

"Promouvoir la Santé à l'école" est une newsletter destinée aux professionnels actifs dans le domaine de la promotion de la santé à l'école et, plus largement, dans le domaine de la scolarité.



PROMOUVOIR LA SANTÉ À L'ÉCOLE

L'asbl Question Santé est un acteur reconnu dans le domaine de la **santé**, en matière d'**information**, d'**éducation**, d'**animation**, de **gestion de projet** et de **communication**. Elle met en débat les enjeux individuels et collectifs de la santé et les traduit en projets et outils, accessibles à des publics variés. Intégrée dans de multiples réseaux d'acteurs institutionnels et de terrain, Question Santé s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire, à l'écoute de vos besoins et des évolutions sociétales.

N°53 - Novembre 2015



Dossier : Et si c'était une dépression ?

On en parle peu. Pourtant, la dépression touche un grand nombre de jeunes. Comment la reconnaître, quelles sont ses conséquences et, surtout, comment tenter d'aider à en sortir, y compris à travers une nouvelle piste, celle de la pleine conscience ?

Cette menace qui pèse sur les adolescents et les enfants passe souvent inaperçue. Mais, même repérée, la dépression reste un défi, confirme le Dr Sandrine Deplus, psychologue et psychothérapeute aux Consultations psychologiques spécialisées de l'UCL.

On avance le chiffre d'un adolescent sur dix concerné par la dépression. Cela vous semble-t-il plausible ?

Dr Sandrine Deplus : Cette estimation est sans doute sous-évaluée. On sait que les enfants peuvent être concernés par ce trouble, mais les adolescents le sont bien davantage encore, avec une incidence de la dépression pouvant être jusqu'à 6 fois plus importante qu'à d'autres moments de la vie. En tout cas, le milieu de l'adolescence correspond à l'âge moyen de l'apparition des troubles dépressifs (14 ans pour les filles, 15 pour les garçons, avec un pic entre 15 et 18 ans).

La dépression est donc un sujet important, d'autant que ce trouble est également **lié à d'autres difficultés, telles que l'anxiété ou la consommation de substances**. Ce trouble constitue aussi un **facteur prédictif** de dépression ou d'autres troubles psychologiques à l'âge adulte.

Pour éviter de passer à côté de la dépression d'un jeune, à quels signes devrait-on être vigilant ?

Pour parler de trouble dépressif - plutôt que d'humeur dépressive -, il faut considérer son impact sur le fonctionnement quotidien : dans la famille, à l'école, dans les relations avec les pairs.

Les études montrent que si on soumet un questionnaire concernant les troubles dépressifs (ou les troubles anxieux) aux enseignants, aux parents (même très attentifs à leurs enfants) et aux jeunes, les résultats vont être très différents, ce qui confirme la **difficulté de repérer** ou d'identifier ce problème...

Nous avons tendance à placer l'humeur triste comme le symptôme typique de la dépression. Or chez les jeunes, ce trouble se marque plus souvent par de **l'irritabilité**, avec des **difficultés de comportement, et de l'opposition**. La tristesse peut être présente, mais elle ne sera pas toujours exprimée.

Dans vos travaux avec le Dr Pierre Philippot (UCL), vous soulignez l'importance de la désactivation comportementale et des ruminations mentales chez les jeunes concernés. De quoi s'agit-il ?

La désactivation comportementale mène le jeune à **délaisser les activités** qui lui font habituellement du bien, et ce sous des prétextes divers (la fatigue, la crainte que cela ne se passe pas bien, etc.). Il entre ainsi dans un **cycle négatif**, sans possibilité de se ressourcer. En cas de ruminations mentales, des idées négatives récurrentes tournent en rond dans sa tête et prennent le pas sur les pensées constructives. Ces deux mécanismes sont des facteurs psychologiques **responsables de l'apparition et du maintien de la dépression**.

Des études prospectives ont montré que les jeunes qui ont tendance à "ruminer" face à une difficulté présentent une probabilité plus élevée de troubles dépressifs. Il est donc important de surveiller ces processus, afin de les **prendre en charge de manière précoce et préventive**.

Un autre signe caractéristique, et lié à la dépression, intervient également chez les adolescents : **l'impulsivité**. Elle est le reflet d'une difficulté majeure à réguler les émotions, et est souvent associée à des symptômes dépressifs. Enfin, **l'évitement** expérientiel, avec la tendance à ne pas vouloir ressentir ses émotions, à les éviter ou à les supprimer dès qu'elles apparaissent, complète le tableau.

Les prises en charge de la dépression sont-elles efficaces chez les jeunes ?

L'option médicamenteuse apporte des résultats, mais elle est questionnée en raison de possibles effets secondaires sur des cerveaux en pleine maturation. Par ailleurs, des thérapies cognitives, comportementales ou familiales s'avèrent généralement assez efficaces pour soigner les épisodes dépressifs majeurs. Cependant, elles n'améliorent que peu l'état de certains jeunes. Ainsi, des études montrent qu'après une thérapie cognitive et comportementale pour des troubles anxio-dépressifs, jusqu'à 40 % des jeunes gardent des symptômes importants. Le **risque important de rechute et de chronification** reste également un **défi important**.

Pour toutes ces raisons, nos travaux ont porté sur **une nouvelle piste, non médicamenteuse**, destinée à s'ajouter aux pratiques actuelles : une thérapie via la pleine conscience... (lire l'article ci-dessous.)



Sur la piste de ses émotions...

Pour prévenir la dépression et sa rechute chez les jeunes, les Drs Sandrine Deplus, Magali Lahaye et Pierre Philippot proposent une méthode de thérapie complémentaire à celles déjà proposées : la pleine conscience. L'idée ? Toucher les processus qui nourrissent ce trouble.

Comment agir sur les mécanismes de la dépression (et des troubles anxieux) ? Comment modifier les processus - comme les ruminations et la désactivation comportementale - qui les alimentent et contribuent à leur maintien ? C'est en s'inspirant d'exemples thérapeutiques menés chez les adultes, en particulier pour éviter des rechutes dépressives, que les Drs Sandrine Deplus, Magali Lahaye et Pierre Philippot (UCL) ont proposé la "pleine conscience" à des jeunes.

Méthode à appliquer, en permanence, **au quotidien**, "la pleine conscience est une manière d'être en relation avec sa propre expérience (ce que nous percevons avec les 5 sens, nos sensations corporelles, nos pensées). Elle résulte du fait d'**orienter volontairement l'attention sur son expérience présente** et de l'explorer **avec ouverture**, qu'elle soit jugée agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance et de patience envers soi", expliquent les chercheurs.

Comme le précise le Dr Sandrine Deplus, "nous ne parlons pas de méditation, un terme qui recouvre

énormément d'éléments différents, et qui est souvent mal compris ou mal interprété (ainsi, par exemple, il ne s'agit pas de "ne plus penser"). La méthode motivante et adaptée proposée aux jeunes leur permet de **rester centrés sur le moment présent**, de repérer les pensées négatives et de revenir à ce qu'ils vivent, en utilisant **la respiration et les sensations de leur corps**." Pour les jeunes, ce qui est apporté est donc une (nouvelle) façon d'être en relation avec les expériences qu'ils vivent, **avec leurs émotions**, tout en redonnant une place à leur corps.

Avec ou sans troubles

En pratique, les chercheurs ont mené deux études. L'une a été conduite avec des adolescents consultant pour des problèmes anxio-dépressifs, et demandeurs d'une aide en gestion émotionnelle. L'autre a été proposée à des jeunes vivant dans un service résidentiel, présentant des troubles du comportement, et sans demande particulière de leur part. Dans les deux cas, un **effet bénéfique de la pleine conscience** sur la gestion des émotions et les troubles anxio-dépressifs a été constaté. Educateurs et parents ont aussi jugé que les symptômes dépressifs avaient baissé.

L'intervention basée sur la pleine conscience a été comparée à une autre : un atelier de relaxation dans le centre de consultations et un atelier d'éducation à la santé dans le service résidentiel. Les résultats montrent que la pleine conscience agit spécifiquement sur les processus psychologiques impliqués dans la dépression. D'une part, la pleine conscience a aidé les jeunes en résidence à **baisser leur impulsivité**, ce qui n'était pas le cas de l'autre intervention. Pour les adolescents qui sollicitaient le centre de consultation, **l'évitement expérientiel et les ruminations** ont diminué lorsqu'ils avaient fait de la pleine conscience, et non lorsqu'ils avaient suivi l'atelier de relaxation.

Les "grands", aussi ?

Les chercheurs du Laboratoire de Psychopathologie expérimentale entendent rester modestes et prudents dans l'interprétation des deux études. "On peut néanmoins estimer que cette intervention trouve sa place **en prévention**. La pleine conscience peut permettre **d'aider à réguler les émotions**, en influençant certains processus, et **éloigner des facteurs de vulnérabilité**", considère le Dr Sandrine Deplus.

Il n'en reste pas moins que **"l'apprentissage** à la pleine conscience est **difficile et exigeant**, puisqu'il doit être effectué tous les jours, admet-elle. En fait, il s'apparente un peu à un entraînement sportif, avec des exercices. Nous tentons de les rendre le plus ludique possible." Les jeunes semblent comprendre assez rapidement de quelle manière ils peuvent appliquer la méthode dans leur vie quotidienne, et ils l'utilisent alors fréquemment, par exemple en cas d'examen ou de dispute.

La pleine conscience va-t-elle devenir un outil supplémentaire pour répondre aux troubles anxio-dépressifs ? De plus en plus de thérapeutes se forment à cette technique. Mais encore faudrait-il persuader les jeunes d'en être demandeurs. Un **accompagnement des adultes - familles ou enseignants** - prêts à suivre la même démarche, faciliterait sans doute la mise en place de cette pratique, suggère la psychologue. Des volontaires ?

Pour en savoir plus :

- "Manifestations dépressives à l'adolescence : repérage, diagnostic et prise en charge en soins de premier recours", recommandations de la Haute Autorité de Santé (France) : www.has-sante.fr
- Deplus, S. & Lahaye, M. (2015). La pleine conscience auprès de l'enfant et l'adolescent. Editions Mardaga.

Sites concernant les interventions basées sur la pleine conscience :

- www.emotions-enfant.be/
- www.cps-emotions.be/mindfulness
- Site du Laboratoire de Psychopathologie Expérimentale de l'UCL : www.uclp.be/publications



La dyslexie, pour petits et grands

"Ortho !", un outil pédagogique conçu par la Fondation Dyslexie et destiné, en priorité, aux élèves de



primaire et à leurs enseignants. Pour les plus jeunes, un dessin animé et (surtout) un CD pédagogique visent à faire comprendre les raisons pour lesquelles de 1 à 3 élèves par classe ne parviennent pas à lire et à écrire correctement. Cet outil sensibilise également aux difficultés vécues au quotidien par ces enfants "différents" qui, contrairement à la manière dont ils sont souvent perçus, ne sont ni négligents ni fainéants.

La partie destinée aux enseignants vise à compléter ou à parfaire leurs connaissances, afin de leur permettre de comprendre et de mieux appréhender ce mal invisible, qui toucherait de 5 à 10 % de la population. Parmi les 5 grands chapitres, des pistes d'aménagements pédagogiques sont proposées. La motivation de l'enfant et les moyens d'éviter le découragement devant les troubles d'apprentissage sont également abordés.

La Fondation dyslexie propose de compléter Ortho ! (30 euros, commande sur <http://boutique.fondation-dyslexie.org/boutique/ortho>) par des formations données dans les établissements scolaires.



Et s'ils n'étaient "que" turbulents ?

Quelle place notre société accorde-t-elle aux enfants plus turbulents ou plus agités que "la normale"? Quels regards jette-t-on sur ces jeunes qui ont besoin de bouger ou de s'exprimer en permanence ? Sur ces gosses qui s'avèrent plus perturbateurs que les autres, plus dérangeants, moins dans les normes, aussi ? Face à de tels "énergumènes", parents et enseignants parviennent-ils à mettre en place des mesures éducatives adéquates, en évitant les sanctions qui aggravent les situations, endurent l'enfant et l'habituent à braver l'autorité de l'adulte ? "Question Santé" a récemment posé ces questions (et quelques autres) dans un communiqué de presse¹.

L'enjeu de ces problématiques peut être résumé ainsi : les jeunes plus turbulents que les autres sont-ils d'office des "hyperactifs", ainsi qu'on a parfois tendance à les catégoriser ? Ne risque-t-on pas de "psychologiser" ou de "neurologiser" de manière abusive les attitudes et les comportements d'enfants jugés "difficiles" ?

On estime que, pour 10 à 50 enfants sur 1000, un diagnostic de TDA/H (trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité) mérite d'être posé, au terme d'un processus de diagnostic long et complexe. Comme le rappelle le site de TDA/H Belgique, les premières stratégies à mettre en place pour ces enfants et ces jeunes passent par la compréhension, ainsi que par des mesures d'éducation et de soutien. Pour le dire autrement, une médication n'est pas systématiquement indispensable. D'ailleurs, "elle ne donne pas une bonne éducation, elle ne rattrape pas les lacunes scolaires, ne rend pas la joie de vivre, n'efface pas le passé, ne motive pas", souligne aussi TDA/H Belgique (www.tdah.be).

1 Lire le communiqué de presse de « Question Santé » : <http://www.questionsante.org/nos-actualites>

Avec le soutien de



« **Promouvoir la santé à l'école** » est réalisé
par le Service de promotion de la santé /
Question Santé asbl
Rue du Viaduc 72 - 1050 Bruxelles - Belgique



T +32 (0)2 512 41 74
F +32 (0)2 512 54 36



www.questionsante.org
info@questionsante.org

Secrétaire de rédaction : Pascale Gruber

Responsable Newsletter : Sandrine Pequet

Conseil de rédaction : Sabine Dewilde, Fabienne Henry, Madhy Kosia, Sophie Lefèvre, Carine Meert,
Raymond Moriaux, Patrick Trefois.

Les articles non signés sont de la rédaction. Les articles signés n'engagent que leur auteur.

Editeur responsable : Dr Serge Carabin, 44 boulevard Léopold II, 1080 Bruxelles.

Copyright © 2015 Question Santé asbl - All rights reserved.

Pour vous désinscrire, cliquez [ICI](#)