur la vie quotidienne sociale, familiale et professionnelle, et qui s'accompagne de troubles divers : digestifs, mal de tête, douleurs musculaires, tremblements, nausées, parfois associés à des troubles dépressifs. On parle parfois d'états limites quand on ne sait pas trop définir la maladie ou lorsqu'il y a une ou plusieurs composantes chez la même personne.

# COMMENT ÊTRE LÀ POUR UN/E PROCHE ?

**Si tu repères un/e amie qui va mal, tu peux faire quelque chose :**

1

Va lui parler et montre-lui ton soutien. Fais-lui savoir que tu te préoccupes de lui/elle.

EXEMPLE

*Ça n'a pas l'air d'aller en ce moment, veux-tu en parler ?*

2

Prends le temps de l'écouter sans juger, sans chercher à tout expliquer, sans proposer de solutions toutes faites.

EXEMPLE

*Que ressens-tu par rapport à ça ?*

3

Si tu te sens à l'aise, tu peux aborder la question du suicide. Les idées suicidaires traduisent un profond désespoir. Ce sera un soulagement pour lui/elle de pouvoir en parler.

EXEMPLE

*Ça t'est arrivé de penser au suicide ?*

4

Parle-lui des aides à sa disposition : un adulte de confiance ou un professionnel.

EXEMPLE

*On appelle la Maison des ados ensemble ? On peut en parler avec ma mère / mon frère / un prof qui pourra t'aider.*

5

Fais-toi aider pour l'aider : ne garde jamais une situation qui t'inquiète pour toi, même si ton ami/e te demande de garder le secret. Il y a forcément un adulte de confiance à qui tu peux en parler.

EXEMPLE

*Comment te sens-tu aujourd'hui ? Ça te dit d'aller faire un tour ?*

6

Reste en contact. Envoie-lui un message, propose-lui des activités. C'est important de ne pas se sentir seul/e quand on va mal.

Si tu veux d'autres conseils pour savoir comment réagir et agir face à un/e ami/e qui va mal, tu peux aussi contacter la Maison des ados. Tu peux aussi contacter un numéro qui figure dans la liste.

# VRAI / FAUX

## 1. Je ne suis pas concerné

**FAUX** : nous sommes tous concernés – Nous pouvons tous à un moment de notre vie souffrir d'un trouble psychologique ou psychiatrique. 1 personne sur 4 est concernée par ces maladies au cours de sa vie. La souffrance psychique touche souvent les jeunes – plus d'1 jeune sur 2 a connu des difficultés de santé mentale, et beaucoup de maladies psychiatriques débutent dans l'enfance ou l'adolescence.

## 2. Un malade mental est dangereux

**FAUX** : les malades dangereux sont une minorité – Les personnes atteintes de troubles psychiques sont elles-mêmes plus souvent les victimes de violences : elles subissent 7 à 17 fois plus fréquemment des agressions que la population générale. En réalité, la violence des malades s'exerce surtout contre eux-mêmes, le risque de décès par suicide est très élevé.

## 3. Seuls les « fous » voient des psy

**FAUX** : voir un spécialiste ne signifie pas que nous sommes atteints de folie. Les « psy » sont des professionnels capables de nous aider en toute confiance et bienveillance face à des personnes souffrant d'un mal-être quel qu'il soit : pour faire le point, être accompagné par un psychologue ou psychothérapeute, être conseillé et traité avec des prescriptions spécifiques et/ou des médicaments par des psychiatres.

## 4. Les tueurs (tueuses) en série sont atteint(e)s de troubles psychiatriques ?

**FAUX** : il ne faut pas confondre ce qui est de l'ordre de la maladie et ce qui est de l'ordre des conduites antisociales. Dans les affaires criminelles et de terrorisme, une évaluation psychologique est demandée, mais le nombre de personnes déclarées pénalement irresponsables à cause d'un trouble psychiatrique est faible. Selon différentes études, les auteur(e)s de crimes sont rarement atteint(e)s de troubles psychiatriques.

## 5. Les maladies psychiatriques sont héréditaires

**VRAI/FAUX** : il est vrai qu'il peut exister une fragilité familiale mais on n'hérite pas de la maladie. La survenue de la maladie dépend des différents événements de la vie et de nombreux éléments de l'environnement.

# QUIZZ

### 1. LA MALADIE MENTALE EST ASSOCIÉE À UN :

1. Retard mental
2. Isolement
3. Trouble de la personnalité

### 2. EN PARLER :

1. Aggrave les troubles
2. Soulage
3. Ne change rien

### 3. SURVIENT LE PLUS SOUVENT :

1. Entre 15 et 25 ans
2. De 25 à 40 ans
3. À 40 ans et plus

### 4. AU COURS DE LA VIE, LA DÉPRESSION TOUCHE :

1. Une personne sur 10
2. Une personne sur 4
- 3- Une personne sur 2

### 5. DEMANDER À UN PROCHE S'IL PENSE AU SUICIDE :

1. Donne des idées
2. Augmente le risque
3. Peut éviter le passage à l'acte

# OÙ PEUX-TU T'ADRESSER ?

Il existe de nombreuses personnes auxquelles il est possible de s'adresser pour soi-même ou pour un proche, soit en prenant contact directement, soit par téléphone :

- Une maison des adolescents proche de chez toi (anmda.fr)
- Ton médecin de famille
- L'infirmier/e scolaire ou l'assistant/e sociale

ou encore, nominativement ou de façon anonyme :

<b>Fil santé jeunes</b> .....	0 800 235 236
<b>Tabac info service</b> .....	39 89
<b>Écoute cannabis</b> .....	0 980 980 940
<b>Alcool info service</b> .....	0 980 980 930
<b>Non au harcèlement</b> .....	30 20
<b>SOS Amitié</b> .....	09 72 39 40 50
<b>Suicide écoute</b> .....	01 45 39 40 00
<b>Drogues info service</b> .....	0 800 23 13 13
<b>Écoute-famille</b> .....	01 42 63 03 03

**Points d'accueil écoute jeunes** sur [www.anpaej.fr](http://www.anpaej.fr)

## Les troubles psychiques entraînent une réelle souffrance.

Ils apparaissent souvent tôt dans la vie. Certains peuvent n'être que transitoires et sans lendemain.

D'autres sont susceptibles de s'aggraver. C'est pourquoi l'aide, l'accompagnement ou les soins ne doivent pas tarder.

Nous nous adressons à vous, pour lutter contre les idées fausses, pour vous permettre de dialoguer avec vos amis, votre famille ou les professionnels, pour vous faire savoir où vous adresser lorsqu'un problème se pose pour vous ou pour un de vos proches.

### COMITÉ DE RÉDACTION

Claire Brisset : ex-Défenseuse des Enfants

Pr Bruno Falissard : pédopsychiatre, directeur de recherche INSERM, membre de l'Académie Nationale de Médecine

Marie-Christine Lipani : maître de conférences HDR – Institut de Journalisme Bordeaux Aquitaine – UBM – MICA/axe Médias – Sociétés et Culture

Dr Charles-Édouard Notredame : psychiatre enfants-adolescents, CHRU Lille, coordinateur programme Papageno (prévention suicide)

Anne Pierre-Noël : présidente AJIR-PSY



### Association de Journalistes pour une Information Responsable en Psychiatrie

Ajir-Psy regroupe des journalistes et d'anciens journalistes spécialisés sur les questions de santé ou intéressés par leur traitement dans les médias. Cette association lutte contre la stigmatisation des malades et les idées fausses véhiculées sur les pathologies mentales dans les médias.

[ajirpsy.org](http://ajirpsy.org)



### Médiations, Informations, Communication, Arts (MICA)

Le MICA est un laboratoire de recherche en Sciences de l'Information et de la Communication et en Arts de l'Université Bordeaux Montaigne. Six axes composent ce laboratoire scientifique dont l'axe Médias, Sociétés et Cultures qui réunit des chercheur(e)s inscrivant leurs travaux dans l'analyse des systèmes, modes de production, acteurs, pratiques, messages et effets médiatiques.

[mica.u-bordeaux-montaigne.fr](http://mica.u-bordeaux-montaigne.fr)

Projet  
soutenu par

Fondation  
de  
France

**La Fondation de France** est le premier réseau de philanthropie en France Elle agit dans tous les domaines d'intérêt général en répondant aux besoins des personnes vulnérables, grâce à des actions favorisant le lien social et respectant leur dignité et leur autonomie, et en développant des solutions porteuses d'innovation et de progrès.

[fondationdefrance.org](http://fondationdefrance.org)