

«La première chose à faire est de parler»

Confrontée à la hausse des troubles dépressifs chez les jeunes, la pédopsychiatre Amandine Buffière invite les parents à être vigilants et à ne pas hésiter à ouvrir le dialogue avec leurs enfants en cette période de rupture estivale.

Pandémie, réchauffement climatique, guerre en Europe... Face à des facteurs de stress et d'anxiété qui se multiplient ces derniers mois, les professionnels du secteur sont unanimes: la santé mentale des plus jeunes s'est fortement dégradée. Les troubles dépressifs et les idées suicidaires n'ont jamais été aussi nombreux chez les enfants et adolescents, dans un contexte où tout le secteur de la pédopsychiatrie est saturé, faute de moyens et de main-d'œuvre suffisants. Alors que les grandes vacances ont débuté jeudi et que les routines des écoliers vont être perturbées cet été, Amandine Buffière, la présidente de la Fédération des Centres médico-psycho-pédagogiques (FDCMPP), structures qui représentent un tiers de l'offre de soins pédopsychiatriques hors hôpital, conseille aux parents de rester attentifs à tout changement dans le comportement de leur enfant et d'ouvrir le dialogue au moindre doute.

Les grandes vacances ont débuté jeudi. Est-ce que cela change quelque chose pour la santé mentale des enfants?

Cela dépend de la situation de chaque enfant. Pour ceux qui ont un environnement social soutenant, qui peuvent partir en vacances avec leurs parents ou même dans des colonies, ça devrait bien se passer. Mais pour ceux qui n'ont pas ce luxe, qui sont contraints de rester chez eux seuls pendant que leurs parents travaillent – ce sont souvent les plus précaires –, on est toujours inquiet à la veille des vacances.

Lorsque nous avons été auditionnés avec la Fédération des CMPP par le Haut Conseil de la santé publique, nous avons recommandé que les écoles restent ouvertes pour que des activités de loisirs soient organisées afin que ces enfants bénéficient d'activités et de liens sociaux, ce qui est essentiel. Par ailleurs, beaucoup de structures ont moins d'effectifs pendant l'été, donc l'accès aux soins en cas de problème peut s'avérer perturbé.

Qu'est-ce qui doit, en tant que parent, nous alerter?

On le répète souvent: tout changement dans le comportement de l'enfant peut alerter. Ça

peut être évidemment la tristesse, mais aussi le repli sur soi, le fait de passer plus de temps dans sa chambre et de limiter ses relations avec ses copains et copines, les troubles du sommeil, ou encore le fait de se mettre régulièrement en danger. L'enfant ne va pas dire qu'il va mal, qu'il a des idées noires, mais il arrive régulièrement qu'il utilise son corps comme moyen d'expression.

Il faut faire attention à tout ce qui relève de la scarification chez les adolescents. On ne doit pas faire comme si de rien n'était si on voit une griffure. Nous avons aussi constaté, ces derniers temps, une recrudescence des troubles du comportement alimentaire. Il faut être vigilant chez les jeunes filles et garçons, avec les enfants qui ent-

trent dans des phénomènes de restriction, qui veulent maigrir.

Quand on a une inquiétude, quelle est la bonne posture à adopter?

La première chose à faire, dès qu'un parent est un peu inquiet, est d'en parler avec l'enfant. Lui demander s'il a des soucis, s'il a besoin d'aide. Et aborder les difficultés qu'on a aussi en tant qu'adulte pour permettre d'ouvrir le dialogue. Ce que je dis souvent, c'est qu'en tant que parent, il faut se faire

confiance. Si on est soucieux, que l'on s'interroge, il faut en discuter, évoquer avec son enfant de rencontrer un spécialiste, voire de prendre l'initiative à sa place s'il est réticent et que le parent a pourtant l'intime conviction qu'il y a un problème.

Comment trouver un spécialiste alors que les structures d'accueil sont saturées?

Etant donné la situation actuelle, il faut malheureusement anticiper. On a, depuis plusieurs années, d'énormes problèmes de saturation de nos structures.

Depuis la pandémie, cela n'a fait que s'aggraver, nous contraignant à faire des choix en priorisant les plus jeunes et les situations les plus graves. La liste d'attente peut aller de quelques mois dans les endroits les plus favorisés, en région parisienne notamment, à deux ans pour les moins développés.

Je conseille donc aux parents d'en parler d'abord à leur médecin généraliste. Si c'est sérieux, il peut être bon de faire une inscription dans un CMP ou CMPP très vite, en anticipant, car, compte tenu de la saturation, mieux vaut prendre de l'avance. On peut aussi se rapprocher des Maisons de l'adolescent, qui proposent un accueil parfois plus facile et direct, avec là aussi la présence de pédiatres, de psychologues et de pédopsychiatres.

Recueilli par
JULIEN LECOT



INTERVIEW