



Comment l'Eglise évangélique réformée du canton de Fribourg peut-elle renforcer la santé mentale des enfants et adolescents ?

« (...) Selon un sondage réalisé par la Confédération, d'éminents psychologues pour enfants et adolescents redoutent que le coronavirus ne laisse des traces chez les jeunes sur le moyen et le long terme, par exemple par une évolution défavorable de leur comportement relationnel et de leur capacité à tisser des liens » peut-on lire dans la SonntagsZeitung du 24 janvier 2021.¹

Il est manifeste que d'importantes fondations pour la vie adulte se mettent en place durant l'adolescence. Et les relations sont d'une importance déterminante pour la santé mentale. Selon les dernières études portant sur la dépression, le travail relationnel est un facteur essentiel dans le succès du traitement de cette maladie.

La santé mentale des enfants et adolescents

Chez les enfants et adolescents comme chez les adultes, la santé mentale se définit souvent par opposition à la maladie mentale. Qui n'est pas malade est donc en bonne santé. Mais comme la santé mentale ne peut être assimilée à un vêtement qui est porté ou non, il convient de la contextualiser plus finement et de la spécifier plus précisément :

selon Protection de l'enfance Suisse (2019), la santé mentale inclut des « aspects tels que le bien-être, la satisfaction, la confiance en soi, la capacité relationnelle et la gestion du quotidien ». Toutes ces notions comprennent en filigrane une question (Protection de l'enfance Suisse 2019) : « les ressources protectrices et compensatoires (facteurs de protection) prévalent-elles sur le stress (facteurs de risque) ? ».

Chez les enfants et adolescents, surtout, on peut se demander quel environnement apporte ou pourrait apporter ces facteurs de protection. Les personnes impliquées dans le travail ecclésial auprès de la jeunesse, les ministres ou les catéchètes peuvent souvent se faire une idée assez précise de la situation de vie des enfants et adolescents.

¹ SonntagsZeitung du 24 janvier 2021, page 6

La situation

Un rapport complet sur la situation actuelle constate un manque général de connaissances sur la situation en matière de santé/maladie mentale des enfants et des adolescents en Suisse. Même si actuellement de nombreux rapports traitent de cette question en raison du COVID-19, les études effectuées se concentrent sur certains jeunes ou enfants spécifiques, souvent d'ailleurs des délinquants. Les études cantonales se fondent souvent sur les villes et les évaluations d'institutions de traitement et centres de thérapie ciblés. On trouve aussi d'autres chiffres tirés d'études menées sur les facteurs de risque, comme la consommation de produits stupéfiants.

Toutes les données empiriques (non représentatives) semblent indiquer que les enfants et adolescents sont aussi sujets à des maladies mentales et qu'on observe des différences liées au genre. Delaney et Smith (2012) ont pu démontrer pour les États-Unis que les maladies mentales ont une incidence sur le développement sanitaire. Selon cette même étude, elles ont un impact négatif sur le revenu et le niveau de formation futurs. C'est pourquoi il convient de considérer simultanément les aspects contextuels et sociaux, afin que les interventions fassent leur effet.

Qu'en dit la politique de la santé ?

Le Conseil fédéral a adopté le rapport « Santé2020 » (OFSP 2019). Il constate que la promotion de la santé mentale doit être effectuée et que des améliorations doivent être apportées au domaine de la prévention et de la détection précoce des troubles mentaux, en vue de réduire le nombre de malades. L'offre d'informations de fond dans le domaine de la santé mentale ainsi qu'une navigation facilitée au sein des diverses prestations proposées comptent par ailleurs parmi les mesures prioritaires du rapport de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) (2015a).

Selon l'OFSP (2015b), l'objectif doit être de permettre à tous les adolescents l'accès à des offres à bas seuil de promotion de la santé.

De plus, il convient de lever le tabou et d'instaurer la transparence sur les maladies mentales dès le cycle élémentaire.

Qu'en dit la politique sociale ?

Les adolescents et les enfants doivent pouvoir grandir dans une société où règne, parallèlement à la pression au rendement, la tolérance pour tous ceux qui ont de la peine à répondre aux exigences de performance ou qui souffrent de troubles mentaux. Il faut pouvoir proposer aux jeunes des centres de consultation facilement accessibles. Pour ce faire, il s'agit d'abaisser autant que possible les seuils d'inhibition et de lutter contre la stigmatisation liée aux maladies mentales. L'accès et le recours aux offres de soutien en seraient facilités.

En vue de garantir des chances de développement réparties équitablement au sein de la société, il est impératif de mettre en place pour toutes les catégories de population un accès libre à la prise en charge et une qualité identique dans le traitement des problèmes mentaux. Ceci permettrait d'éviter des coûts ultérieurs induits par des maladies mentales chroniques dont l'origine remonte à l'enfance (d'après Currie 2010, Delaney et Smith 2012).

Le potentiel pour l'Eglise évangélique réformée

Par le biais d'initiatives de promotion de la santé, l'Eglise pourrait produire un effet préventif. Grâce à son accès aux enfants et aux jeunes, elle peut contribuer de manière significative à l'épanouissement de la personnalité et au renforcement de la santé mentale au sein de la société. L'appartenance et la solidarité, soit le « faire-partie » d'une communauté, permettent aux enfants et aux adolescents d'assumer leurs responsabilités et de prendre part au façonnement de notre société. Ce qui à son tour crée l'espace qui leur est nécessaire pour grandir, apprendre et se développer, tout en accumulant les expériences. Tous ces facteurs stimulent leur auto-efficacité et leur capacité d'action, et leur confèrent davantage de liberté, car ils connaissent leurs compétences, savent les exploiter et se sentent libres d'assumer leurs propres responsabilités.

Une telle attitude de l'Eglise contribue déjà à la prévention des troubles mentaux chez les enfants et adolescents. Elle prendrait ainsi le rôle d'intervenant précoce et de centre de tri. En favorisant la prise de conscience quant à la santé mentale, en abor-

dant ouvertement les problèmes et en levant les tabous, l'Eglise peut agir concrètement auprès d'un jeune et lui proposer par exemple une offre de soutien. Elle peut ainsi – si les conditions optimales sont réunies – éviter des conséquences plus lourdes et réduire la gravité des conséquences personnelles, sociétales, mais aussi économiques.

Des structures de traitement existent déjà dans tous les cantons pour venir en aide aux enfants et adolescents atteints de troubles mentaux. Pour éviter d'aboutir à une maladie, il existe de nombreux projets de prévention non coordonnés. Promotion Santé Suisse axe ses projets portant sur la « santé psychique chez les enfants et les adolescents » sur trois thématiques partielles, à savoir l'« auto-efficacité », les « compétences de vie » et le « soutien social ».

Les organismes ecclésiiaux, en particulier, ont ici une mission de détection précoce, de transmission d'informations et de tri. La question se pose de savoir comment ces instances se positionnent sur ces questions, afin de soutenir les enfants et adolescents dans leur développement. Dans une époque régie par une société mettant en avant les performances et l'autoreprésentation, il est essentiel pour l'Eglise cantonale de définir sa propre position en la matière et de la porter également par ses paroles et ses actions.

Les défis de l'Eglise

Il est important pour l'Eglise de prendre conscience de ces défis :

- Elle doit pouvoir trouver le juste équilibre entre détecter et prendre au sérieux d'une part, et une pathologisation excessive d'autre part.
- Elle doit appréhender le stress psychologique des enfants et adolescents par le dialogue et chercher à en déceler l'origine.
- Une approche prudente et une assistance appropriée sont nécessaires pour aborder le problème et tenter de répondre aux préoccupations des jeunes.
- Des processus transparents de négociation avec les enfants et adolescents, le réseau d'assistance, les spécialistes ou les supérieurs doivent impérativement être mis en place pour établir une relation de confiance et une collaboration fructueuse.

- Diverses possibilités doivent être évaluées et la marche à suivre doit être discutée. Il faut communiquer les opportunités offertes par la capacité d'action, mais aussi les limites de cette dernière.
- Ces limites doivent être reconnues, afin de garantir la protection du jeune et de pouvoir le diriger vers des spécialistes.
- Il convient aussi de respecter les prescriptions de protection des données.
- Il se peut que certaines thématiques qui font surface doivent obligatoirement être déclarées : la négligence physique et psychique ou la mise en danger du bien de l'enfant qui se manifestent à travers l'état de santé mentale d'un enfant ou adolescent requièrent l'intervention d'un ou d'une spécialiste.

Les collaboratrices et collaborateurs de l'Eglise n'ont certes pas de mission thérapeutique, mais ils peuvent jouer un rôle important d'intermédiaire entre les services compétents et les enfants et adolescents. Au sein de l'Eglise, il faut par conséquent mettre en place un échange à ce sujet et l'aide des supérieurs, d'une Assemblée des ministres, des possibilités de formation continue, etc., afin que les limites professionnelles soient reconnues comme telles et que les spécialistes de l'Eglise puissent être déchargés de leur responsabilité.

L'Eglise peut sensibiliser à la question en proposant des projets qui promeuvent efficacement et aident à préserver la santé mentale. La conception d'offres attrayantes et l'instauration d'un climat de confiance et de respect dans le dialogue aident l'Eglise à atteindre ses objectifs en matière de santé mentale.

L'offre de l'Eglise

Une question se pose pour l'Eglise : comment pouvons-nous, dans notre travail ecclésial auprès des jeunes, soutenir favorablement leur comportement relationnel et leur capacité à tisser des liens ? Pour ce qui est des adolescents, nous évoluons déjà dans le domaine bénévole et facilement accessible. Ce qui signifie que nous pouvons être présents pour eux et adopter un rôle d'interlocuteur sans qu'ils doivent au préalable surmonter des obstacles importants pour trouver un partenaire de dialogue. Si nous pouvons fournir un bon travail relationnel, la probabilité est plus forte que les jeunes

se tournent vers nous lorsqu'ils ont des problèmes ou des préoccupations. Nous pouvons ainsi exercer un rôle préventif et nous adresser aux jeunes en situation de crise, et définir avec eux les prochaines étapes à suivre. De nombreux facteurs influencent la santé mentale des adolescents et c'est pourquoi une contribution de l'Eglise cantonale aura un effet positif sur leur état psychique. À travers nos offres, les jeunes sont aussi accompagnés de façon facilement accessible dans le cadre de leurs loisirs et ces thématiques peuvent y être abordées de manière préventive. Suivre les jeunes durant leur temps libre permet de découvrir de nombreuses facettes de leur réalité.

Nos offres sont adaptées à divers besoins de la jeunesse. Il faut par conséquent – et de plus en plus – avoir la possibilité d'atteindre les adolescents à divers niveaux, soit par des offres à bas seuil de travail ecclésial auprès de la jeunesse, ou durant le culte ou l'enseignement religieux.

Les objectifs de l'Eglise

Le travail de l'Eglise est souvent de nature curative et préventive; les collaboratrices et collaborateurs constituent des exemples à suivre pour les enfants et les adolescents, ce qui permet de leur transmettre des valeurs et des modèles de comportement.

- Nous accompagnons les enfants et les adolescents dans leur développement spirituel, émotionnel, physique et psychique.
- Nous représentons pour les personnes souffrant de maladies mentales une communauté exempte de préjugés.
- Nous sommes vigilants en ce qui concerne la santé mentale, discutons du sujet entre nous et proposons notre aide au besoin.
- Nous encourageons une collaboration sans obstacles entre particuliers, écoles, autorités et autres institutions.
- Nous sommes pour des discussions ouvertes et des relations libres de toute stigmatisation en ce qui concerne la santé mentale et le traitement des maladies mentales.

- Nous mettons à disposition des offres à bas seuil pour les enfants et les adolescents ainsi que leur famille, afin de promouvoir et de maintenir leur santé mentale et pouvoir leur offrir à temps un soutien adéquat.
- Nous privilégions les actions communautaires, afin que les enfants et adolescents puissent grandir dans un environnement bienveillant et encourageant.
- Nous rédigeons un guide sur la santé mentale pour les personnes œuvrant dans le cadre de l’Eglise (voir annexe).
- Nous tenons une liste des offres de consultation et des informations (voir annexe).

En plus, lors de l’enseignement religieux :

- Nous mettons à disposition de tous les enfants et adolescents un « espace » protégé, libre de tout stress psychologique.
- Nous adoptons une attitude promouvant la santé et encourageons différents champs d’apprentissage, la participation, l’égalité et les espaces de liberté.
- Nous organisons un programme de promotion de l’entraide sociale et collégiale pour les degrés 9-11H (2 leçons de 45’) en collaboration avec les personnes impliquées dans le travail ecclésial auprès de la jeunesse.²
- Nous recrutons et formons des multiplicatrices et multiplicateurs dans le but de promouvoir une entraide sociale et collégiale.

En plus, dans les gymnases :

- Nous encourageons le soutien des multiplicatrices et multiplicateurs et proposons des formations continues dans le but de promouvoir l’entraide sociale et collégiale.
- La collaboration entre les personnes impliquées dans le travail ecclésial auprès de la jeunesse et les gymnases est encouragée.

² Programme ecclésiastique cantonal de renforcement de la santé mentale et de formation de multiplicatrices et multiplicateurs (en cours d’élaboration, H. Hofmann)

En plus, dans le travail ecclésial auprès de la jeunesse :

- Nous proposons des offres pour enfants et adolescents basées sur l'acquisition de compétences dans les domaines de l'auto-efficacité, des compétences de vie et du soutien social.
- Nous organisons un programme de promotion de l'entraide sociale et collégiale pour les degrés 9-11H en collaboration avec les catéchètes ou les ministres.
- Formation de base / continue Accom+ pour former des multiplicatrices et multiplicateurs
- Organisation de rencontres d'échange pour les multiplicatrices et multiplicateurs (tous les trimestres)