

RIL, 25 avril 2023

Burn-out et consommation de substances : quels liens?

Mme Kathia Bornand
Dre Charlotte Montel
SUPEA



Plan

- Adolescence
- Stress- anxiété
- Burn-out / stress scolaire chez les jeunes
- Liens avec les consommations
- Risques
- Enjeux du repérage et de l'accompagnement,
- Discussion

ADOLESCENCE

Période très stressante en soi :

- Puberté – corps qui change, regard des adultes qui change
- Identité
- Sexualité
- Cognitif
- Emotionnel
- Insertion / statut social

BURN-OUT / STRESS SCOLAIRE

Selon Unisanté

Etat d'épuisement émotionnel et physique lié à une exposition prolongée à des problèmes au travail.

(RTS 08.12.2020: <https://www.rts.ch/info/suisse/11806417-des-chercheurs-lausannois-proposent-une-definition-unifiee-du-burnout.html>., vu le 06.04.2023)

Symptômes les plus fréquents chez l'adulte

- trouble du sommeil sévère
- épuisement
- anxiété

Chez l'adolescent? (Meylan 2014)

- cynisme
- épuisement émotionnel
- sentiment d'inadéquation

> Finalement l'adolescent est au travail tout le temps...

STRESS – ANXIETE



Déséquilibre entre attentes perçues et ressources à disposition. (Droz 2018)

Population adolescente particulièrement vulnérable sur ce plan.

Enquête Projuventute 2021 (Suisse)

32.6 % des 11-14 ans présentent un syndrome de stress caractérisé notamment par:

- Sentiment d'épuisement
- Stress vécu comme un charge
- Manque de temps
- Sollicitations subjectives excessives des enseignants
- Sollicitations subjectives excessives des parents
- Chargé en émotions
- Symptômes somatiques

Enquête Ipsos 2022 (France)

- 53% des 11-15 ans déclarent souffrir de symptômes d'anxiété et de dépression,
- 1/3 déclare que cela a des répercussions sur l'école
- l'école est la principale source de stress.

LIENS AVEC LES CONSOMMATIONS

Ceux qui sont le plus à risque de présenter de consommations à risque:

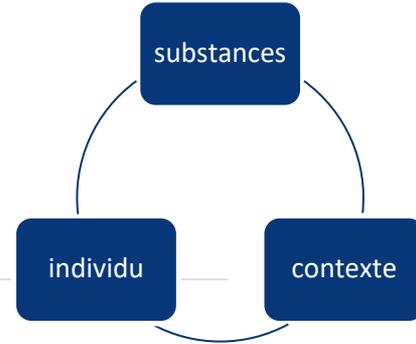
- se sentent **assez voire très stressés par le travail scolaire**
- sont peu ou moyennement satisfaits de leur existence
- évaluent leur état de santé comme mauvais ou moyen
- **dorment moins de 8h par nuit**

(addiction suisse, Hbsc 2018)

C'est le contexte et la vision globale qui déterminent l'inquiétude

Consommation à l'adolescence:

- de récréative à régulière
- de plaisir à automédication/solution



RISQUES

- Décrochage scolaire et désinsertion sociale
- Troubles durables (psychiques ou liés aux substances)

Poule ou œuf?

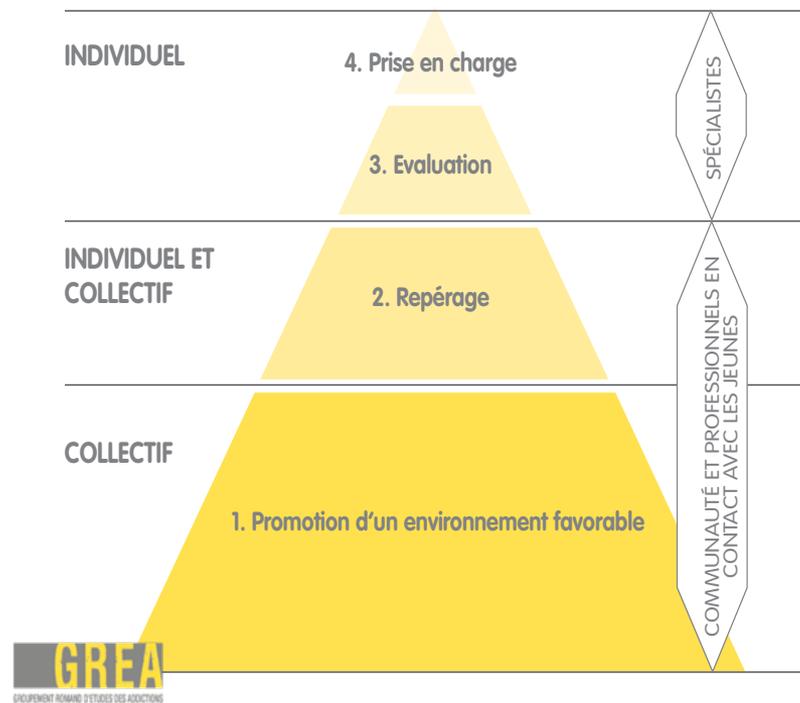
REPERAGE ET ACCOMPAGNEMENT: ENJEUX

Plus un ado va mal, moins il demande de l'aide

Évaluation globale
Approche globale (psycho-sociale)

Repérage et orientation – **rôle des adultes**

Contexte favorable à la santé
-> offrir des **ressources**



ressources et vulnérabilités

Facteurs de risques Vulnérabilités

- =<14 ans
- Faible monitoring familial
- Désinsertion, isolement
- Désinvestissement activités alternatives
- Vulnérabilités psy (TDAH, dys...)
- Faible estime de soi, timidité, difficultés à résoudre les problèmes interpersonnels, à établir des relations stables, à faire face

EN...NUI



Facteurs de protection Ressources

- Insertion
- Entourage, relations sociales (attachement+règles/cadre)
- Personnes ressources
- Loisirs, activités, intérêts
- Rêves, perspectives d'avenir, croyances, valeurs, projets
- Limites, capacité d'auto-évaluation
- Compétences émotionnelles/autorégulation
- Résilience!!

EN...VIE



L'intervention

O – Observer

S – Situer

E – Explorer – Echanger - Ecouter

R – Renseigner

REFERENCES

Meylan, N., Doudin, P.-A., Curchod-Ruedi, D., Antonietti, J.-P. & Stephan, P. (2015). Stress scolaire, soutien social et *burnout* à l'adolescence : quelles relations? *Éducation et francophonie*, 43(2), 135–153.

<https://doi.org/10.7202/1034489ar>

Prise en charge des personnes en burnout en Suisse: résultats de l'étude épidémiologique auprès des professionnels de santé (Raisons de santé 337 – Lausanne., 2022)

DOI : [10.16908/issn.1660-7104/337](https://doi.org/10.16908/issn.1660-7104/337)

Droz N., Wahlen A., Burnout, la maladie du XXIème siècle?, (2018). Lausanne: Ed. Favre

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Yvonne Eichenberger, Sophie Masseroni, Andrea Kretschmann. Corrélatés de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes adolescent-e-s, [Addiction Suisse](#), septembre 2019.

Albrecht I., Stocker P., Ziegler H. (2021), Environ un tiers des enfants et des jeunes en Suisse sont stressés – conclusions pour les jeunes, les parents et les écoles, [Pro Juventute Suisse](#), Zurich.

Enquête Ipsos 2022: Source: <https://www.ipsos.com/fr-fr/un-adolescent-francais-sur-deux-souffre-de-symptomes-danxiete-ou-depressifs>. Vu le 20.04.2023

[Brochure OSER](#) (GREA 2022)