Écouter les enfants et les jeunes concernés par la santé mentale

Résumé du rapport de l'UNICEF des enfants et des jeunes concernés par la santé mentale en Belgique

Ann Morissens — Service d'études

Résumé

Dans cet article, nous présentons les principaux résultats du rapport de l'UNICEF : enfants et jeunes avec des problèmes de santé mentale. Dans ce rapport, les enfants et les jeunes parlent de leurs expériences pendant une hospitalisation, de leurs sentiments, de ce qui leur manque et de ce qu'ils aimeraient voir changer. L'UNICEF a utilisé une méthodologie intéressante permettant aux enfants et aux jeunes de partager leurs expériences et leurs sentiments de différentes manières, non seulement en en parlant, mais aussi par en dessinant, etc.

Le rapport donne un aperçu intime de la vie des enfants et des jeunes souffrant de problèmes de santé mentale et nous indique où se situent les défis (politiques). Les enfants et les jeunes déplorent que leur voix ne soit pas entendue et que les problèmes de santé mentale fassent encore l'objet de stigmatisation et d'incompréhension. Nous espérons que ce rapport contribuera positivement à ce que la voix de ce groupe d'enfants vulnérables soit écoutée.

Mots clés : Santé mentale, participation, implication, enfants, jeunes, public vulnérable

1. Introduction

Le rapport fait partie du projet *What do you think*, avec lequel l'UNICEF souhaite donner la parole aux enfants vulnérables. Cette fois, l'UNICEF attire l'attention sur la santé mentale des enfants et des adolescents en Belgique. La santé mentale des enfants et des jeunes est soumise à une forte pression, dans le monde entier et en Belgique. La pandémie de COVID-19 a amplifié les problèmes préexistants. Les problèmes de santé mentale ont un impact sur le début de vie des enfants et les empêchent souvent de vivre pleinement la vie qu'ils souhaiteraient. Malheureusement, il y a encore beaucoup de stigmatisation et de préjugés autour de ce sujet, ce qui fait que les enfants se sentent pointés du doigt. Tant de potentiel est perdu. Pire encore, la voix des enfants et des jeunes n'est pas entendue. C'est l'impression qu'ont les enfants et c'est là qu'ils veulent voir des changements. L'objectif de ce rapport est donc de donner la parole aux enfants et aux jeunes souffrant de problèmes de santé mentale et, espérons-le, de faire en sorte que les responsables politiques les écoutent. Les expériences des enfants et des jeunes sont importantes pour la prise d'initiative du gouvernement ou de la société pour améliorer leur situation. Ils sont, après tout, des experts de vécu. Malgré les efforts déployés ces dernières années, les défis restent importants. Nous espérons que le rapport contribuera à poursuivre le travail sur les solutions, de préférence en accord avec les recommandations formulées par les enfants et les jeunes. Ces recommandations sont également transmises au Comité des droits de l'enfant des Nations unies et aux responsables politiques en Belgique.

Cent cinquante enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans, qui séjournaient dans des centres de jour pédopsychiatriques, des hôpitaux ou suivaient un trajet ambulatoire, ont participé à ce projet *What do you think* sur la santé mentale. Leur participation était volontaire et basée sur des méthodes participatives (discussions (de groupe), ateliers, mais aussi techniques créatives) avec l'approbation du *Comité d'éthique* des hôpitaux. Les enfants et les jeunes ont été soutenus dans ce processus et ont également collaboré avec les prestataires de soins. Les enfants et les jeunes ont parlé de leurs expériences et de leurs craintes, mais aussi de leurs espoirs et de leurs rêves, et veulent surtout être écoutés. Ce dernier élément fait selon eux défaut, et cela vaut non seulement pour les parents, les enseignants et les éducateurs, mais aussi pour les politiciens.

2. Expériences des enfants et des jeunes en pédopsychiatrie

2.1. Des histoires de vie difficiles

Les enfants et les jeunes avec lesquels l'UNICEF s'est entretenu ont souvent traversé des moments difficiles dans leur vie qui leur ont laissé des traces et des blessures. L'hospitalisation est volontaire pour certains, mais pas pour d'autres. Pour ces derniers, l'hospitalisation est donc vécue comme une contrainte. Pour d'autres, l'hospitalisation constitue un répit, mais de nombreuses questions et du stress subsistent. Il y a aussi l'impression d'être sur une île et la peur de retourner à la vie normale. Il est difficile pour les jeunes de s'ouvrir aux prestataires de soins ; il faut du temps pour établir la confiance. Malgré sa nature radicale, l'hospitalisation est une expérience positive pour de nombreux jeunes, notamment grâce à l'implication du personnel encadrant.

2.2. La vie pendant l'hospitalisation : opportunités et obstacles

L'aide psychologique et le soutien ressenti par les jeunes pendant les hospitalisations constituent des points positifs. Les enfants et les jeunes ont souvent dû attendre longtemps pour obtenir de l'aide. Cependant, il y a aussi des points à travailler : par exemple, ils regrettent la forte rotation du personnel car ils doivent à nouveau raconter leur histoire et créer un lien de confiance. Beaucoup d'enfants et de jeunes vivent cela comme un pas en arrière plutôt qu'un pas en avant.

Pendant l'hospitalisation, ils connaissent (trop) de règles et trop peu de liberté, mais aussi un manque d'intimité. L'isolement et le confinement en chambre sont vécus comme une punition et accroissent la solitude. Certains enfants et jeunes font également l'expérience de comportements arbitraires de certains prestataires de soins et se sentent soumis à des rapports de pouvoir.

Les bâtiments, l'aménagement, l'infrastructure et la nourriture pourraient tous être améliorés. Les jeunes trouvent la nourriture ni saine, ni variée, et ils aimeraient cuisiner ensemble.

Les jeunes souhaiteraient également avoir davantage leur mot à dire dans le choix de la thérapie ; l'accent

est souvent mis sur la parole, mais cela n'est pas facile pour tous les jeunes. Les formes créatives de thérapie sont très appréciées. En outre, les jeunes veulent davantage d'accès au WIFI et au GSM, et également plus d'activités et de sorties en plein air. Jouer est important et la présence d'animaux serait également appréciée ; pour beaucoup d'enfants et de jeunes, leurs animaux de compagnie apportent une certaine tranquillité et ils leur manquent. Pourquoi ne pas avoir des droits de visite pour les animaux domestiques ou avoir un animal de groupe ?

La vie en collectivité offre des opportunités, mais elle comporte aussi des défis. Ils apprennent à connaître leurs pairs dans lesquels ils se reconnaissent, en qui ils trouvent un soutien. Des amitiés se forment également. Les enfants et les jeunes sont bien conscients qu'ils devront laisser derrière eux les amis qu'ils se sont faits dans le groupe. Pour certains, la vie en collectivité peut être vécue comme une menace.

La plupart des jeunes ont une opinion positive de l'école de l'hôpital, qu'ils trouvent mieux adaptée à leurs besoins que leur école normale. Certains craignent de prendre du retard et que tous les cours ne soient pas donnés autant en détail. Les enfants et les jeunes déclarent que l'école (en général, c'est-à-dire qui n'est pas celle de l'hôpital) est une source majeure de stress et qu'ils ne peuvent pas se tourner vers les enseignants pour leur faire part de leurs problèmes, ou qu'ils ne sont pas pris au sérieux par leurs enseignants. Les problèmes de santé mentale sont trop peu connus.

Pendant l'hospitalisation, les parents manquent à leurs enfants et les jeunes souhaiteraient avoir plus de possibilités de visite. Les enfants dont la situation familiale est à l'origine de leur hospitalisation ont du mal avec l'implication de leurs parents dans la thérapie. Pour certains enfants, la cause de leur hospitalisation réside dans une situation familiale complexe ; il est positif que les parents soient impliqués, mais certains enfants aimeraient que ce ne soit pas le cas, car ils pourraient parler plus librement.

2.3. Tabou, participation et implication

Les enfants et les adolescents indiquent également qu'il existe une image négative de la santé mentale dans la société et qu'ils en sont très conscients.

Les droits de l'enfant sont au centre du rapport et tant les enfants et les jeunes que l'UNICEF plaident pour davantage d'*implication et de participation*, non seulement pendant leur hospitalisation et dans le groupe, mais aussi en général. Les enfants et les jeunes ont le sentiment qu'ils ne sont pas écoutés et que les décisions sont trop souvent prises à leur place. Ils sont bien placés et proposent également des solutions et des idées pour rendre leur séjour à l'hôpital plus agréable, mais aussi pour améliorer l'image (souvent stéréotypée) de la santé mentale. Nous présentons ci-dessous quelques-unes des recommandations formulées par les enfants et les jeunes interrogés.

3. Recommandations des enfants et des jeunes concernés par la santé mentale

3.1. Prévention des problèmes de santé mentale

De nombreux enfants et jeunes regrettent d'avoir été hospitalisés. Il faut faire davantage pour éviter cela. Ils demandent donc que davantage de centres d'écoute et d'assistance locaux soient mis en place. Il doit s'agir de lieux sûrs, proches du domicile, où ils peuvent se rendre en cas de besoin (sans longues périodes d'attente). Les jeunes disent aussi qu'ils peuvent trouver du soutien auprès des autres jeunes.

3.2. Lutter contre les discriminations liées au genre

Il est important de pouvoir être qui on est. Pourtant, d'après les expériences des jeunes, cela n'est pas encore évident en 2022. Certains souhaitent qu'il soit possible de changer d'identité sans le consentement des parents dès l'âge de 16 ans. De nombreux jeunes ont des difficultés avec leur identité de genre.

3.3. Briser le silence et la stigmatisation

Les enfants et les jeunes sont très conscients de la stigmatisation qui entoure encore la santé mentale. Il faut y mettre fin. Il existe également un manque de connaissance et de compréhension des problèmes de

santé mentale dans la société. « Ce n'est pas parce que cela ne se voit pas qu'il n'y a pas besoin d'aide », a dit un jeune (Unicef, 2022). Pour briser le tabou, les jeunes proposent de réaliser des reportages, de faire de la musique afin de sensibiliser la société.

3.4. Plus de soutien pour les familles

Les familles ont besoin d'un soutien accru dans différents domaines. Plus d'aide pour les parents afin qu'ils puissent aider leurs enfants. La pauvreté et de mauvaises conditions de logement ont un impact sur la santé mentale. Les enfants et les jeunes ont le sentiment que les choses qu'ils aimeraient faire ne sont pas possibles en raison du manque d'argent. La possibilité d'étudier n'est pas non plus accessible à tous les jeunes car le coût est parfois trop élevé pour les familles, ce qui prive les enfants d'opportunités d'apprentissage.

3.5. Soutien à l'école

L'école est considérée comme un lieu où l'on pourrait faire davantage pour la santé mentale. C'est aussi un lieu où les problèmes peuvent être repérés à un stade précoce. Cependant, de nombreux jeunes et enfants ont indiqué qu'ils ne pouvaient pas trouver d'aide, ni auprès des enseignants, ni auprès du PMS, qui est surchargé. Il devrait donc y avoir davantage de soutien psychologique et social à l'école, avec un rôle clé pour le PMS. Il faut également s'efforcer d'amener les jeunes à se soutenir mutuellement. Il est nécessaire de former les enseignants afin qu'ils puissent soutenir les élèves en difficulté. Mais il est également nécessaire de parler des problèmes mentaux afin que les pairs et les enseignants puissent mieux comprendre les enfants et les jeunes qui ont des problèmes. Les enfants et les jeunes eux-mêmes pensent que le gouvernement devrait également s'intéresser davantage à la santé mentale des enfants.

L'importance de l'école, en tant que lieu de prévention, mais aussi en tant que source de stress et de problèmes mentaux (par exemple à cause du harcèlement, qui peut avoir un impact majeur) apparaît clairement lorsque les enfants et les jeunes dressent une liste spécifique de propositions pour les écoles :

- Plus de possibilités de parcours scolaires à temps partiel afin de réduire la pression ;
- Des attestations de repos permettant aux élèves de faire une pause et de s'éloigner de la pression de l'école ;
- Un coach bien-être accessible qui leur demande comment ils vont ;
- Introduire des cours obligatoires sur les problèmes mentaux pour lever le tabou ;
- Instaurer une heure de bien-être, une heure libre où l'on peut faire une pause ;
- Davantage de sorties scolaires ;
- Une collaboration meilleure et plus rapide entre l'école et les services d'aide, mais aussi, par exemple, un psychologue qui vient à l'école chaque semaine et travaille avec l'équipe de l'école ;
- Travailler de manière plus personnelle avec les élèves, par exemple en petits groupes.

Les enfants et les jeunes disent que l'école peut être un lieu de protection, mais aussi un lieu à risque. Le passage à l'école secondaire est vécu par beaucoup comme une période difficile.

3.6. Mettre fin à la violence contre les enfants

Les enfants et les jeunes sont encore trop souvent victimes de différentes formes de violence. Il ne s'agit pas seulement de la situation familiale, mais aussi de la violence commise par d'autres enfants, qui peut être une violence non physique, par exemple le harcèlement. Cela laisse souvent des cicatrices profondes.

3.7. Renforcer la formation des professionnels

Les enfants et les jeunes n'ont pas toujours des expériences positives avec les intervenants de première ligne ; ils ne se sentent souvent pas compris. Il est important d'apprendre à écouter et à parler avec les jeunes, et la formation des professionnels peut y contribuer.

3.8. Un hôpital comme dernier recours

Comme mentionné précédemment, se concentrer sur la prévention des problèmes mentaux est une recommandation importante. La prévention peut en effet réduire le risque d'hospitalisation. Bien que l'hospi-

talisation soit une étape vers la guérison, elle reste une période difficile et radicale pour les enfants et les adolescents. Ils doivent quitter leur environnement familier, c'est pourquoi l'hospitalisation doit être évitée autant que possible. Par conséquent, les enfants et les jeunes préconisent une aide plus rapide et plus précoce, plus proche du milieu de vie. Les enfants souhaitent également être impliqués de plus en plus dans les décisions qui les concernent. Cela se fait maintenant trop souvent sans eux. Si une hospitalisation est nécessaire, il faut également écouter les enfants et faire des efforts pour qu'ils passent moins de temps seuls dans la chambre, qu'ils aient plus de contacts avec le monde extérieur et qu'ils soient davantage impliqués dans la thérapie. Celle-ci est aujourd'hui insuffisamment adaptée aux besoins et préférences individuels. D'après les enfants et les jeunes interrogés, la vie en collectivité est également très liée à des règles et à un planning, avec trop peu de temps pour soi.

4. Conclusion

Les enfants et les jeunes doivent pouvoir réfléchir et parler de leur séjour, mais aussi de leur avenir. Ce rapport offre un aperçu précieux et inspirant de la vie et des expériences des enfants souffrant de problèmes de santé mentale. Leurs expériences montrent qu'il y a encore beaucoup de travail à faire de la part des décideurs politiques, des prestataires de soins, des enseignants et des parents. En tant que société, nous leur devons d'entendre leurs voix, de les écouter et de donner suite à leurs recommandations. Montrons que nous avons entendu leur voix en œuvrant pour la santé mentale et en prenant des mesures, sans les décevoir.

Bibliographie

Unicef. (2022). *Rapport des enfants et des jeunes concernés par la santé mentale en Belgique. What do you think? Bruxelles :* Unicef Belgique.