

LA SANTÉ MENTALE DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS

24 juin 2022

Discours d'introduction de Sa Majesté la Reine

Excellences,

Mesdames et Messieurs,

La santé mentale est primordiale pour le développement optimal de chacun. C'est aussi une composante essentielle de la santé, reprise dans les objectifs de développement durable des Nations Unies.

L'Organisation Mondiale de la Santé la définit comme un état de bien-être qui permet de réaliser son potentiel cognitif et émotionnel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de réaliser un accomplissement personnel et de s'intégrer dans la société afin d'apporter une contribution à la communauté.

« Il n'y a pas de bonne santé sans une bonne santé mentale » : cette formule de l'OMS met en relief les interactions entre le corps, l'esprit, et le contexte social dans l'apparition et le développement de problèmes psychiques et physiques.

Un être humain sur trois est un enfant ou un adolescent. Or, nous le savons, ceux-ci sont particulièrement vulnérables à la souffrance psychique. La prévalence des troubles mentaux chez l'enfant et l'adolescent est en augmentation constante. Au niveau mondial, pour les moins de 18 ans, l'OMS l'évalue entre 15 et 20%. C'est davantage que la leucémie, le diabète et le SIDA pris ensemble pour la même tranche d'âge. 4 à 6% de ces jeunes ont besoin de soins professionnels, qui, souvent, ne leur sont pas accessibles. Mais des données plus nombreuses et plus précises manquent encore pour établir un tableau complet de la situation dans notre pays et pour adapter en conséquence l'offre de soutien et de soins.

De plus, la crise du COVID, les confinements et la hausse des violences familiales ont particulièrement affecté les jeunes, leur développement et leur autonomie, mais aussi leur santé mentale. Face à des services saturés et à des listes d'attente interminables, ils ont

souvent peiné à trouver le soutien nécessaire. Les appels à l'aide et les signes de désespoir, tels que les tentatives de suicide ou les automutilations, les troubles alimentaires, en particulier l'anorexie mentale, et les conduites à risque se sont multipliés.

La moitié des troubles mentaux constatés chez l'adulte sont apparus dès avant l'âge 14 ans et les trois quarts de ceux-ci, avant 25 ans. On considère que ces troubles survenus dans l'enfance et ceux associés aux addictions sont responsables de la perte d'un quart d'années de vie en bonne santé pour les individus qui en souffrent. Deux périodes de la vie méritent une attention particulière : les 1.000 premiers jours (de la conception à l'âge de deux ans) et la période de l'adolescence et de la transition vers l'âge adulte. Ce sont deux moments où les facteurs de son environnement familial et social jouent un rôle crucial dans le développement du cerveau de l'enfant ou du jeune.

Mesdames, Messieurs

Nous ne naissons pas tous avec les mêmes chances. Mais nous devrions tous pouvoir bénéficier de bienveillance, d'attention et de soins si nous en avons besoin. Dans notre pays, il est aisé de se faire soigner pour une appendicite, pour de l'asthme ou pour une fracture. Pourquoi est-il en revanche si difficile, voire parfois considéré comme honteux, de demander de l'aide si l'on a des idées noires, si l'on veut se faire du mal, si l'on se sent complètement isolé ou submergé par l'anxiété ? Pourquoi les difficultés psychologiques sont-elles encore vues comme une faiblesse ou un tabou ?

Face aux problèmes de santé mentale, un changement d'attitude s'impose. La société tout entière devrait devenir le vecteur de ce changement. Il faut aussi porter un regard neuf sur la santé mentale des enfants et des jeunes pour leur faciliter l'accès au soutien et aux soins dont ils ont besoin. Développons une culture dans laquelle il est normal d'exprimer ses émotions et ses sentiments, et, si nécessaire, de demander de l'aide; dans laquelle les souffrances, physiques et psychiques, sont traitées sur un pied d'égalité ; dans laquelle la fragilité peut aussi être considérée comme une force.

La prévention des troubles mentaux chez l'enfant et l'adolescent est d'une importance capitale. Les effets du stress prolongé sur le développement du cerveau du jeune enfant, en lien avec des événements de vie problématiques, se répercuteront durant toute sa vie, non seulement sur sa santé mentale, mais aussi sur ses différents systèmes biologiques : immunitaire, cardio-vasculaire, neuroendocrinien ou métabolique.

La recherche scientifique nous indique que la prévention peut éviter, ou du moins réduire, de nombreuses souffrances physiques et psychologiques, y compris à un âge plus avancé. Par exemple, les dépressions et les troubles de l'anxiété, la tendance au suicide, les addictions graves ou la délinquance, mais aussi les affections cardio-vasculaires. Cette prévention implique de repérer très tôt les difficultés développementales et de prendre en compte de nombreux paramètres : biologiques et génétiques, cognitifs et intellectuels, émotionnels, relationnels et environnementaux, socio-économiques, mais aussi éducatifs et culturels.

La prévention primaire et la détection précoce des facteurs de risque sont cruciales pour initier, à temps, les actions nécessaires au bien-être de l'enfant ou du jeune et de ses parents, y compris sur le long terme. Celles-ci sont bénéfiques non seulement pour les conditions de vie et d'insertion des jeunes concernés, mais pour la société dans son ensemble. Un enfant confiant en soi et éduqué devient lui-même générateur d'équilibre pour son entourage et, plus tard, pour ses propres enfants. Un grand nombre d'enfants suivis précocement échapperont, lorsqu'ils seront plus grands, ou adultes, au circuit des soins chroniques.

Pour éviter que ces programmes d'observation et de détection aient des effets stigmatisants, il est préférable d'offrir les mêmes types de programmes à chacun, à chaque famille, dès la grossesse et la petite enfance.

Comment reconnaître les signes précoces de psychopathologie ? Comment, mettre en place une aide rapide et de qualité aux familles en difficulté et dans les situations de fragilité psychologique et sociales ? Tous les secteurs de notre société devraient se mobiliser pour promouvoir le bien-être mental et la prévention des problèmes mentaux.

Les vulnérabilités psychosociales des parents peuvent aussi constituer des sources de stress environnemental pour l'enfant. La pratique clinique pédiatrique nous apprend que, très souvent, les pleurs excessifs, les problèmes de nutrition et d'alimentation, les troubles du sommeil, les troubles du comportement et les problèmes somatiques chez les (très) jeunes enfants ne résultent pas d'une cause somatique : ils sont dus, la plupart du temps, à une perturbation du bien-être psychologique et émotionnel de l'enfant.

La maltraitance ou la négligence affective au cours des six premiers mois de la vie entraîne des problèmes de développement psychologique et des troubles du comportement social chez près de la moitié des enfants de trois ans qui y ont été confrontés, avec des conséquences ultérieures pouvant aller jusqu'à la violence et aux comportements antisociaux.

Nous devons faire en sorte qu'une assistance adéquate soit disponible à tout moment pour éviter le décrochage des enfants et des adolescents et leur perte de contact avec la société. Chaque enfant ou adolescent a droit à des soins de santé mentale accessibles, responsables, positifs, professionnels, de qualité et continus, en fonction de ses besoins et, de préférence, dans son environnement de vie et d'apprentissage.

Bien que de nombreuses mesures aient déjà été prises, des progrès supplémentaires sont nécessaires pour intégrer le traitement des parents et les soins aux enfants. En raison des aspects organisationnels des prestations de santé mentale, cette approche n'est pas toujours possible. Cependant, au regard de la relation parent-enfant et de la transmission transgénérationnelle de la psychopathologie, une intégration des soins au niveau familial s'impose.

De plus, l'accompagnement des enfants et des jeunes ne se fait pas encore de manière holistique ; les soins somatiques et psychiques sont encore souvent prodigués séparément. Une approche à la fois biologique, psychologique, sociale et culturelle est essentielle, car dans l'enfance, le corps et le psychisme sont intimement liés et les troubles émotionnels peuvent s'exprimer dans des plaintes somatiques.

Ce modèle de soins intégrés doit aussi s'appuyer sur une approche participative, qui prenne

en considération les expériences subjectives de l'enfant ou de l'adolescent pour établir un diagnostic ou recommander un traitement.

De manière générale, une plus grande participation des enfants et des adolescents à la vie sociale assure une base démocratique plus large. Elle renforce leurs aptitudes et leurs compétences à résoudre des problèmes, à communiquer et à développer leur identité. Les impliquer activement dans les soins en santé mentale et dans les modes de prise en charge des jeunes en difficulté contribue aussi à la déstigmatisation. Ce processus participatif favorise en outre l'acquisition progressive de responsabilités au niveau individuel et collectif ; grâce à lui, les jeunes se sentent moins seuls, moins « différents », moins perdus.

Les jeunes sont notamment demandeurs d'interventions dès l'école primaire, similaires à celles qui sont offertes, dans certains cas, dans l'enseignement secondaire. Ils veulent pouvoir partager leurs réflexions et leurs sentiments. Ils veulent évoquer leurs fragilités, mais aussi les moyens de vivre avec elles et de les transformer en forces. Mais ils veulent surtout parler de leurs talents, de leurs souhaits et de leurs plans pour l'avenir. Ils veulent s'accomplir et établir des relations de confiance. Ils sont aussi demandeurs d'informations plus accessibles sur les sujets qui les préoccupent, et, le cas échéant, sur l'offre d'accueil, d'écoute, de soutien, d'aide et de soins.

La participation des enfants et des jeunes eux-mêmes au processus de soins mérite donc une attention particulière. Les jeunes ne demandent pas que l'on parle d'eux, mais avec eux. C'est aussi pour cette raison que le programme de ce symposium a été établi en concertation avec des enfants et des jeunes, à la satisfaction de tous.

Notre société doit tenir compte des forces et des talents des jeunes. Elle doit les aider à réaliser leurs rêves et leurs projets. A développer les compétences nécessaires, y compris pour renforcer leur résilience. Il faut mettre davantage à contribution, dans une approche intersectorielle - avec les familles et les proches - l'école, le travail, les activités de loisir.

Mesdames et Messieurs,

Investir dans les soins de santé mentale pour les enfants et les jeunes, c'est aussi investir dans la prévention et dans la promotion de la santé au sens large, qu'elle soit mentale ou physique.

La Belgique a procédé en 2015 à une réforme des soins en santé mentale des enfants et des adolescents. De nombreuses initiatives prometteuses ont vu le jour. Les projets dont la valeur ajoutée est démontrée devraient à l'avenir trouver un ancrage structurel, qui garantisse la continuité de la réponse aux besoins des enfants et des adolescents. Il faut poursuivre dans cette voie et renforcer l'intégration de toutes les actions concernées. Notre approche doit viser de nombreux secteurs, au-delà de la santé mentale : l'éducation, le bien-être (y compris celui des familles), les activités sportives et culturelles, les activités parascolaires, qui doivent porter une attention au bien-être des jeunes.

La formation de toutes les personnes qui interagissent avec des enfants et des jeunes est primordiale pour qu'elles puissent travailler ensemble dans un contexte interdisciplinaire. Elle devrait permettre une meilleure compréhension et un plus grand respect des compétences de chacun et permettre un travail holistique, en tenant compte des divers déterminants de la santé mentale, et de la nécessité d'une prévention et d'une détection précoces des souffrances psychiques chez les enfants et les adolescents.

Nous tous, parents, proches, amis, enseignants, éducateurs, soignants, responsables à divers niveaux, nous devons entendre les enfants et les adolescents, les consulter, les respecter, les soutenir et, le cas échéant, leur offrir l'écoute et les soins nécessaires.

Des institutions telles que les Académies Royales de Médecine de Belgique, peuvent stimuler et appuyer des projets scientifiques sur la santé mentale, pour améliorer les processus relatifs à la prévention, au diagnostic, et aux thérapies basées sur des faits.

La société elle-même doit s'interroger sur la place qu'elle attribue au développement optimal des jeunes enfants et au rôle que peuvent jouer les enfants et les jeunes dans l'élaboration des mesures les concernant.