Mettre le focus sur ce qui aide à aller mieux



D'année en année, il y a des sujets qu'on suit avec plus d'attention. Celui de la santé mentale en fait partie. Il y a cinq ans, nous mettions le focus sur le mal-être des jeunes. Depuis, la santé mentale des jeunes, des grand·es ados, des jeunes adultes est peu à peu sortie de l'ombre, ce n'est pas pour autant qu'elle est mieux comprise.

Quand un·e jeune en bave, comment le/la soutenir ? De quoi a-t-il ou elle besoin pour aller mieux ? Qui mieux qu'un·e jeune qui a été mal pour répondre à ces questions ? Avec le concours du collectif Tout va s'arranger, on a tendu le micro à trois jeunes pour comprendre ce qui les a aidé·es à se rétablir. « En santé mentale, on parle de rétablissement, pas de guérison. On guérit d'un rhume, pas d'un trouble mental », explique Saï avec lucidité.

SE (RE)LIER À SOI ET AUX AUTRES

Saï, Clément et Léa témoignent avec beaucoup d'authenticité. Trois voix, trois parcours qui démontrent, chacun à leur manière, qu'on peut aller très mal et reprendre goût à la vie. Saï et Clément ont pointé des projets qui ont été déterminants dans leur rétablissement. Des projets qui font voir au-delà de demain, qui injectent du sens, qui font éprouver le sentiment d'appartenir à un groupe et qui, petit à petit, accrochent à la vie. Dans ce dossier, nous mettons en exergue quelques-uns de ces projets porteurs de sens. Par exemple, celui qui embarque six jeunes pour trois jours et deux nuits en forêt, loin du brouhaha du monde.
Dans cette même tentative de mieux comprendre la maladie mentale, nous avons aussi sollicité l'expertise du CRéSaM, centre de référence en santé mentale. L'objectif, cerner l'état de la santé mentale chez les jeunes, mais aussi identifier les différents services à qui s'adresser quand un·e jeune ne va pas bien. « N'attendons pas l'adolescence pour aiguiser nos sens et repérer les signaux de mal-être », conseille Anne Claessens, responsable de projets. Elle invite ainsi les professionnel·les du monde scolaire à s'outiller pour mieux accompagner les enfants dès l'école primaire.

DOSSIER RÉALISÉ PAR **CLÉMENTINE RASQUIN**

Pour ouvrir ce dossier, nous avions envie de mettre en avant des récits de jeunes qui vont mieux, de nous tourner du côté de l'espoir. Léa, Saï et Clément du collectif Tout va s'arranger témoignent. Des récits uniques, authentiques, qui, chacun à leur manière, démontrent qu'on peut aller très mal, puis reprendre goût à la vie.

LÉA, 16 ANS



À l'âge de 9 ans, Léa est victime de harcèlement à l'école. Elle se souvient aussi d'un prof qui la terrorise. Peu à peu, son cerveau assimile l'école à un endroit dangereux. Léa angoisse à l'idée d'y retourner. C'est pourtant là qu'elle passe le plus clair de son temps. Elle prend sur elle et termine ses primaires.
En 1re secondaire, le mal-être de Léa s'intensifie. Elle a de plus en plus de mal à dormir. Elle développe une agoraphobie. Les signaux de mal-être se multiplient jusqu'à ce jour où Léa tente de se suicider. Un geste radical. Son médecin emploie le mot « phobie scolaire » pour désigner l'angoisse qui ne la quitte plus. Les parents de Léa la déscolarisent pour tester l'enseignement à domicile. En parallèle, ils organisent des activités extérieures et l'emmènent chaque semaine à la bibliothèque. Les symptômes de Léa s'apaisent. Sa psychiatre suggère tout de même de la médiquer, car elle est en dépression sévère. L'effet des médicaments n'est pas au rendez-vous. « Ma mère a pris peur, je lui faisais l'effet d'une plante. Je pensais moins à la mort, mais je ne pensais plus à rien tout court ».

« Je vais beaucoup mieux, j'ai appris à reprendre un rythme et à vivre avec moi-même »

COMPRENDRE POUR APPRIVOISER SON TROUBLE

Un diagnostic est posé : Léa est borderline. « J'étais en demande d'un diagnostic pour mieux comprendre pourquoi, parfois sur une même journée, j'oscillais entre des phases où je me sentais hyper bien et d'autres où j'avais envie de mourir ». Difficulté à gérer les émotions, hypersensibilité, changement radical d'humeur : Léa et ses parents peuvent finalement raccrocher son mode de fonctionnement à un trouble.
« Dès que j'étais seule, les pensées tournaient en boucle, je me faisais des films sur une réaction ou l'absence de réaction de proches, j'avais l'impression de déranger, que les gens étaient mieux sans moi, qu'il valait mieux que je disparaisse ». Des pensées aspirent tant Léa dans des phases si noires que l'adolescente ne quitte plus son lit.
Avec le temps, le soutien de ses parents et une thérapie, Léa apprend à apprivoiser son trouble et à prendre distance quand les ruminations intrusives surgissent. « Je vais beaucoup mieux, j'ai appris à reprendre un rythme et à vivre avec moi-même ». Un pas de géant initié grâce à la lecture. « Elle m'a sauvée, elle m'a permis d'échapper à mes problèmes. J'ai commencé à me dire que mourir n'était plus la meilleure idée ».
Léa a d'abord envie d'aller mieux pour les autres. Pour ses parents et sa meilleure amie, soutiens indéfectibles. « C'est dans un deuxième temps que j'ai eu envie d'aller mieux pour moi. Le plus gros travail à faire, c'est se battre contre soi-même ». Léa comprend dans la foulée qu'elle a envie d'aider, de mettre son expérience à profit. Le métier de psychologue l'attire. Pour l'envisager, elle doit obtenir son CESS. Un objectif qui la motive à passer le jury central comme élève en enseignement à domicile. L'adolescente est repartie dans une dynamique positive qui rythme et donne du sens à ses journées.

AIDER, SANS PRESSER NI JUGER

Léa ne se décrète pas sortie d'affaires pour autant. Elle aperçoit la lueur au bout d'un tunnel dans lequel elle a passé beaucoup de temps. « Mon cerveau continue de se former, je sais qu'il y aura encore des hauts et des bas, mais je crois que je ne serai plus mal à ce point-là ». Au sein du collectif Tout va s'arranger, Léa a rencontré beaucoup de jeunes comme elle. Si chaque parcours est différent, elle constate quand même souvent les mêmes motifs de mal-être : l'école et les problèmes relationnels.
« Je trouve ça choquant qu'on retrouve des vécus aussi proches et qu'il y ait autant de jeunes qui ont peur de parler, peur d'être mal compris·es, peur d'être jugé·es. Le jeune qui va mal a besoin d'une présence et d'une écoute. Quand ma mère a découvert que je me scarifiais en venant me chercher au volley, j'ai bien vu qu'elle avait peur, qu'elle voulait savoir. Mais elle est restée calme et elle a pris le temps pour que je me sente suffisamment en confiance pour parler. J'ai eu la chance de pouvoir compter sur mes parents, ils m'ont demandé ce qu'ils pouvaient faire pour m'aider plutôt que de décider à ma place, ils m'ont écoutée. C'est un cadeau de pouvoir compter sur un tel soutien. Je sais que ce n'est pas le cas de tout le monde. »

SAÏ, 21 ANS



Janvier 2020, Saï, élève de 4e secondaire, ressent beaucoup de stress et commence des crises d'angoisse. Deux mois plus tard, le covid s'impose et confine. « Le covid n'est pas la source du problème, il a plutôt agi comme un catalyseur, un peu comme quand on met un Mentos dans du coca. Ça fait une réaction chimique, ça pétille et ça déborde ». Cloîtré à la maison, Saï se retrouve avec ses trois petites sœurs et ses parents dans une cohabitation étouffante. Les ordinateurs manquent à l'appel. La connexion rame. Les esprits s'échauffent. « Je sens beaucoup de colère, mais je ne parviens pas à l'exprimer. Je ne peux plus aller aux Éclaireurs que j'aime tant. Entre mon père et moi, ça explose. Il ne me reste plus que les promenades avec deux potes pour sortir nos chiens ».

LA DÉSESPÉRANCE

Septembre 2020, Saï entre en 5e en enseignement en alternance, un jour à l'école, un jour à la maison. À distance, Saï ne parvient pas à se concentrer. À l'école, ce n'est pas mieux. Trop de bruits, trop de stimulations, ça va trop vite, les crises d'angoisse s'enchainent dans le silence et les larmes.
Octobre 2021, Saï décroche. « Je me sens rempli de peur, de tristesse, de colère. J'ai envie de mourir ». Il tente en vain d'exprimer son mal-être auprès d'adultes, puis une psychologue du PMS prend enfin la mesure de son désarroi. La professionnelle estime son état préoccupant. Les services de psychiatrie sont saturés. Ses parents se relaient pour ne pas laisser l'ado seul avec ses idées noires.

« En santé mentale, on parle plus de rétablissement que de guérison. On guérit d'un rhume, pas d'un trouble mental »

UN PROJET DE VIE EN GUISE D'ÉCLAIRCIE

Janvier 2022, une place se libère enfin. Saï intègre l'unité ados au Domaine à Braine-l'Alleud. « On me donne des antidépresseurs, des anxiolytiques, des antipsychotiques. On me dit 'Prends ça pour mieux dormir', 'Prends ça pour avoir moins de pensées suicidaires', mais on ne me dit pas les effets secondaires et la dépendance. Quatre ans plus tard, je prends encore deux médocs sur trois ».
Saï ressent le besoin de se remettre au travail pour obtenir son CESS. L'envie de vivre n'est toujours pas là, mais un premier projet fait surface. Les profs de l'école à l'hôpital sont exceptionnel·les. Ils et elles ne le jugent pas, respectent son rythme, ses besoins et lui redonnent le goût des apprentissages. Son CESS en poche, Saï participe au projet Solidarcité avec l'AMO La Chaloupe **(lachaloupe.be)**. Une année citoyenne pendant laquelle il alterne chantiers collectifs, séances informatives et travail individuel. Une expérience riche qui lui permet de définir son projet d'études : éducateur spécialisé en accompagnement psychoéducatif.
Dans son parcours, Saï a eu la chance de croiser la route de personnes qui ont changé sa vie. Parmi elles, Pierre, le réalisateur du documentaire *Tout va s'arranger*, et Véronique, copilote du projet. « C'est juste énorme de rencontrer des personnes de cette qualité qui t'écoutent sans te juger ». Des liens puissants se sont tissés lors du premier documentaire.
Lors du second tournage, Saï lance un appel aux jeunes pour témoigner de leur expérience à l'hôpital. Dans la foulée, le collectif Tout va s'arranger est créé. Saï porte et est porté par cette dynamique qui joue un rôle clé dans son rétablissement. « Sans le collectif, je ne serais pas là. Ça m'a permis de donner du sens à ce que j'avais vécu ». Dans son coffre à trésors, il y a aussi Cajou, son chien, devenu au fil des ans plus qu'un compagnon à quatre pattes, un véritable chien d'assistance.
À la question « Es-tu tiré d'affaire ? », Saï répond avec lucidité. « En santé mentale, on parle plus de rétablissement que de guérison. On guérit d'un rhume, pas d'un trouble mental. C'est un peu comme une vague qui revient et tu apprends à mettre des stratégies en place pour être moins submergé ». Aujourd'hui, Saï sait qu'il est capable de dompter la vague, il l'a déjà fait. Vacillant ou à terre, il finira par se redresser et gérer la houle. « En tant que proche, on peut assurer une présence, accompagner au maximum, mais on ne sait pas insuffler l'envie d'aller mieux à l'autre. C'est comme respirer, ça doit venir de soi ».

RECONNAITRE LES RESPONSABILITÉS COLLECTIVES

Saï partage par ailleurs une crainte. Il ne faut pas que les parcours individuels tels que le sien fassent oublier les responsabilités politiques et collectives. Le manque de places et de moyens dans les hôpitaux, l'école qui improvise un enseignement hybride, les mesures sanitaires qui empêchent et éloignent, les professionnel·les de la santé indisponibles ou qui minimisent, etc., jouent un rôle clé sur l'état de la santé mentale de la jeunesse.

CLÉMENT, 25 ANS

Le mal-être remonte à l'enfance chez Clément. Solitude, tristesse, surpoids, il fait des crises de trichotillomanie, il s'arrache cils et cheveux. Scolarisé en France, il est confronté à des signes de dépression dès le primaire, mais enseignant·es et parents les mettent sur le compte des troubles de l'apprentissage, sans chercher plus loin. C'est donc sur le plan scolaire que les efforts se concentrent, mais, pour soulager la peine du garçon, les adultes se sentent dépourvu·es. Difficile d'aller bien dans un environnement qui rend malade, ajoute celui qui, depuis, a décidé de se former en sciences de l'éducation. « Quelle place accorde-t-on à un élève qui va mal ? On impose aux élèves des choses qu'on n'imposerait pas aux adultes. La discipline scolaire s'apparente parfois à un milieu carcéral », déplore Clément.

LE MILIEU HOSPITALIER CONTIENT, MAIS NE SOIGNE PAS

Clément a 20 ans lorsqu'il est confronté à sa première crise suicidaire. Il est hospitalisé d'urgence. Pendant plus de deux ans, il multiplie les séjours en hôpital psychiatrique, tantôt dans des services jeunes, tantôt dans des services adultes. Dans un cas comme dans l'autre, les hospitalisations contiennent les crises, mais ne soignent pas.
« Il faut faire la part des choses entre la crise et un mal-être profond. La crise, c'est quand on est incapable de faire quoi que ce soit. Alors qu'un état de mal-être, même profond, peut être compatible avec un projet. »
Clément vit une accalmie artificielle, shooté aux neuroleptiques. Lui qui aime tant dessiner parvient péniblement à tenir son crayon. Les productions se font de plus en plus troubles, à l'image de l'état psychique du dessinateur, qui développe une hémiplégie partielle en réaction aux trop fortes doses de médicaments. Clément ressort de l'hôpital tremblant, en manque. Le sevrage est extrêmement violent.
Son expérience du milieu hospitalier forge une conviction profonde chez Clément : « On ne redonne pas goût à la vie à l'écart du monde, entre quatre murs d'un hôpital psy ». Quand on va mal, on a besoin d'une vie communautaire, de voir du monde, de bouger, de prendre part à un projet. Clément fait ainsi l'expérience d'un centre de crise résidentiel qui lui offre ce cadre qui fait défaut à l'hôpital.

TESTER L'AILLEURS ET GOÛTER À UNE HERBE PLUS VERTE

Après un dernier épisode psychiatrique traumatisant, Clément est au plus bas. « Je pesais 120 kg, j'avais des trous partout sur le crâne à force de m'arracher les cheveux, j'étais en décrochage complet ». Face au vide, à l'angoisse, il lui faut un projet. En France, Clément postule pour un service civique auprès d'une école maternelle. Pendant six mois, il met son énergie au service d'enfants qui l'acceptent pour ce qu'il est, comme il est. « Je trouve une place et du sens dans ce que je fais, l'énergie revient, je me projette à nouveau ».
Sa mission à peine terminée, Clément enchaine avec le Corps européen de solidarité **(youth.europa.eu/solidarity_fr)** pour un projet dans une école en Flandre. Il quitte sa France natale pour la Belgique où il est accueilli dans une famille francophone. Pour la première fois, le Lyonnais goûte à la vie au grand air. Aux côtés de sa famille d'accueil, il enfourche un vélo, installe une clôture, utilise un tour à bois, fait de la couture, des activités physiques et manuelles qui lui procurent du bien-être. « Moi qui ne me pensais pas aimable, je me suis senti aimé. Que ce soit au niveau personnel ou professionnel, on a mis du baume sur toutes mes souffrances ». Une expérience à l'étranger qui lui prouve que l'herbe peut être plus verte ailleurs et qu'il peut mener une vie équilibrée sans médicament dans ce nouveau cadre de vie.
Clément est aujourd'hui installé à Bruxelles. Étudiant à l'ULB, il y termine son master. Il n'oublie pas son parcours psychiatrique ni le diagnostic borderline qui a été posé, mais il ne souhaite pas se définir en fonction de cela. « Je sais aujourd'hui que j'ai des bases solides et des ressources sur lesquelles m'appuyer en cas de coup dur. La porte psychiatrique est refermée, je ne dis pas qu'elle ne se rouvrira pas un jour, mais j'avance sur ma route ».



« On ne redonne pas goût à la vie à l'écart du monde, entre quatre murs d'un hôpital psy »

Clément estime que la psychoéducation l'a aidé à aller mieux. Le fait de comprendre ce qui lui arrive et l'effet des médicaments a été salvateur. Tout comme la prise de conscience des bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée. « J'ai eu de la chance que cette expérience en Belgique se révèle aussi positive, j'aurais pu me casser la figure ». Clément en a beaucoup voulu à son père d'avoir été si peu soutenant quand il allait mal. Grâce à un travail de médiation, père et fils ont repris contact. À la demande de Clément, son papa a même accepté de suivre une formation de deux jours en premiers secours en santé mentale. « Mon père m'a abandonné pendant tout mon parcours de soins. Il a été en-dessous de tout. Aujourd'hui, c'est un allié, une preuve en plus que les choses peuvent changer ».

BONUS WEB

Quelle proportion d'ados exprime une souffrance élevée ? Combien d'enfants et d'ados se disent stressé·es par le travail scolaire ? Quid de leur sentiment de solitude ? Retrouvez l'infographie qui reprend les chiffres clés connus sur l'état de santé mentale des enfants et ados sur leligueur.be ou en scannant ce QR code.

Des projets qui réinvestissent le lien humain

S'impliquer dans un projet qui fait sens. Appartenir à un groupe. Vivre une expérience sociale. Voilà ce dont les jeunes ont profondément besoin. Et plus encore, celles et ceux qui vont mal.


© La Chaloupe

Les jeunes dont nous avons recueilli le témoignage ont en commun d'avoir décroché de l'école. Cela ne veut pas dire pour autant qu'ils et elles veulent s'isoler du monde, être inactifs, inactives. Au contraire, ils et elles ont profondément besoin de se frotter à leurs pairs, de s'investir dans des projets qui font sens et de se sentir utiles. Heureusement, ici et là, des projets en phase avec ces besoins fleurissent.

→ SÉJOUR DE RUPTURE

L'asbl Amarrage **(amarrage.be)** organise « Cap solidarité », des séjours de rupture à l'étranger de six à neuf mois à destination des 15-18 ans qui sont en décrochage (scolaire, familial, sociétal). Cela leur permet de quitter leur cadre de vie pour se découvrir sous un jour nouveau et vivre une expérience humaine forte. Une préparation et un accompagnement sont prévus en amont et en aval. Amarrage a aussi développé un séjour « Mise au vert » de plus courte durée (de dix à soixante jours) en Belgique. Ces projets s'adressent à des jeunes sous mandat, c'est-à-dire pris en charge par un service d'aide ou de protection de la jeunesse. Tout parent dont le jeune est en difficulté peut y faire appel. En collaboration avec le réseau de santé mentale Archipel, Amarrage propose des séjours de remobilisation, « Le temps d'un souffle », aux 16-23 ans.

→ PROJET SOLIDARCITÉ

Une année citoyenne pour (se) construire, voilà la promesse à destination des 16-25 ans du projet Solidarcité **(solidarcite.be)**, mené par dix antennes réparties à Bruxelles et en Wallonie. Le programme panache volontariat collectif, moments de formation-sensibilisation et modules de maturation personnelle pour permettre aux jeunes de mieux se connaitre et d'affiner leur projet. L'année citoyenne se déroule d'octobre à juin, avec possibilité de raccrocher le projet pendant l'année.

→ PROJET GO LES JEUNES

De plus en plus confrontée à des jeunes en décrochage, l'asbl liégeoise Racynes **(racynes.be)** a créé « Go les jeunes ». « L'objectif, c'est de remettre du rythme dans leur quotidien et du collectif dans leur vie », explique Alice Fonder, chargée de projets. Ce programme s'adresse aux 16-29 ans et propose des activités communautaires pendant deux jours et demi par semaine en parallèle d'un accompagnement individuel. « Le projet répond clairement à un besoin. Les jeunes qui y participent ont des parcours de vie fracturés et sont souvent très isolé·es. Grâce au projet, ils/elles se sentent de nouveau appartenir à un groupe, avec, en plus, la fierté de contribuer à quelque chose d'utile au niveau de la société ».

→ LES LIEUX DE LIENS

Léa, Saï et Clément, les trois jeunes qui témoignent dans ce dossier, sont membres du Collectif Tout va s'arranger, à l'origine de lieux de liens à Bruxelles et Verviers. Nous nous en sommes fait l'écho dans un précédent article (*Santé mentale : un collectif qui passe du rêve à la réalité*, à lire sur **leligueur.be**). Pensé par et pour les jeunes sous la forme d'un rendez-vous mensuel, cet espace-temps leur permet de recréer du lien. Depuis quelques mois, un tel lieu pour les parents a aussi été créé à Bruxelles. Retrouvez les rendez-vous sur les réseaux sociaux du collectif.

TRAVAILLER EN RÉSEAU INTERSECTORIEL, L'EXEMPLE D'ARCHIPEL EN BRABANT WALLON

Le fait d'être regroupés au sein d'un même réseau de santé mentale permet aux acteurs de terrain de se concerter pour couvrir tous les âges et proposer des projets complémentaires. En Brabant wallon, le dispositif K-Ban réunit plusieurs partenaires issus de secteurs différents (AMO, équipe mobile, hôpital…) dans l'objectif de décloisonner l'offre à destination des 16-23 ans.

« Le passage à l'âge adulte entraine de nombreuses ruptures, il correspond à la fin de l'obligation scolaire, de l'Aide à la jeunesse et du suivi pédopsychiatrique. Conscients de ces enjeux, nous avons construit une offre spécifique à destination des 16-23 ans en collaboration avec le réseau de santé mentale adulte. Certains projets, comme Expérience de vie, visent à rejoindre le jeune là où il est, même dans le plus petit pas qu'il est capable de faire pour rallumer en lui une petite flamme. On essaye de couvrir le spectre le plus large possible en fonction des capacités du jeune », explique Hélène Gadisseux, chargée de projets.

Pour certain·es, l'expérience de vie sera une simple promenade avec un chien d'un refuge, pour d'autres, quelques heures de travail aux côtés d'un maraicher ou d'une maraichère. Certain·es jeunes participeront peut-être au projet En Terre-I-connue (pour en savoir + : « *La force d'En Terre-I-connue, c'est de sortir les jeunes de l'institutionnel* », à lire sur **leligueur.be)** pour vivre une expérience de repli et de mobilisation de quelques mois. Peu importe l'intensité de l'investissement pour autant que le jeune se remette en mouvement dans un projet qui fait sens pour lui.

Et aussi…

ET POUR LES PARENTS D'UN ENFANT ATTEINT DE TROUBLES PSYCHIQUES ?

L'association Similes propose des groupes de parole pour les membres de familles et proches de personnes atteintes de problèmes psychiques. Présente à Bruxelles (**similes.brussels**) et en Wallonie (**associationsimiles.org**), Similes organise aussi des séances de psychoéducation pour mieux comprendre les maladies mentales et outiller les proches.

« Quand j'ai commencé, il y a quatorze ans, la moyenne d'âge des personnes pour lesquelles les familles faisaient appel à nous était de 30-35 ans. Aujourd'hui, c'est dix ans de moins, note Jean-Philippe Lejeune, coordinateur de Similes Wallonie. Les parents et proches sont davantage sensibilisés aux maladies mentales et s'inquiètent plus tôt qu'avant. »

En Wallonie, les groupes de parole se déploient de Tournai à Verviers, en passant par Namur, Ottignies ou Bertrix, avec la spécificité d'être organisés par et pour les familles. Des permanences psychologiques et juridiques sont aussi proposées par Similes Wallonie.

À l'occasion de son 25e anniversaire, Similes sensibilise autour des maladies mentales avec deux outils :

- *Dans les ruches* : le documentaire de Christophe Hermans présente le quotidien de trois mères qui accompagnent leurs fils atteints d'une maladie psychique.
- *Dans l'ombre des troubles psychiatriques. Quand proches, usagers et professionnels se révèlent* : un livre de Frédéric Moray.

Zoom

QUAND L'HÔPITAL PSYCHIATRIQUE SE MET AU VERT

Forest4Youth est un projet qui vise à intégrer la forêt de manière concrète et structurée dans les parcours thérapeutiques destinés aux adolescent·es.

Autour de 2010, on a vraiment vu un point de bascule. Jusque-là, on était confronté à des jeunes qui étaient en crise. À partir de 2010, on s'est retrouvé face à une cohorte de patients qui ne faisaient plus de crise, comme si le processus adolescent était grippé. Ils restaient isolés dans leur chambre, tapis derrière les écrans », explique François-Xavier Polis, psychiatre au Centre neuropsychiatrique Saint-Martin à Namur. Un constat à l'origine de la création d'Athanor, une unité de soins pour adolescent·es, qui vise à réinvestir le communautaire. « Je voulais que les jeunes réapprennent à s'appuyer sur le groupe et les soignants dans un lien réciproque où l'on peut donner et recevoir de l'autre ». Au-delà de l'aspect communautaire, le psychiatre est aussi persuadé des bienfaits de la nature. « Dans les années 70 déjà, Robert S. Ulrich, un professeur américain, démontrait que les patients hospitalisés dans une chambre avec vue sur le parc guérissaient mieux que ceux qui sont face au mur ». François-Xavier Polis connait bien le directeur de la Société Royale forestière de Belgique. Au détour d'une discussion, ce dernier l'invite à tester le cadre forestier avec ses patient·es. Le projet se concrétise, puisque depuis quatre ans, chaque mois, l'équipe d'Athanor embarque six jeunes pour trois jours et deux nuits d'aventure dans la forêt. Accompagné d'un garde-forestier ou d'une garde-forestière, le groupe s'immerge dans le cadre sylvestre. Campement, feu de bois… une bulle hors du temps où professionnel·les et patient·es quittent horaires et écrans pour se retrouver pleinement. « On laisse libre cours au hasard. Le temps s'arrête et le rythme change. Dans les hamacs, on borde les jeunes qui observent cette nature qui s'offre à eux. C'est une expérience très forte de reconnexion au vivant, à soi et aux autres », explique François-Xavier Polis.

Le projet gagnerait à être répliqué. Se montrer disponible les un·es pour les autres, lâcher nos écrans, faire un pied de nez à l'accélération du temps pour retourner à l'essentiel. Partager un repas, se promener, jouer à un jeu de société, cuisiner. « Des choses toutes simples qui permettent de nourrir les liens. Des moments de qualité pour lutter contre les ravages de l'individualisme et de l'accélération du temps, voilà ce qu'il faut aux ados et ce qui leur fait défaut dans la société actuelle. Ils ont besoin de pouvoir s'appuyer sur ces liens aux autres », rappelle François-Xavier Polis.

« N'attendons pas l'adolescence pour nous intéresser à la santé mentale »

Anne Claessens a bourlingué dans le secteur de la santé mentale. Elle endosse aujourd'hui les fonctions de psychologue de première ligne et de responsable de projets au CRéSaM (centre de référence en santé mentale) à Namur. Entretien avec une professionnelle passionnée.

En prévision de notre entretien, Anne Claessens a rassemblé ses idées sur une dizaine de pages. Pendant plus de deux heures, la professionnelle étaye son propos. On décèle une urgence en elle : celle de partager ses connaissances et d'outiller les professionnel·les des écoles primaires pour qu'ils et elles puissent agir face aux signaux de souffrance et contribuent ainsi à une bonne santé mentale.

Lors d'un premier échange téléphonique, vous expliquiez qu'il ne faut pas attendre l'adolescence pour s'intéresser à la santé mentale…

ANNE CLAESSENS : « Les problèmes en santé mentale n'arrivent pas tout à coup à l'adolescence. Plusieurs signaux attestent d'un mal-être chez certains enfants déjà. Les lits de crise sont occupés par des enfants de plus en plus jeunes, les enseignants rapportent faire face à un nombre croissant d'élèves qui ne vont pas bien et le décrochage scolaire démarre déjà en primaire. Ces signaux doivent nous alerter. »

Pourquoi est-ce important de s'intéresser à la santé mentale des enfants ?

A. C. : « Sur le plan cognitif, ils sont dans l'ici et maintenant, leur cerveau rationnel est moins développé, ce qui laisse plus de place à leur imaginaire et leurs émotions. Les enfants ont aussi moins d'expérience et donc moins de stratégies pour faire face. Ils sont plus vulnérables du fait de leur grande dépendance aux adultes, avec une possibilité limitée de faire appel à des ressources extérieures. »

Quels sont les signaux qui doivent alerter ?

A. C. : « Il faut faire la part des choses entre un mal-être passager et un trouble qui envahit le quotidien. Tout le monde traverse des phases compliquées, y compris les enfants. Les signaux sont différents en fonction de l'âge et de l'environnement. Pour certains, ils seront intériorisés et s'apparenteront à de l'angoisse ou à des plaintes somatiques. Pour d'autres, ils seront extériorisés par de la colère ou de l'agressivité. Il faut prendre l'enfant dans sa globalité et s'intéresser à ses relations à lui-même et aux autres, à ses ressources, à la qualité du sommeil, à l'appétit… L'intensité et la fréquence d'un comportement servent d'indicateurs pour évaluer la santé mentale. »

Votre casquette de psychologue de première ligne vous amène à être en contact régulier avec les enfants, quels sont vos constats ?

A. C. : « Le système éducatif pointe ce qu'il faut améliorer, cette approche n'est pas toujours propice à motiver les enfants. Cette course à l'excellence fabrique du mal-être. Il faudrait davantage valoriser les efforts fournis par les enfants. Côté famille, le quotidien est de plus en plus dense et manque de temps libre. Les parents sont géniaux quand il s'agit de dégoter un stage ou prendre des rendez-vous, mais gagneraient à alléger l'agenda. »



ANNE CLAESSENS
Psychologue et responsable de projets au CRéSaM

« Le système éducatif pointe ce qu'il faut améliorer, cette approche n'est pas toujours propice à motiver les enfants. Cette course à l'excellence fabrique du mal-être. Il faudrait davantage valoriser les efforts fournis par les enfants »

Comment peut-on soutenir le bien-être des enfants en tant que parent ou qu'enseignant·e ?

A. C. : « Les adultes disposent de nombreux moyens. Ils peuvent garantir la sécurité de l'enfant, lui assurer de l'affection, le valoriser, être fiables, fixer un cadre avec des repères clairs. Ils sont aussi là pour aider l'enfant à développer ses capacités d'adaptation, à laisser la place à ses émotions, à lui permettre de développer son autonomie, à lui octroyer le droit de se tromper. L'enfant en construction a aussi besoin d'être protégé, cela implique une vigilance de la part des adultes pour ne pas l'exposer à des informations anxiogènes ou à des conversations qui le dépassent. »

Forte de vos expériences, quel message aimeriez-vous transmettre à nos lecteurs et lectrices ?

A. C. : « J'aurais envie d'inviter les adultes à revisiter les exigences qu'ils font peser sur les enfants. Je suis convaincue qu'il faut un rapport à soi et aux autres plus tendre. Le burn-out, la séparation, les adultes ont leurs limites. Pourquoi l'enfant devrait-il tout réussir ? Offrons-leur aussi cette possibilité et plus de temps. »

En savoir +

En tant que centre de référence en santé mentale, le CRéSaM met à disposition plusieurs ressources gratuites pour les professionnel·les grâce au soutien d'Assuralia :

- Des formations : « Comment soutenir l'engagement et le mieux-être des élèves en difficulté ? », les 12/11 et 8/12 ; « Mes élèves vont-ils bien ? Exploration du champ de la santé mentale des enfants de 6-12 ans », les 24/11 et 17/12
- Des fiches outils (**cresam.be/fiche-sante-mentale-bien-etre**)
- Un accompagnement pour les écoles primaires

CONTACT : **a.claessens@cresam.be**

À qui s'adresser ?

Votre enfant montre des signes de mal-être ? Vous êtes inquiet, inquiète, mais ne savez pas à quelle porte frapper ? Vous ne vous y retrouvez pas dans la lasagne institutionnelle belge avec un secteur santé explosé dans tous les niveaux de pouvoir ? On débroussaille pour vous l'offre en santé mentale avec Marie Lambert, codirectrice du CRéSaM.

Nous avions envie de revenir sur un point souvent évoqué : la saturation des services. C'est surtout vrai pour les hôpitaux : les places manquent et les délais peuvent être importants. En ce qui concerne l'offre ambulatoire, des efforts ont été déployés par le politique pour améliorer l'accessibilité financière et géographique des soins, notamment avec le dispositif des psychologues de première ligne et les équipes mobiles. Reste un défi : que cette offre soit mieux connue.

Le/la médecin généraliste

« Grâce à la relation de confiance nouée avec la famille, le ou la médecin généraliste est souvent la première porte d'entrée pour évoquer des difficultés de tous ordres. Il ou elle connait l'enfant, son contexte familial et est à l'écoute. Son rôle peut aussi être d'orienter vers d'autres services si nécessaire. »

Le service de santé mentale (SSM)

Les SSM sont des structures composées d'équipes pluridisciplinaires qui proposent différents types d'intervention : conseil, diagnostic, accompagnement, entretien, thérapie, activité de groupe. Ces services dépendent du régional, il en existe 20 à Bruxelles, à retrouver sur le site de la Ligue bruxelloise pour la santé mentale (**lbsm.be**), et 68 en Wallonie, disponibles sur le site de l'Agence pour une vie de qualité (**aviq.be**).

Les réseaux de santé mentale

Depuis 2015, six réseaux de santé mentale pour enfants et adolescents coordonnent l'offre sur le territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Ces réseaux dépendent du fédéral et regroupent des partenaires issus de différents secteurs : santé, handicap, aide à la jeunesse, enseignement, petite enfance…

- BRABANT WALLON : Archipel (**archipelbw.be**)
- HAINAUT : Rhéseau (**rheseau.be**)
- NAMUR : Kirikou (**reseau-sante-kirikou.be**)
- LIÈGE : R.E.A.L.I.S.M (**realism0-18.be**)
- LUXEMBOURG : Matilda (**matilda-lux.be**)
- BRUXELLES : Bru-Stars (**bru-stars.be**)

Les équipes mobiles

Les équipes mobiles se déplacent gratuitement en binôme au domicile ou dans un lieu de vie de l'enfant. Ces équipes pluridisciplinaires (assistants sociaux, assistantes sociales, éducateurs, éducatrices, infirmiers, infirmières, pédopsychiatres, psychologues, psychomotricien·nes) peuvent agir en situation de crise ou à plus long terme.
L'équipe mobile active sur votre territoire est à retrouver sur le site du réseau de santé mentale de votre province.

Les Aides en Milieu Ouvert (AMO)

Il existe 88 AMO en Fédération Wallonie-Bruxelles. L'objectif d'une AMO est d'aider les jeunes à s'épanouir dans leur milieu de vie et dans leurs rapports avec leur environnement social en leur apportant une aide individuelle, en soutenant leurs projets et en les aidant dans leurs difficultés.
Le site **monamo.be** répertorie toutes les AMO.

Les soins psychologiques de première ligne (SPPL)

Dans l'objectif de rendre l'offre plus accessible, un dispositif de SPPL a été déployé. Les psychologues de première ligne proposent des suivis individuels ou collectifs. Le dispositif est gratuit pour les jeunes jusqu'à 23 ans. Il prévoit dix séances de soutien psychologique par an pour des difficultés légères ou peu importantes et dix séances de traitement psychologique renouvelables une fois pour les difficultés plus importantes.
Les psychologues qui ont signé une convention sont repris·e sur le site du réseau de chaque province.

Les Maisons de l'adolescent (MADO)

Implantées dans cinq grandes villes wallonnes (Mons, Charleroi, Liège, Namur, Marche-en-Famenne) et à Bruxelles (Laeken et Saint-Gilles), les Maisons de l'adolescent proposent un espace d'accueil, d'écoute et d'orientation à destination des jeunes de 11 à 22 ans et de leurs familles.

Les lits de crise à l'hôpital

Si votre enfant est en danger, que vous craignez un passage à l'acte, il faut vous rendre aux urgences ou appeler le 112. Il existe des lits de crise dans les hôpitaux pour placer l'enfant sous surveillance et qu'il soit vu par un·e pédopsychiatre. Comme évoqué ci-dessus, ceux-ci sont malheureusement en nombre limité et donc saturés.