

RENCONTRE INTERCANTONALE LATINE (RIL) DU 25 AVRIL 2023 – RÉSUMÉ

QUAND LA SOUFFRANCE DES JEUNES MÈNE AU BURN-OUT OU À L'ADDICTION : COMPRENDRE, PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER

Ce résumé vise à rendre compte des idées les plus importantes des interventions. Les sources sont choisies librement par le GREA.

Plénière : Mécanismes et facteurs de risques menant au burn-out et à la consommation de substances

Dr Philippe Stephan, pédopsychiatre, responsable des Mouettes

Philippe Stephan est pédopsychiatre et responsable des Centres Les Mouettes à Lausanne, lieux d'accompagnement qui s'adressent aux enfants, adolescents, jeunes adultes et leur famille. Anciennement médecin-chef du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA) au CHUV, il a participé à la mise sur pied et à la cantonalisation du programme DÉPART (voir atelier 2). Il est notamment co-auteur de l'étude « Burn-out scolaire et consommation de substances : une étude exploratoire chez des adolescents « tout-venant »¹.

Introduction du thème lors de la présentation en plénum

Philippe Stephan rappelle que le concept de burn-out est apparu d'abord en lien avec les personnes soignantes auprès de personnes en situation d'addictions². Cette notion décrit un état d'épuisement et de souffrance au travail dû à une utilisation excessive des ressources de la personne, accompagnée d'un sentiment d'échec. Ce n'est « ni du harcèlement ni une dépression » (HUG, 2018)³. D'abord identifiée chez les adultes, cette pathologie se rencontre chez les adolescents. 15 à 20% des élèves en gymnases souffriraient de burn-out. Prédicteur important au burn-out : la motivation des enseignants. Plus la motivation est grande, plus elle va permettre de réduire le burn-out chez les élèves⁴. Ce sont les adultes qui sont responsables du devenir des adolescents.

Plus le niveau d'études et les exigences sont élevés, plus il y a de burn-out. Les signes du burn-out sont genrés :

1. Épuisement (+ chez les filles)
2. Cynisme (+ chez les garçons)
3. Inadéquation, « je n'ai pas les capacités » (chez les deux)

Cohésion de la personne – cohérence de ses actes et de ses pensées

La cohésion (le fait d'exister et de penser sereinement) entre les adultes doit être très importante pour que l'adolescent puisse se structurer ; cela rassure. Ça ne veut pas forcément dire qu'il faut une grande cohérence (cohérence, soit unité dans la similitude – la cohérence seule n'est pas contraignante. Par ex. les règles ne doivent pas être toutes les mêmes – dans une famille, dans un foyer). Mais quand il y a du danger (ex. COVID – on ne va pas tergiverser pour savoir ce qu'on fait), il est nécessaire que la cohérence et la cohésion soient alignées, c.-à-d. le fait d'aller dans le même sens et d'exister aussi sereinement que possible. Le burn-out est l'augmentation de cette disharmonie qui fait qu'un jeune peut se sentir en danger même s'il ne l'est pas. Il y a une augmentation des troubles anxieux avec le COVID et un absentéisme record, avec une très grande tolérance des adultes vis-à-vis de l'absentéisme beaucoup plus qu'avant : « on comprend » et on laisse s'installer ainsi des habitudes de ne pas aller à l'école. Les problèmes d'anxiété particulière comme le « hikikomori »⁵ augmentent.

Prévention du burn-out

Le lien entre la consommation et le burn-out est très fort : plus on consomme moins on est anxieux. Le cannabis peut apaiser la douleur anxieuse. Les jeunes trouvent d'eux-mêmes cette solution. On ne peut pas arrêter cela sans donner une autre béquille. Il est par conséquent utile de travailler en amont dans la prévention : le facteur principal de prévention du burn-out,

¹ Meylan, N., et al. (2015) https://orfee.hepl.ch/bitstream/handle/20.500.12162/2195/Meylan_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

² Raybois, M., (2014) <https://journals.openedition.org/pistes/4072#ftn1>

³ https://www.hug.ch/sites/interhug/files/structures/medecine_de_premier_recours/documents/updates_MSD/update_burn_out_081018.pdf

⁴ Rodrigues, M., Meylan, J. (2017) <https://patrinum.ch/record/16449?ln=fr>

⁵ <https://www.slate.fr/story/222476/covid-faire-naitre-vague-hikikomori-etats-unis-isolement-peur-autres>

c'est la motivation des enseignants, des adultes. Plus on est content du travail, plus on est motivé, plus on a un sentiment de cohésion ^oautour de ça, mieux c'est pour le jeune.

Huit règles pour prévenir le burn-out

1. Les adultes mettent des règles et les appliquent : cela rassure
2. Les adultes encouragent et veillent à ce que l'enfant participe à la vie scolaire
3. Les enseignants tiennent une classe en ordre, ils font régner le calme durant la classe
4. Les enseignants ne crient pas ; les cris sont un facteur favorable au burn-out
5. Des soutiens sont organisés dans l'école pour les élèves
6. Les enseignants mettent en place une pédagogie encourageante (\neq pensée positive). Il vaut mieux que l'élève s'oppose aux limites mises par le prof que par lui-même.
7. Les enseignants sont motivés
8. Les adultes encouragent le collectif comme ressource. Les sports individuels sont à déconseiller.

Audio disponibles sur le site du GREA : <https://www.grea.ch/publications/lire-ecouter-ou-reecouter-des-extraits-de-la-ril-2023>

Atelier 1 : Comprendre, partager et accompagner, les ressources des adultes concernés au service des jeunes aussi

Tania Zambrano Ovalle, pair praticienne

Tania Zambrano Ovalle est pair praticienne en santé mentale et exerce son métier dans une institution psychosociale non médicalisée ainsi qu'à la Haute École de Santé La Source en tant qu'assistante de recherche autour du projet Plan de Crise conjoint. Elle est cinéaste autodidacte et remporte en 2005 et 2006 elle remporte un Petit Léopard d'argent » et « Le prix Action Light » pour le meilleur espoir suisse, avec deux courts métrages. De son expérience d'usagère, elle entre au comité de l'association Re-Pairs, pour la promotion, la diffusion et la reconnaissance de la profession en devenir de pair praticien en santé mentale et intervient auprès de nombreuses institutions.

Présentation du thème

L'intérêt du savoir expérientiel des pairs en santé mentale n'est plus à démontrer. L'expérience de la souffrance psychique ainsi que le rétablissement sont des outils qui permettent d'accompagner aussi bien les jeunes que les moins jeunes dans l'élaboration de leur propre parcours à travers la maladie. Et quand ce savoir se superpose à la parentalité des pairs, ces compétences sont renforcées : elles génèrent de l'espoir et renvoient à la notion de modèle et de responsabilité que chacun peut assumer auprès de la jeunesse confrontée à de multiples crises.

Pair praticienne, c'est quoi ?

Un pair praticien en santé mentale est un professionnel de la santé qui a souffert d'un trouble psychique ou d'une addiction. C'est grâce à son expérience que le pair praticien ou la pair praticienne peut accompagner et soutenir d'autres personnes qui vivent une situation semblable. Après avoir progressé sur la voie du rétablissement et pris assez de recul sur son vécu, Tania Zambrano Ovalle a accompli une formation certifiante afin de soutenir le rétablissement d'autres personnes. Elle a ainsi un rôle d'experte par expérience.

Le rétablissement vise l'autonomie

Le rétablissement est lié à l'objectif principal des programmes de traitement de la dépendance qui est de permettre aux individus de vivre une vie épanouissante. Plus concrètement, le traitement doit permettre à la personne de regagner son autonomie sur son projet de vie, que ce soit par un changement global de sa dynamique de vie ou par la seule réduction des symptômes liés à l'addiction. Naguère axés uniquement sur l'abstinence, les traitements ont progressivement adopté une démarche différenciée. Aujourd'hui, les structures d'aide aux personnes ne visent plus exclusivement l'abstinence, mais visent avant tout le rétablissement d'une qualité de vie, qui s'accompagne d'une participation sociale.

Réflexion sur la base d'une vignette

L'atelier se penche sur la situation de David, 19 ans, aîné d'une fratrie. Depuis son adolescence, il a des conduites à risque qui nécessitent un suivi psychothérapeutique. Ses parents, divorcés, ne se parlent pas depuis de nombreuses années. Le père est démissionnaire. Lorsque David a 15 ans, la mère emménage chez son nouveau compagnon avec les enfants. La relation entre David et lui ne se passe pas bien. Hausse des consommations, actes délictueux, arrêt de l'apprentissage, David est placé en foyer en 2022. Les éducateurs, inquiets des états d'anxiété de David, contactent Tania pour les soutenir. Elle-même est maman d'un adolescent en situation de vulnérabilité.

Questions :

- Quels sont les bénéfices et les plus-values ET les désavantages que peut apporter la pair-aidance dans l'accompagnement de David ?
- Quelles sont les autres démarches possibles pour permettre à une jeune de se rétablir ?

Pistes d'accompagnement :

- Le mineur peut s'identifier à l'enfant de la pair praticienne.
- Un mineur capitalise sur ses expériences passées (parfois difficiles à s'en extraire), un enfant ne capitalise sur rien.
- L'accompagnement permet d'identifier des points de similitude entre la situation de la personne et du pair praticien.
- La pair praticienne supprime le sentiment de « jugement » que peut créer une sorte de relation hiérarchique, stigmatisante qui peut se créer entre le thérapeute (qui sait soigner) et le jeune (« malade »), peu importe l'attitude du thérapeute.
- La personne n'est pas limitée à sa maladie.
- La pair-aidance permet d'identifier où sont les compétences chez le jeune, pour qu'il se revalorise. Il est important que le jeune « gagne une fois » sur quelque chose où il a des compétences et ressources.
- Un point négatif potentiel de la pair-aidance adulte-mineur : le jeune peut se dire « puisque toi tu es rétablie à 50 ans, alors moi j'ai le temps ». Ici il faut expliquer le type de souffrance que la consommation génère.

Atelier 2 : Quels liens entre « burn-out » et consommation de substances chez les jeunes ?

Charlotte Montel, pédopsychiatre, et Kathia Bornand, intervenante psychosociale spécialisée

Charlotte Montel est pédopsychiatre et co-responsable des consultations du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (SUPEA), référence vaudoise dans les traitements psychiatriques destinés aux enfants et aux adolescents du canton. **Kathia Bornand** est coresponsable de l'unité DÉPART (CHUV) qui offre un regard spécialisé sur la consommation de cannabis, d'alcool ou d'autres substances psychotropes, ainsi que l'usage problématique des écrans et des jeux vidéo à l'adolescence. Intervenante psychosociale spécialisée, cadre de proximité, elle est aussi formatrice d'adultes.

Présentation du thème

Le burn-out peut conduire à la prise de substances, à la dépression, voire au suicide. Les jeunes peuvent aussi être stressés, sous pression, surchargés par leurs études ou leur emploi. Comment définir le burn-out dans un contexte adolescent ? Quels liens avec la prise de substances ? Comment accompagner les jeunes qui sont dans ces situations ? En quoi le traitement diffère des adultes ? Quels sont les risques à long terme ?

Le burn-out chez les jeunes

Le burn-out n'est pas un diagnostic⁷. À l'adolescence, il se caractérise par du cynisme, de l'épuisement émotionnel, un sentiment d'inadéquation. La posture de l'adulte peut parfois être inadéquate « Tu es jeune, tu as toute la vie devant toi » et renforcer les sentiments d'incompréhension du jeune. Les adultes minimisent certainement cet âge-là. En Suisse, ils seraient 32% de jeunes à souffrir d'anxiété ou dépression. En France : 53%. Pour un ado, il est difficile de faire la part des choses, sur ce qui appartient à la dépression, ou à l'anxiété ou au burn-out. Les ados sont à fond sur tous les fronts : à l'école, à la maison, sur les écrans. Il existe beaucoup de stimuli. Les intervenantes constatent que l'on trouve ce syndrome davantage dans les

⁷ Le burn-out n'est pas inscrit dans la DSM-5 (référence mondiale de la psychiatrie) mais il figure dans la dernière CIM-11 de l'OMS : <https://icd.who.int/browse11/l-m/fr#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>

études secondaires⁸. Les apprentis aussi sont confrontés à cela et doivent faire face aux attentes de l'employeur, se fatiguent à trouver les bons codes pour y répondre.

Comment ça se fait que le jeune aujourd'hui a moins de tolérance aux contraintes ?

Hypothèse des intervenantes : « Nous adultes, lors de notre adolescence, on avait des moments de ressourcements. Il y avait aussi des moments d'ennui. Typiquement les vacances marquaient une rupture, un break de la routine d'avec les amis. Maintenant, ça ne s'arrête jamais, les jeunes n'ont pas l'opportunité de trouver des soupapes de décompression. Les ados n'ont la capacité de dire « je fais un break » contrairement à nous.

Burn-out et consommations

Les espaces de consommation sont des espaces où on peut se relâcher. Les intervenantes constatent que les jeunes aujourd'hui se donnent beaucoup dans leurs activités, et quand ils n'y arrivent plus, ils s'en fichent. Quand intervient le « Je n'y arrive pas », la consommation émerge ou a déjà émergé. Ceux qui fument (cannabis) ont déjà décroché. Le cannabis marche très bien comme anxiolytique. Leur discours n'est pas « Je suis stressé alors je fume ». Il s'agit d'une phase d'exploration dans une notion de plaisir avant que cela puisse créer des problèmes supplémentaires. L'anxiété précède des épisodes de consommation. Le risque de décrochage et de désinsertion est grand. Si le jeune est absent à l'école et qu'en plus il consomme, on ne va pas être soutenant. Les enseignants par exemple peuvent proposer des processus pour contrer l'exclusion. Les règles font partie de ce risque, de ne pas exclure dans les structures. On demande aussi des certificats médicaux pour les jeunes. Il ne faut pas les figer dans un arrêt maladie sans réfléchir à quoi doit servir cet arrêt. Il faut veiller à ce que les autres espaces (amis, famille, activités, etc.) puissent continuer à exister pour ne pas figer la dynamique.

Une piste d'accompagnement : l'intervention précoce (IP)

Le jeune et sa situation sont considérés globalement, dans leur contexte, avec leurs ressources, leurs familles, leurs amis. Mot clé : resocialiser. Encourager à ne pas rester seul. Plus un ado va mal, moins il demande de l'aide. L'importance du COLLECTIF et de l'adulte, du repérage au sein de ses ados qui sont entre deux, repérer les consommations émergentes, problématiques liées. La méthode OSER (observer, situer, explorer-échanger-écouter, renseigner) provient de l'IP et propose un modèle d'accompagnement du début à la fin ou ponctuel. Même s'il est avéré que l'enfant souffre d'un burn-out scolaire, on ne va pas que se focaliser sur l'école et l'en séparer. On va tout regarder. Il est aussi important de donner des pistes aux jeunes pour gérer eux-mêmes les situations, comme la sophrologie, le chi-kong, etc. => « empowerment ».

Question de cohérence : un jeune qui souffre au travail et trouve un cadre sécurisant à DÉPART doit pouvoir trouver aussi un cadre sécurisant ensuite au travail. Il faut un dialogue entre les différentes instances, par ex. lorsque le pédopsychiatre va à la rencontre des écoles ou des maîtres d'apprentissage pour éviter des logiques intransigeantes (travail interdisciplinaire).

Atelier 3 : La gestion des risques en entreprise pour les jeunes travailleurs et travailleuses

Rafaël Weissbrodt, professeur HES associé

Rafaël Weissbrodt est Professeur HES associé, spécialiste en santé au travail et des effets des organisations sur la santé des travailleurs. Sa mission consiste à mettre en place et participer à des projets de recherche appliquée, des cursus de formation continue, ainsi que des mandats d'intervention nécessitant des compétences spécialisées. Il a notamment conduit des interventions dans de nombreux établissements publics ou parapublics, administrations et entreprises privées, sur des thèmes variés.

Présentation du thème

Plusieurs entreprises se dotent d'un management de la gestion et de la prévention des risques psychosociaux et de consommations de substances en entreprise : conception des horaires de travail, enquêtes de climat social et de santé, accompagnement ergonomique à la conception de locaux, etc. Comment conseiller au mieux les entreprises et les directions pour éviter le surmenage des jeunes ? Quels sont les outils pour prévenir et accompagner les jeunes collaborateurs et collaboratrices qui souffrent ?

⁸ Meylan, N., et al. (2015) https://orfee.hepl.ch/bitstream/handle/20.500.12162/2195/Meylan_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Que vivent les apprentis ou stagiaires en entreprise ? Quel rôle jouent ces dernières ?

Selon une discussion avec la responsable des apprentissages d'une administration cantonale, en 2023, il y a deux fois plus de résiliations de contrat d'apprentissage (RCA) que d'habitude et dans un cas sur deux c'est pour des raisons de santé. Une étude de 2016 sur les RCA mettait en avant des causes multiples (Kriesi et al., 2016)⁹

- Facteurs personnels (changement d'orientation)
- Économie, conjoncture
- Entreprise (qualité du contexte)
- Métier d'apprentissage

→Aucune explication ne met en avant les « raisons de santé ».

La discussion de cas amenés par les participants permet d'échanger sur le rôle des employeurs et la meilleure intervention de leur part dans le cadre de la prévention et de l'aide au burn-out chez les jeunes :

- Le contexte spécifique du domaine du métier est important et change les choses.
- Prévenir le burn-out n'est pas seulement agir sur les ressources individuelles, mais sur un environnement de travail qui peut créer des situations, des facteurs de vulnérabilité, mais aussi apporter des ressources.
- Travailler, c'est faire face à la résistance du réel : fatigant, mais aussi stimulant [concept lié à Christophe Dejours, Psychodynamique du travail]¹⁰. Cette confrontation à l'adversité mène souvent vers le développement personnel, mais parfois à de la fatigue : comment favoriser l'un et pas l'autre ?
- Évaluation : le regard du travail qu'on porte sur nous vient très majoritairement des collègues (« tu as fait du beau boulot »). Ceci est un vecteur très important de santé mentale. Parfois le cadre du travail ne permet pas cela (si on travaille seul).

Qu'est-ce que le burn-out (ou épuisement professionnel) ?

- Syndrome d'épuisement qui peut s'installer en réaction au surmenage et au stress.
- Particulièrement lié au contexte professionnel.
- Signes annonciateurs : limitation des relations sociales, peur d'échouer, exigences devenant un poids (alors qu'elles pourraient être stimulantes), incapacité à se détendre, déni de ses propres besoins
- Le burn-out est une construction sociale qui est partie d'une situation spécifique (professionnels de la prise en charge des addictions) et qui couvre aujourd'hui toutes sortes de situations. Étiquette qui sert de manière presque universelle à exprimer un malaise diffus, qu'on n'arrive pas bien à identifier et qui touche beaucoup de monde.
- Large différence genrée du diagnostic. Les femmes sont plus diagnostiquées dépressives, les hommes font plus de burn-out [cf. Marc Loriot]¹¹ : le diagnostic est aussi une construction sociale.

Présentation d'un tableau

- Prévention primaire (= mesures pour éviter qu'un problème de santé arrive) : mettre en place les conditions de travail qui favorise le plus grand nombre.
- Prévention secondaire (= diagnostic et intervention précoces)
- Prévention tertiaire (= reconversion professionnelle et prise en charge thérapeutique)

Prévention	Renforcer les ressources individuelles	Renforcer les ressources du collectif de l'organisation
Primaire		⚠ Trop peu de mesures (mais dans une logique d'amélioration de l'outil de production).
Secondaire	Cours de yoga ou personnes de confiance	
Tertiaire	Case management	

⁹ Kriesi et al. (2016). Rester ? S'en aller ? Recommencer ? Fréquence, causes et répercussions des résiliations de contrats d'apprentissage. IFFP

¹⁰ Dejours, C., (2016) https://www.caim.info/revue-travailler-2016-2-page-75.htm?ora.z_ref=li-55643102-pub

¹¹ Loriot, M., (2014) <https://www.caim.info/revue-nouvelle-revue-de-psychosociologie-2010-2-page-111.htm?ref=doi>

Atelier 4 : Accompagnement des jeunes en souffrance, approche holistique et vision pluridisciplinaire de la prise en charge

Sarah Bertschi, consultante et coach spécialisée

Sarah Bertschi est consultante et coach spécialisée en santé au travail, burn-out et gestion de crise. Juriste de formation, elle choisit de poursuivre ses études dans la criminologie et le management public pour replacer l'humain au centre de ses préoccupations. Elle investit ses compétences au service d'une approche globale de la prévention de la santé et des risques psychosociaux et leur intégration dans les processus de management.

Épuisement professionnel, comment ça se joue ?

Sarah Bertschi explique que l'épuisement procède d'un déséquilibre, entre un surplus de « contraintes » par rapport aux « ressources ». Prises individuellement, les contraintes ne sont, en général, pas problématiques. L'épuisement survient lorsque ces contraintes sont cumulées et que les ressources n'arrivent plus à faire le poids. Au travail, des ressources peuvent être : collègues sympas, bonnes conditions de travail, plaisir à travailler. Si le harcèlement n'est pas de l'épuisement professionnel, il peut y conduire. Il est important de fixer un cadre, mais attention ! un cadre rigide peut être facteur de stress, car il ne permet pas l'autonomie. A contrario, pas assez de cadre peut être délétère. Il y va de l'équilibre.

Lorsque le déséquilibre se prolonge, il apporte trois identificateurs de l'épuisement :

- De la distanciation face aux tâches, au réseau (« je m'en fiche »)
- De la perte de l'estime de soi
- Du cynisme

Se pose la question : où va-t-on mettre de l'énergie pour rétablir l'équilibre ? Réduire les contraintes ? Renforcer les ressources ? Sarah Bertschi illustre avec un exemple : lorsqu'un chef dysfonctionne, toute l'énergie qu'on va mettre pour changer la situation est souvent une énergie à perte pour lutter contre ces contraintes. Cela a peu d'effet. Il est plus judicieux de mettre du poids sur les ressources : réseau, collègues, plaisir à ce qu'on fait.

Le cercle vicieux des RPS (risques psychosociaux) et exutoires

Ce sont toutes les contraintes qui influent sur la santé psychique ou physique. Un facteur préventif de l'épuisement, c'est par exemple le soutien du management aux collaborateurs. Si la santé au travail coûte cher, c'est parce que le soutien du management coûte cher (cher en temps). Par conséquent, il est fréquent de faire l'impasse sur ce soutien, et a fortiori, d'aggraver le stress. Le processus de stress est un processus hormonal qu'il faut décharger. Quels sont les exutoires du stress ou de l'épuisement ?

- Le corps (bouger, faire du sport, aller manger avec des amis, etc.)
- La voie (crier, chanter, etc.)
- La respiration (respirer, méditer)

Exemple : la journée au travail a été épuisante. À la maison, les enfants sont turbulents. Que fait l'adulte ? Il crie également, sur les enfants. Par rapport aux exutoires (la voie) c'est très bien, mais ce n'est pas envers les bonnes personnes. Il peut aussi décider de s'accorder une pause, aller au cinéma, mais étant fatigué, il renonce et péjore ainsi la balance. En péjorant la balance, il aggrave les symptômes => réduction des ressources.

Symptômes de l'épuisement

Il y aurait 130 symptômes qui peuvent évoquer un épuisement (voir slide « Symptômes»). L'envie de démissionner est un symptôme : sauf mobbing ou harcèlement grave mettant sa propre santé en danger, il est judicieux d'abord de RÉCUPÉRER et ensuite de prendre une décision. Pour combattre les symptômes, il est fréquent de prendre des analgésiques (combattre la douleur) ou des stimulants (maintenir la performance). Cette combinaison est délétère. Le burn-out peut se guérir dans 90% des cas sans médication.

Annexes : trois présentations en version PDF (ateliers 2-3-4)