

Professeur Philippe Jeammet  
et Docteur Denis Bochereau

# La souffrance des adolescents

*Quand les troubles s'aggravent :  
signaux d'alerte et prise en charge*



**La Découverte**

9 bis, rue Abel-Hovelacque  
75013 Paris

**S**i vous désirez être tenu régulièrement informé de nos parutions, il vous suffit de vous abonner gratuitement à notre lettre d'information bimensuelle par courriel, à partir de notre site [www.editionsladecouverte.fr](http://www.editionsladecouverte.fr), où vous retrouverez l'ensemble de notre catalogue. Vous pouvez, à défaut, envoyer vos nom et adresse aux Éditions La Découverte (9 bis, rue Abel-Hovelacque, 75013 Paris), pour demander à recevoir gratuitement par la poste notre bulletin trimestriel *À La Découverte*.

ISBN 978-2-7071-5021-9

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris). Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est également interdite sans autorisation de l'éditeur.

© Éditions La Découverte, Paris, 2007.

## Avant-propos

---

### de la Fondation de France

Cet ouvrage est le fruit d'un partenariat entre l'Unafam et la Fondation de France, qui mènent de nombreuses collaborations dans le cadre de leurs politiques d'intervention respectives. Aboutissement d'un projet éditorial de sensibilisation du grand public aux difficultés du passage de l'enfance à l'âge adulte, il s'inscrit totalement dans les objectifs du programme « Santé des jeunes » de la Fondation de France : information des adultes – parents ou professionnels – sur les enjeux de l'adolescence ; mobilisation des professionnels sur l'approche préventive en matière de santé ; facilitation de l'accès des jeunes aux structures et services de soins.

La reconnaissance de l'adolescence comme une phase caractérisée du développement de l'individu, au même titre que l'enfance, l'âge adulte ou la vieillesse, n'a que quelques dizaines d'années. La médecine, traditionnellement organisée autour des deux pôles pédiatrique et adulte, fait encore aujourd'hui une place trop modeste à cet âge, dont l'un des traits

### *La souffrance des adolescents*

majeurs est la propension à prendre des risques, à se mettre physiquement et moralement en danger. Chantier permanent de réflexion, de recherche et d'action, la santé des adolescents préoccupe de nombreux professionnels. La Fondation de France en a fait l'une de ses priorités.

Lors du lancement du programme « Santé des jeunes », en 1995, sous la direction du Pr Philippe Jeammet, la Fondation de France avait édité le livre *Adolescences, repères pour les parents et professionnels*, réédité depuis aux éditions La Découverte. D'emblée, la sensibilisation des adultes aux questions relatives à l'adolescence a guidé le choix de ses axes d'intervention. Depuis cette date, la Fondation de France soutient les acteurs de terrain pour la mise en œuvre d'initiatives de prévention et de soin qui permettent d'apporter des réponses plus adaptées aux besoins particuliers des adolescents. Elle intervient aussi pour aider des équipes qui se mobilisent pour que soient mieux repérés et aidés les jeunes en difficultés de santé. Tous ces professionnels, confrontés à la souffrance de ces jeunes, ont le souci constant d'engager un dialogue avec eux, de les aider à formuler leurs inquiétudes, à amorcer une démarche de soin.

En dix ans et à travers divers appels à projets, le programme « Santé des jeunes » a apporté son soutien financier à plus de mille initiatives : création d'espaces santé jeunes, formations de professionnels du soin à la problématique suicidaire, mise en œuvre d'actions de promotion de la santé auprès de jeunes, d'adolescents, d'adultes qui sont à leurs côtés.

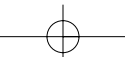
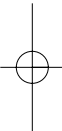
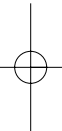
Depuis trente-quatre ans au service du progrès social, la Fondation de France agit dans tous les domaines de l'intérêt général. Véritable plate-forme d'échanges, d'expérimentation et d'information, elle encourage les initiatives qui apportent des réponses nouvelles à des besoins peu ou mal pris en compte par la collectivité dans les domaines de la santé, de la culture, de l'environnement, des solidarités nationales et internationales. En 2005, elle a accordé sept mille subventions, prix et bourses pour un montant global de 81 millions d'euros.

L'information des professionnels sur les étapes et conditions de développement de l'enfant, de la naissance à l'âge adulte, et

*Avant-propos de la Fondation de France*

sur les difficultés de parcours auxquelles lui et sa famille peuvent être confrontés, s'inscrit dans les préoccupations de plusieurs programmes de la Fondation de France, celles de la « Santé des jeunes » en particulier. Le partenariat avec l'Unafam pour l'édition de cet ouvrage en est une illustration.

Bertrand Dufourcq,  
Président de la Fondation de France



## Avant-propos

---

### de l'Unafam

**L'**Unafam (Union nationale des amis et familles de malades psychiques) est confrontée à la complexité de la prise en charge des adolescents. Elle s'est associée à la Fondation de France pour compléter, dans ce nouveau livre, trois brochures déjà publiées<sup>1</sup>, et donner ainsi l'occasion de renouveler la réflexion sur la problématique de l'adolescence.

Les jeunes en grande difficulté vis-à-vis d'eux-mêmes et de leurs proches nous interrogent avec une intensité croissante, c'est-à-dire à la mesure des risques graves, parfois vitaux, en jeu. La psychiatrie, pour les 18-25 ans, est peu accessible car terriblement stigmatisée. Ces jeunes ne sont bien acceptés ni dans les services en charge des très jeunes ni chez les adultes. De ce fait, les familles attendent souvent que la situation devienne très difficile pour faire appel aux spécialistes. Ceux-ci

---

1. *Votre adolescent vous inquiète ?* (2002) *Comment soigner votre adolescent ?* (2003) *Être parents d'adolescents aujourd'hui* (2004), Unafam/Fondation de France, Paris.

*La souffrance des adolescents*

d'ailleurs ne disposent pas, à ce jour, de lieux d'accueil réellement adaptés.

L'Unafam a accumulé une expérience considérable en matière d'entraide entre proches concernés par des troubles psychiques. Elle a fait exister la population des adultes malades en lui apportant des solutions concrètes; c'est l'efficacité qui l'emporte désormais et l'association est à présent sollicitée pour appliquer la même méthode au bénéfice des populations plus jeunes, en particulier adolescentes.

Grâce au réseau Internet, les familles trouvent plus rapidement l'adresse de l'association. Elles sont mieux accueillies, en particulier à travers son service téléphonique Écoute-Famille. Dans ce cadre, elles reçoivent des informations auprès de personnes qui ont l'expérience de ce dont elles parlent et qui restent, néanmoins, indépendantes des institutions de soins.

Le problème essentiel n'est plus d'éviter à tout prix la psychiatrie, mais de n'y arriver que si la situation l'exige. L'expérience des bénévoles qui assurent les premiers accueils dans les permanences locales le confirme. Rien n'est joué définitivement chez un adolescent. Il faut apprendre à inscrire l'action dans la durée, sans se laisser absorber par le caractère paradoxal des attitudes des adolescents, qui expriment dans le même temps: « Ne me dites pas ce qu'il faut faire » et « Ne m'abandonnez pas. »

L'aide des professionnels est indispensable, mais il s'agit aujourd'hui d'imposer la réintroduction des proches dans le pilotage des opérations d'accompagnement, sauf exception bien entendu. La famille ne doit plus être l'accusée potentielle qu'elle a longtemps été, elle doit devenir la ressource qu'elle n'aurait jamais dû cesser d'être. L'Unafam est également très attentive aux besoins, le plus souvent non exprimés, de la fratrie, dont les responsabilités légales et affectives sont très différentes de celles des parents.

Finalement, comme pour les adultes, l'accompagnement des adolescents ne peut relever du seul dialogue entre un soignant et un soigné. C'est peut-être l'apport le plus original du



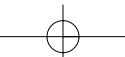
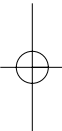
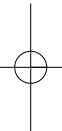
*Avant-propos de l'Unafam*

milieu associatif que de témoigner du rôle essentiel que peuvent remplir les institutions dans le domaine de la santé mentale. Qu'est-ce pour nous qu'une institution ? C'est, en principe, la garantie d'une qualité de service qui se situe au-delà de la bonne volonté des acteurs.

Nos partenaires que sont les médecins psychiatres, les directeurs d'établissement, les associations d'élus, et surtout la fédération des patients en psychiatrie se sont inscrits dans une logique de collaboration qui reconnaît le rôle des institutions. L'Unafam préconise la création de ces réseaux, à condition que ceux-ci soient de vraies institutions, c'est-à-dire qu'ils ne dépendent pas uniquement de la bonne ou mauvaise volonté des participants. La rigidité de certaines frontières est effrayante pour des natures fragilisées. Même les « maisons des adolescents » ne peuvent travailler seules.

Cela représente une mutation culturelle majeure, qui implique des formations délibérément orientées vers la reconnaissance des droits et besoins de la personne. Il est réaliste de penser que les acteurs de la vie associative vont avoir un rôle déterminant à jouer dans la réalisation effective de cette mutation culturelle.

Jean Canneva,  
Président de l'Unafam



## Préface

---

**L**es adolescents, dans leur majorité, vont plutôt bien. Ils ont même un élan, une ambition et surtout une capacité d'adaptation à un monde en plein changement qui n'ont rien à envier à leurs aînés et qui font défaut à beaucoup d'adultes. Il est d'autant plus désolant de voir un pourcentage non négligeable d'entre eux s'enfoncer dans des conduites d'auto-destruction et d'autosabotage de leurs potentialités. Le suicide et la tentative de suicide en sont l'illustration la plus exemplaire, mais c'est aussi le cas de ces conduites destructrices que sont l'alcoolisme, la toxicomanie, les troubles des conduites alimentaires, le refus scolaire et toutes ces attitudes d'opposition et de passivité active.

Il est frappant de constater que ces comportements apparaissent de façon plus ou moins spectaculaire avec la puberté. Or l'adolescence consiste à passer de la dépendance infantile à une position plus autonome. L'adolescent doit aménager une nouvelle distance relationnelle avec les adultes, et notamment

*La souffrance des adolescents*

ceux dont il était le plus dépendant affectivement : ses parents et ses proches. Pourtant, ceux qui arrivent à l'adolescence avec le plus d'insécurité intérieure, une moindre estime d'eux-mêmes, vont être ceux qui auront le plus besoin de recevoir un soutien des adultes, mais aussi ceux qui, souvent, vont le moins le tolérer. Ils vont vivre en effet toute demande de la part des aînés comme une menace pour leur autonomie. Le drame, c'est que plus on veut aider l'adolescent, plus il renforce son refus et son opposition. Et l'on en arrive à ce paradoxe tragique de l'adolescent : ceux qui auraient le plus besoin de recevoir vont être ceux qui s'enferment le plus dans le refus.

Si elles ne sont pas toujours pathologiques, ces attitudes sont pathogènes, c'est-à-dire qu'elles finissent par rendre réellement malades ceux qui s'y enferment. La pratique clinique nous montre qu'à facteurs de risques et de vulnérabilités semblables correspondent des destins très différents. Les uns vont faire de ces vulnérabilités une richesse qui les pousse fréquemment à devoir faire leurs preuves et à devenir créatifs ; les autres, à défaut d'être grands dans la réussite, vont être grands dans l'échec. L'on sait par ailleurs que c'est souvent de la qualité de leurs rencontres avec les adultes que dépend le destin de ces adolescents, qui sont dans des réactions en tout ou rien, aussi capables de s'enthousiasmer que sensibles à la déception.

La maladie mentale représente toujours une entrave aux possibilités d'épanouissement et de réalisation des potentialités du sujet. Elle est le fruit de contraintes biologiques, développementales liées à son histoire et événementielles, qui pèsent sur lui. Mais, comme ces contraintes s'imposent à lui, qu'elles peuvent sembler le protéger d'émotions pénibles, de l'angoisse, de la dépression, de la peur de la rencontre avec les autres et de celle de ne pas être à la hauteur, il peut à la fois désirer et craindre de changer. Tout symptôme, tout trouble du comportement sont alors susceptibles d'être à la fois une source de souffrance et un handicap et, en même temps, une carapace protectrice mais qui finit par enfermer plus qu'elle ne protège. Symptômes et troubles deviennent alors un moyen de réguler la distance relationnelle entre l'adolescent et son entourage.

## Préface

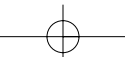
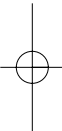
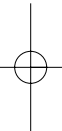
Ils maintiennent un lien par l'inquiétude et les tensions qu'ils provoquent, tout en instaurant une distance puisqu'ils s'imposent et résistent au changement. Il faut éviter qu'ils deviennent un moyen d'affirmation de l'adolescent, qui trouve au travers d'eux une façon d'affirmer sa différence et une identité – à laquelle il s'accroche d'autant plus que par ailleurs il se sent marginalisé et en infériorité.

Les parents doivent alors comprendre que la solution vient d'une ouverture vers le monde extérieur et vers des intervenants autres qu'eux-mêmes. Non parce qu'ils seraient mauvais ou pathogènes, mais essentiellement parce que la dépendance de l'enfant ou de l'adolescent envers eux ne fait qu'accroître en miroir le besoin de distance et d'un écran protecteur. Malheureusement, c'est le symptôme ou le trouble du comportement qui risque de tenir ce rôle. Les mesures diverses d'appel à un tiers, voire de mise à distance partielle et temporaire, ne sont ni le signe d'un échec ni l'expression d'un rejet ; mais la possibilité offerte à l'adolescent de découvrir ses ressources propres positives, autres que la maladie, pour être lui-même, exister et s'affirmer dans la réussite et la possibilité de plaisir.

Comment les aider ? Comment créer les conditions d'une rencontre positive, c'est-à-dire nourrissante mais aussi acceptable par eux, avec les adultes ? Pour le faire, il nous faut essayer de comprendre ce qui peut sous-tendre de telles attitudes. Pour en sortir, il faut savoir faire appel à un ou plusieurs tiers, moins impliqués dans la relation de dépendance affective que ne le sont les parents.

Comprendre le sens du soin psychiatrique est essentiel pour éviter les malentendus, facteurs de rupture et de repli, et faciliter la complémentarité des actions ; la diversité des rôles et des approches entre les différents thérapeutes et entre ceux-ci et les parents devient alors un atout. C'est à cette compréhension que s'efforce de contribuer cet ouvrage, d'une façon ouverte, sans dogmatisme et avec clarté, dans le seul souci d'aider les parents et les adolescents à conserver et développer leur capital santé, le plus précieux de tous.

Professeur Philippe Jeammet



## Introduction

---

**A**u mot « adolescence », on a pris l'habitude d'accoler celui de « crise ». Il suggère que ce passage de l'enfance à l'âge adulte ne se fait jamais sans heurts, doutes, hésitations, éclats, les progrès sur la voie de l'autonomie étant parfois émaillés de périodes de stagnation ou de régression. Disons de l'adolescence qu'elle est une zone de turbulences ; ces perturbations touchent l'adolescent lui-même mais ne manquent jamais de secouer son entourage, à commencer par les parents dont il doit se détacher pour parvenir à se positionner en tant qu'individu autonome capable d'assumer ses choix et ses décisions.

Le fait que la majorité des adolescents se porte bien ne signifie en aucun cas qu'ils échappent à ces turbulences propres à cet âge, mais qu'ils parviennent à les surmonter. D'autres, plus fragiles, vont avoir davantage de difficultés, certains développant alors un trouble psychique plus ou moins sévère, plus ou moins envahissant, plus ou moins invalidant. Pour ceux-là, comme pour leurs proches, commence alors un parcours

*La souffrance des adolescents*

souvent long et douloureux, durant lequel tout doit être mis en œuvre pour favoriser la résolution du trouble et la reprise d'une vie aussi normale que possible. À cet âge, il est en effet essentiel que les possibilités d'avenir soient préservées.

C'est en tout premier lieu à ces adolescents et à leurs parents que s'adresse cet ouvrage. La première partie s'attache à cerner au mieux les caractéristiques de cette période faite de vulnérabilité et de paradoxes, montrant qu'elle est rarement exempte d'anxiété, pour l'adolescent et pour les parents. Dans une deuxième partie, sont décrits les différents signes de malaise que peut émettre l'adolescent et, à la lumière du fonctionnement cérébral et du fonctionnement psychique, les troubles psychiatriques émergeant à l'adolescence avec leurs symptômes. Enfin, la troisième partie sera consacrée à la prise en charge et à l'accompagnement de l'adolescent et de sa famille.