PARLONS SANTÉ

Conférences & échanges grand public

BIENVENUE !

PARLONS SANTÉ

Conférences & échanges grand public

Proposée dans le cadre des Semaines d'information sur la santé mentale

SANTÉ MENTALE DES JEUNES

Mercredi 15 octobre à 18h30

Galerie les Capucines - MJC Onet-le-Château

- Comment repérer les signes de souffrance mentale des jeunes et les accompagner vers un mieux-être ? **Dr CAURIER, pédiatre CH Rodez**
- Fragilités à l'adolescence **Dr CHATAGNER, pédopsychiatre CH Rodez**
- Troubles liés à l'usage de substances (nicotine/puff, THC, alcool, NPS...) et des écrans, **Dr BEITZ, addictologue CH Rodez**
- **Échanges et partage d'expériences**

CENTRE HOSPITALIER RODEZ

En partenariat avec RODEZ AGGLOMÉRATION, contrat local de santé OCCITANIE, ONET LE CHÂTEAU, MJC Onet, Galerie Les Capucines

Comment repérer les signes de souffrance mentale des jeunes et les accompagner vers un mieux-être ?

Dr CAURIER, pédiatre CH Rodez

CENTRE HOSPITALIER RODEZ

Pourquoi ?

- Puberté et pubertaire
- Famille en souffrance
- Harcèlement
- Internet et réseaux sociaux
- Une société anxiogène

Signes d’appel

- Changement de comportement
- Attention si : associés, persistants et en tout lieu
- Physiques, psychiques, comportementaux

Signes physiques

- Plaintes floues
- Scarifications et piercing
- Amaigrissement et prise de poids
- Énurésie et encoprésie secondaires
- Traumatismes multiples
- Décompensation d’une maladie chronique
- Tentative de suicide

Signes psychiques

- Anxiété
- Peur
- Tristesse
- Aboulie
- Anhédonie
- Apathie

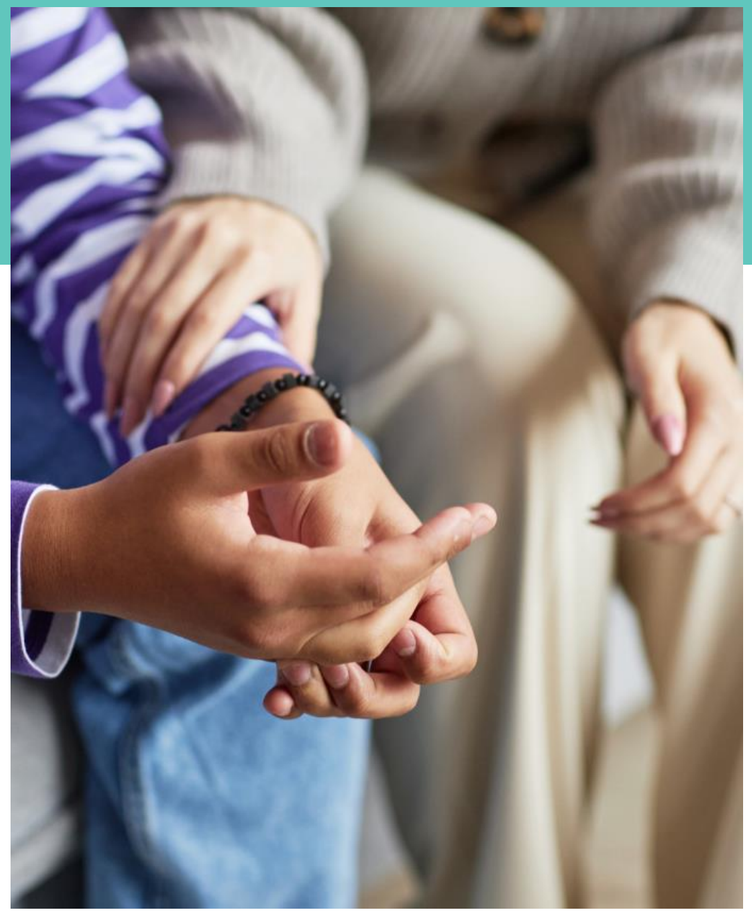
Signes comportementaux

- Troubles alimentaires
- Troubles du sommeil
- Troubles du genre
- Consommations
- Hyper sexualisation
- Utilisation excessive des écrans
- Isolement
- Chute des résultats scolaires et absentéisme
- Radicalisation

Comment les aider ?

- Les écouter et les regarder
- Favoriser un environnement sécure
- Remettre un cadre cohérent

Les 7 conseils de Nasio (psychiatre et psychanalyste)



- Attendre
- Relativiser
- Négocier
- Ne pas comparer
- Ne pas présager d’un échec
- Entendre ce que disent les autres sur votre adolescent
- Être réaliste l’aimer tel qu’il est

Que faire si ado en colère ?

Time out

Time in

- Restez calme
- Écoutez attentivement
- Validez leur sentiment
- Proposez des options

Se faire aider

- 5 contacts
- Famille, amis
- École
- Maison des adolescents
- Point d’accueil et d’écoute jeune
- Médecin traitant
- Psychologue
- Addiction France
- Hôpital Sainte Marie
- Hôpital Jacques Puel
- Professionnels de la relaxation

Si urgence

- < 16 ans : CH Jacques Puel : service d’urgence
- > 16 ans : CH Sainte Marie : UADO

Téléphones utiles

- Fil santé jeunes 0800 235 236
- Prévention suicide : 3114
- Drogue info service : 0800 23 13 13
- Alcool info service : 0800 980 930

Prévention

- Écouter
- Climat familial sécurisant
- Cadre cohérent
- Valoriser les efforts plus que les résultats
- Responsabiliser
- Ne pas les laisser se victimiser
- Leur dire que vous les aimer

Ressources internet et livres

- filsantejeune.com
- yapaka.be
- Onsexprime
- Le secret des ados heureux-Dr D.Gourion-2024
- Pour nos ados soyons adultes-Dr P.Jeammet-2008
- Il est permis d’obéir-DrD.Marcelli-2009
- L’enfant écran- Dr S.Dieu Osika-2025

Conclusion : Écoutez les

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

AVEZ-VOUS DES QUESTIONS ?

L’adolescence et ses fragilités

Aurélien CHATAGNER Pédopsychiatre, CH Rodez

CENTRE HOSPITALIER RODEZ

Le développement psychique normal

- Le travail de deuil normal
  - La perte des images parentales idéalisées
  - La 2e phase de séparation-individuation
  - L'investissement de nouvelles relations d'objets

- La quête identitaire
  - L'antagonisme narcissico-objectal
  - Ressembler aux autres pour s'individuer

- L'avènement du pubertaire
  - Pulsion génitale et recherche d'intimité
  - Énergie pulsionnelle, conflit et opposition

Les fragilités adolescentes

- La dépressivité : un moment sur le fil
  - Chez plus d’un ¼ des adolescents
  - Un moment de vulnérabilité
  - Un moment propice aux rencontres tiers, au processus identificatoire

- L’agir et le passage à l’acte: un mode d’expression privilégié
  - En miroir des soins premiers
  - Un défaut de mentalisation
  - Un passage par le corps pour s’exprimer
  - Une tentative de survie et un signe d’alarme à la fois

- Vers une difficile autonomisation
  - « ce dont j’ai besoin, cette force que je n’ai pas et que je prête aux adultes, est – justement parce que j’en ai besoin – ce qui menace mon autonomie naissante » Ph. Jeammet
  - Le cas des phobies scolaires
  - Un enjeu de taille pour certains enfants adoptés

- Un narcissisme à fleur de peau
  - Le narcissisme, la clef de voûte du processus adolescent
  - La limite, une protection narcissique
  - Des narcissismes en écho
  - Continuer à accompagner ses adolescents grâce aux médiations, aux tiers

- Les tentatives de suicide
  - Incidence élevée
  - Dimension dépressive et impulsive associée
  - Capacité de réaménagement de son environnement est essentielle (crise doit amener à changement)

Ce qui doit inquiéter chez un adolescent

- Les clignotants de risque sont quantitatifs et non qualitatifs
  - La répétition d'une conduite
  - La durée
  - Le cumul des manifestations de souffrance
  - Les évènements de vie négatifs pour l'adolescent et sa famille

- Le normal et le pathologique: une différenciation complexe et essentielle dans le suivi

La demande d’aide, souvent une demande à coté

- L’agir comme expression
- Les somatisations, un autre passage par le corps
- Le travail des réseaux, exemple du RAP 31

Conclusion

« plus que les pulsions, ce sont les spécificités biologiques émotionnelles de chacun et la qualité de sa sécurité interne et de ses assises narcissiques qui vont déterminer ses capacités de contenance et l'équilibre de sa personnalité dans un échange constant et une co-construction avec son entourage »

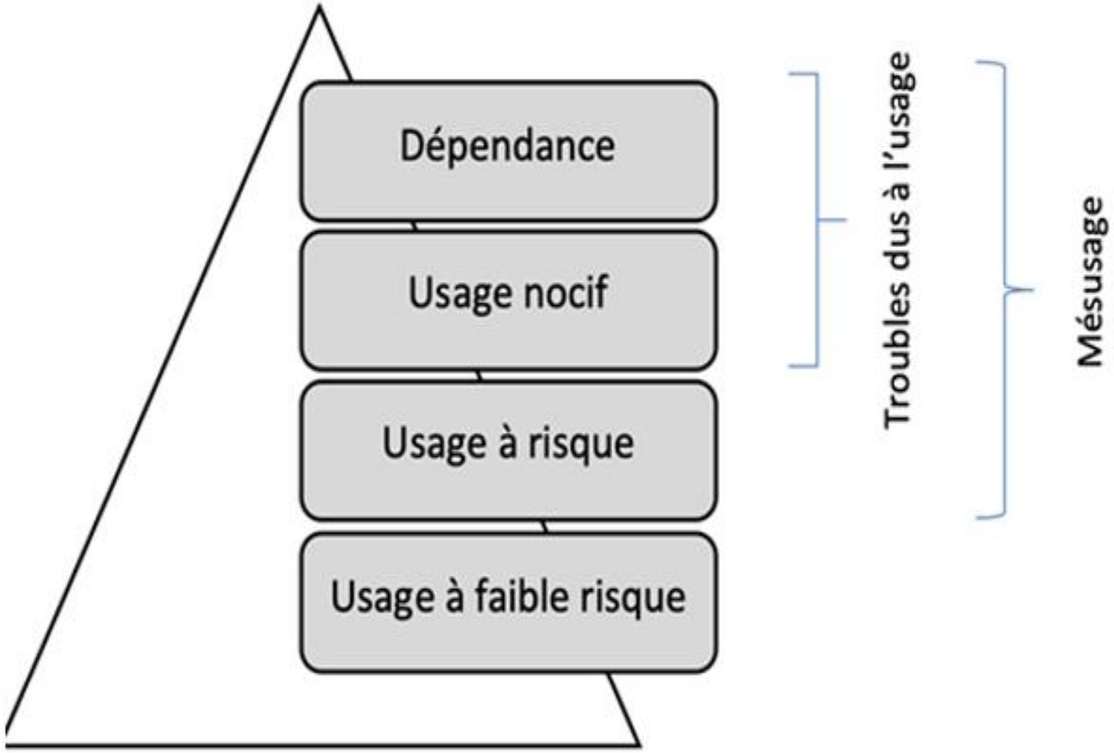
Ph. Jeammet

Troubles liés à l’usage de substances et des écrans: Généralités.

Dr Aurore BEITZ, Médecin addictologue, CH Rodez

CENTRE HOSPITALIER RODEZ

Usage, mésusage, trouble lié à l'usage, dépendance: un continuum

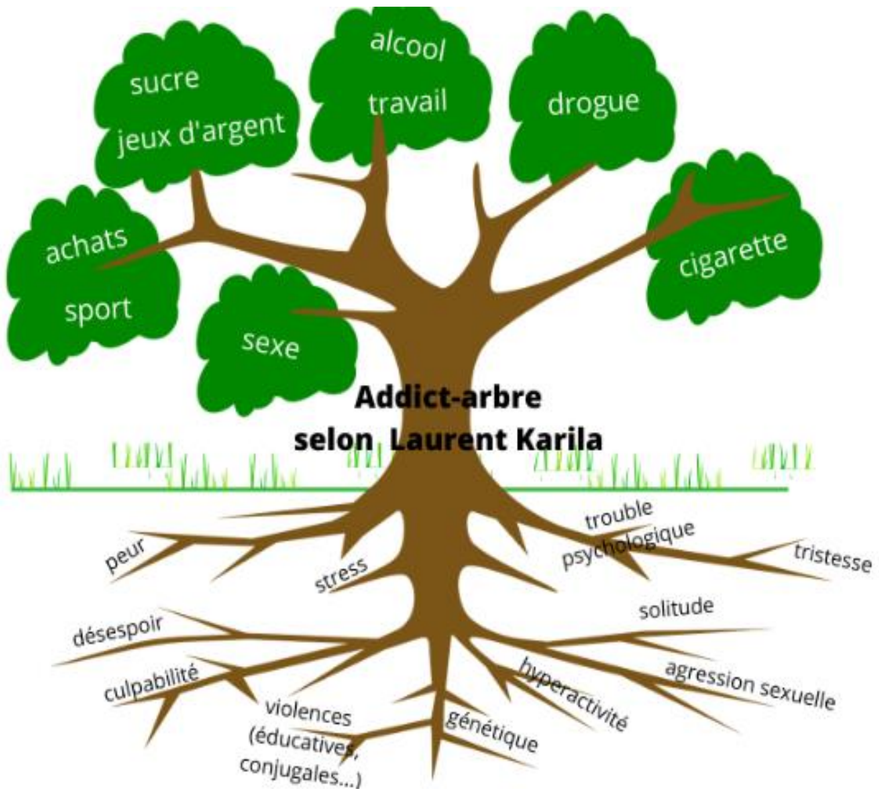


ADDICTION: définition simplifiée

Les 5C de Laurent KARILA:

Sur 12 mois: Usage (substance psychoactive ou comportement)

- → Continu
- → Contrôle (perte)
- → Craving
- → Compulsion
- → Conséquences



A l’adolescence: plusieurs particularités

- **1. Expérimentation**
- Initiation/ découverte déterminés par: **facteurs sociaux et influence des pairs**.
- **A la fois:**
- → Consommation de plusieurs substances sur un temps festif
- → Usage **régulier** parfois solitaire

- 2. La plupart ne développeront pas de comportement addictif (situation de dépendance: une minorité). Mais les racines de l’arbre peuvent s’installer…

- 3. Le cerveau est en **pleine période de maturation!**

- 4. Les adolescents ne raisonnent pas en termes de risques, mais plutôt en termes **d’apports immédiats** (dépasser ses inhibitions, se valoriser auprès des pairs, expérimenter des états de conscience modifiés).

Troubles liés à l’usage des écrans.

Dr Aurore BEITZ,
Médecin addictologue
CH Jacques Puel

Etes vous capables de vous passer de votre smartphone?

- 1. Trouvez-vous que vous passez plus de temps, que ce que vous pensiez, sur votre Smartphone ?
- 2. Trouvez-vous que vous passez régulièrement du temps, sans réfléchir, sur votre Smartphone alors qu'il pourrait y avoir d'autres choses meilleures ou plus importantes à faire ?
- 3. Trouvez-vous que vous perdez la notion du temps lorsque vous êtes sur votre Smartphone ?
- 4. Trouvez-vous que vous passez plus de temps à envoyer des SMS, des mails, des messages sur les réseaux sociaux … qu'à parler aux gens en temps réel ?
- 5. Le temps passé sur votre Smartphone a-t-il augmenté?
- 6. Souhaiteriez-vous être moins connecté à votre Smartphone ?

- 7. Dormez-vous régulièrement avec votre Smartphone allumé à côté de votre oreiller ou de votre lit ?

- 8. Est-ce que vous regardez et répondez aux SMS, messages des réseaux sociaux et aux mails à toute heure du jour et de la nuit, même si cela signifie « interrompre d'autres choses que vous faites » ?

- 9. Est-ce que vous textez, facebookez, snapchattez, instagramez, répondez à vos mails ou allez sur internet lorsque vous conduisez votre voiture, votre scooter, ou lorsque vous faites d'autres activités qui nécessitent une attention ciblée et de la concentration ?

- 10. Pensez-vous que l'usage de votre Smartphone diminue réellement votre productivité ?

- 11. Vous sentez-vous « pas bien » sans votre Smartphone, même pour un court laps de temps ?

- 12. Vous sentez-vous mal à l'aise lorsque vous oubliez votre Smartphone dans votre voiture, à votre travail ou à la maison, ou si vous n’avez pas de réseau, ou s’il ne fonctionne pas bien ?

- 13. Lorsque vous petit-déjeunez, déjeunez ou dinez, est-ce que votre Smartphone fait toujours partie du décor de la table ?

- 14.Lorsque votre téléphone sonne, bipe, vibre : vous sentez-vous une envie irrésistible de le vérifier?

- 15. Vous retrouvez-vous à vérifier automatiquement votre Smartphone plusieurs fois par jour, même lorsque vous savez qu’il n'y a rien de nouveau ou d’important à voir ?

- 0-2 : Usage simple
- 3-5 : Hyperconnexion non pathologique
- 5-7: Usage problématique
- 8-15 : Usage excessif (addictif)

GENERALITES

- L’addiction aux écrans n’existe pas !

- Evocation d’un trouble de l’usage à ce que l’on fait sur l’écran: réseaux sociaux, paris d’argent, jeux vidéos, IA …

- A noter la particularité de l’écran chez le jeune enfant.

SITE UTILE: jeprotegemonenfant.gouv

- En moyenne, les enfants et adolescents âgés de 6 à 17 ans passent plus de **4 heures par jour devant les écrans,** selon les données de Santé publique France.

- **Retentissement physique:** sommeil, activité physique, prise de poids, troubles visuels.

- **Retentissement psychologique**: risques majeurs. Impacter l'estime de soi, accentuer des troubles anxiodépressifs, favoriser des troubles du comportement.

Repères d’âge pour accompagner les parents

- Pour aider les familles à encadrer les usages, les pouvoirs publics ont formulé des **repères d’âge simples et progressifs**, désormais intégrés au **carnet de santé de l’enfant** distribué à chaque naissance depuis janvier 2025 :

- **Avant 3 ans : pas d’écran, même en bruit de fond**. L’attention de l’enfant doit se construire dans l’interaction avec son environnement réel et avec les adultes qui prennent soin de lui.
- **Entre 3 et 6 ans** : l’usage des écrans doit rester **exceptionnel**, limité à des contenus de qualité éducative, toujours accompagné par un adulte et dans un cadre bien défini. Il est essentiel de préserver le jeu libre, le contact humain, et le développement des cinq sens.

- **Le rapport Enfants et écrans** préconise par ailleurs un accompagnement progressif dans la prise en main des outils numériques après 6 ans :

- **De 6 à 11 ans** : les enfants peuvent progressivement utiliser des **outils numériques,** à condition que **l'accompagnement parental soit renforcé**. Les parents sont invités à fixer des **règles d'usage,** à rester vigilants sur le **temps d'écran**, les contenus visionnés et à encourager les **pauses régulières.**
- **A partir de 11 ans** : les enfants pourraient être dotés **d'un téléphone sans accès à internet**, ce dernier jouant un rôle important dans l'exercice de l'autonomie.

- **Avant 15 ans** : **les enfants ne devraient pas avoir accès aux réseaux sociaux**. C'est pourquoi des réflexions sont en cours au niveau européen pour permettre le contrôle d'une **majorité numérique autour de l'âge de 15 ans**

SMARTPHONE

= Doudou virtuel tactile

- Communication en temps réel
- Objet de réassurance
- Objet de vérification immédiate
- Réponse immédiate à toute sollicitation
- Hyperusage du smartphone

Trouble de l'usage des jeux vidéos: Signes de repérage

- Isolement progressif
- Faible estime de soi
- Intolérance à la frustration
- Irritabilité, crises clastiques
- Angoisse
- Interférence avec la vie quotidienne (retard de phase, grignotage,…)
- Difficultés de contrôler, de réduire son temps de jeu malgré de nombreux essais.
- Plus de règles de vie
- Ne participe plus à la vie de famille
- Chute des résultats scolaires
- Absentéisme

Troubles liés à l’usage de substances

Dr Aurore BEITZ,
Médecin addictologue
CH Jacques Puel

TABAC: NICOTINE

- Le tabac est cancérigène: la fumée comporte 4000 composés. 11 sont des carcinogènes primaires !
- La nicotine est la substance psychoactive du tabac. Elle est **addictogène** et **non cancérigène (pas de toxicité)**
- Le manque provoque: irritabilité, anxiété, nervosité, dépression, difficultés de concentration, agressivité, envies de fumer, fringales…
- La nicotine est une aide **MAJEURE** au tabac.
- **Puff:** cigarette électronique jetable (contenant du e-liquide, plus ou moins dosé en nicotine).
- 3 problématiques principales: recul / entrée dans le tabagisme / impact environnemental

CANNABIS: THC et CBD

- Plante de chanvre spécifique (cannabis sativa): utilisation des feuilles, des fleurs etc..
- Substance psychoactive du cannabis: THC.
- Herbe, résine, (huile). Voie fumée, inhalée, buccale.

- Cannabis: substance illicite la plus consommée par les adolescents.
- Tabac très fréquemment associé au cannabis.
- CBD: légal à condition que le taux de THC soit inférieur à 0,2%

- Une consommation qui n’est pas anodine…
- → Inhalation de fumée du cannabis plus dangereuse que celle du tabac.
- → Potentiel addictif
- → Symptomatologie de manque
- → Troubles psychiatriques associés

THC: quand proposer un accompagnement?

- ✓ Cannabis très dosé en THC
- ✓ Consommation précoce (< 16 ans)
- ✓ Consommation régulière (au moins, hebdomadaire, voire quotidienne)
- ✓ Consommation dans un objectif d'auto-médication (anxiolytique, hypnotique)
- ✓ Consommations solitaires

-> En parler, informer, inciter à l'accompagnement
-> Consultations jeunes consommateurs = CJC

CAST
Cannabis Abuse Screening Test

- Avez-vous déjà fumé du cannabis **avant midi** ?
- Avez-vous déjà fumé du cannabis **lorsque vous étiez seul(e)** ?
- Avez-vous déjà eu **des problèmes de mémoire** à cause de votre consommation de cannabis ?
- **Des amis ou des membres de votre famille** vous ont-ils déjà dit que vous devriez **réduire** votre consommation sans y arriver ?
- Avez-vous déjà essayé de **réduire** ou d **'arrêter** votre consommation de cannabis **sans y arriver** ?
- Avez-vous déjà eu des **problèmes** à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, crise d 'angoisse, mauvais résultat à l 'école…) ?

2 ou 3 réponses positives suggèrent un usage problématique

CANNABINOIDE DE SYNTHESE : NPS

- Il s’agit d’un nouveau produit de synthèse: NPS. Nouvelle substance créée à partir d’une existante (laboratoire clandestin) pour accentuer les effets et le potentiel addictogène.

PTC = Pète ton crâne = Buddha Blue

- Peut se présenter sous forme de **e-liquide** ou être pulvérisé sur des mélanges de **fleurs séchées (blend) fumées.** Parfois sous forme de **poudre.**

- Concurrence du THC: **100 à 200 fois l’effet du THC.**
- Internet/certains magasins
- Illégal

ALCOOL = ETHANOL

- A faible dose: désinhibition et euphorisant
- A dose plus élevée:
- Haleine caractéristique,
- Conjonctives injectées,
- Jovialité ou Tristesse,
- Logorrhée,
- Comportement agressif.
- Temps de réactivité allongé,
- Difficulté à articuler,
- Incoordination Motrice, troubles de l'équilibre.

- Comportements de consommation à l'adolescence beaucoup moins fixés qu'à l'âge adulte.

- Mésusage de l'adolescence:

→Excès de fin de semaine

→Alcool consommé en large quantité, en général en groupe

→Dans une recherche de **sensations fortes** et d'ivresse

→Critère important: persistance du comportement dans le temps.

FOCUS: BINGE DRINKING

Consommations immédiates, rapides, à la recherche d’ivresse
Avec +/- boissons énergisantes +/- boissons sucrées
Associées ou non à d’autres produits
Souvent à jeun

FOCUS: ALCOOLOREXIE

- Conduites de restrictions alimentaires
- Episodes de binge drinking
- Chez des jeunes femmes (lycéennes, étudiantes)

Questionnaire FACE

Questions	Points					Score
	0	1	2	3	4	
1. À quelle fréquence vous arrive-t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?	Jamais	Une fois par mois ou moins	2 à 4 fois par mois	2 à 3 fois par semaine	4 fois ou plus par semaine	
2. Combien de verres standard buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?	1 ou 2	3 ou 4	5 ou 6	7 à 9	10 ou plus	
3. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?	Non				Oui	
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?	Non				Oui	
5. Vous arrive-t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?	Non				Oui	

PROTOXYDE D'AZOTE

- Cartouches et ballon
- « Gaz Hilarant »
- Intoxication Aigue: effet de bien être **de très courte durée: incite à reconsommer rapidement.**

- Peut être dangereux pour la santé!
- **Haut risque neurologique avec complications parfois irréversibles**

- Trouble addictif possible

LEAN OU PURPLE DRANK

=Dirty Sprite=syzzurp=codé-sprite=tsikuni=syrup=Texas Tea

- Populaire dans le Hip Hop US dans les années 1990
- Cocktail

- Trouble addictif possible

POPPERS

- « Vieux ados, jeunes adultes »
- Vasodilatateur consommé par voie intranasale à partir de la bouteille
- Effets stimulants immédiats durant de 30 secondes à 2 minutes
- Désinhibition avec sensation de vive chaleur interne exacerbée

EVALUATION D'UNE CONSOMMATION DE SUBSTANCE CHEZ L'ADO: QUESTIONNAIRE ADOSPA

A Êtes-vous déjà monté(e) dans un **véhicule** (**AUTO**, moto, scooter) conduit par quelqu'un (vous y compris) qui avait bu ou qui était défoncé ?

D Utilisez-vous de l'alcool ou d'autres drogues pour vous **DÉTENDRE**, vous sentir mieux ou tenir le coup ?

O Vous est-il déjà arrivé d'**OUBLIER** ce que vous avez fait sous l'emprise de l'alcool ou d'autres drogues ?

S Consommez-vous de l'alcool et d'autres drogues quand vous êtes **SEUL(E)** ?

P Avez-vous déjà eu des **PROBLÈMES** en consommant de l'alcool ou d'autres drogues ?

A Vos **AMIS** ou votre **famille** ou vous ont-ils déjà dit que vous deviez réduire votre consommation de boissons alcoolisées ou d'autres drogues ?

Où s'informer et consulter?

Consultations Jeunes Consommateurs (CJC):

→ **Association Addiction France (anciennement ANPAA):** permanence certains mercredis sur la Maison des Ados**.**

→ **ELSA** (Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie) du CH Jacques Puel de Rodez

MDA, ESJ, Village 12, PAEJ, Mission Locale etc…

CSAPA du CHS Sainte Marie (majeurs)

Ressources en ligne:

Jeprotegemonenfant.gouv
Etudiant.gouv / Addict'AIDE
Drogues Info Service
Ameli.fr