

Santé

Parler aux ados et décrypter les signes d'un mal-être : les conseils de Marie Rose Moro, pédopsychiatre

CLERMONT-FERRAND ART DE VIVRE - BIEN ÊTRE SANTÉ PUY-DE-DÔME

Publié le 16/06/2019 à 09h00



Le bien-être et la santé des ados était le thème de la conférence animée par le Pr. Moro, jeudi dernier à la fac de médecine de Clermont-Ferrand. © Camille Mazoyer

Lors de son passage à Clermont-Ferrand, le Pr. Marie Rose Moro, pédopsychiatre reconnue en France, nous a livrés ses conseils pour parler aux adolescents et décrypter les signes qui peuvent témoigner d'un mal-être. Interview.

Presque tous les parents se posent la même question, à l'heure où leurs petits protégés rentrent dans l'adolescence : comment leur parler et savoir s'ils vont bien?

L'une des plus grandes pédopsychiatres françaises était à Clermont-Ferrand, jeudi 13 juin, pour parler de la santé et du bien être des ados devant un panel de professionnels de la santé, d'étudiants et de parents, à la fac de médecine.

A lire aussi : Trois conseils pour que les enfants ne deviennent pas hypnotisés par les écrans *

Marie Rose Moro, professeure de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, dirige la Maison de Solenn, une maison des adolescents de l'hôpital Cochin. Elle a récemment sorti un livre intitulé *Pour le bien être et la santé des jeunes* (éditions Odile Jacob).



Professeure Marie Rose Moro, pédopsychiatre en visite à Clermont à aborder le thème de la santé et du bien-être des ados.

Quelle serait votre définition d'un adolescent ?

« Il y a la définition physiologique. On rentre dans l'adolescence au moment de la puberté, lorsque l'on change de corps, à l'apparition des caractères sexuels secondaires : changement de voix chez les garçons, de la taille etc. Souvent, les filles rentrent dans l'adolescence en premier. Mais globalement, cela correspond à l'entrée au collège, en sixième, vers 11 ans.

La sortie de l'adolescence est plus vague : on en sort tard, elle est très allongée dans les pays occidentaux.

“ On dit souvent que l'adolescence est de 11 à 21 ans mais cela peut aller jusqu'à 25 ans ! ”

Les raisons économiques, si les jeunes font des études et sont dépendants de leurs parents, l'expliquent. »

Comment vont nos ados en 2019, sont-ils heureux ?

« En France, nous ne sommes pas assez bienveillants envers nos ados. Les ados sont des catalyseurs de notre société. Nous adultes, nous idéalisons cette période, mais 10 % des jeunes évoquent des moments de souffrance.

Ils ont toujours des maux : il y a la phobie scolaire, celle que l'on vit à l'intérieur de l'école, liée au harcèlement scolaire, le rapport au savoir ; celle sur le chemin de l'école où bien même celle liée à la famille. Si l'ado ne se sent pas légitime à aller à l'école car il doit s'occuper de ses proches par exemple.

“ Nos ados sont les moins heureux d'Europe selon certaines enquêtes. ”

Il y a malheureusement des jeunes qui ont envie de mourir. Et puis il y a toujours des pathologies, l'anorexie, l'obésité, qui sont des sources de mal être. »

Comment peut-on détecter ses symptômes de mal-être en tant que parent, comment aider nos ados ?

« Il faut déjà différencier une souffrance d'une crise d'ado. Pour cela, il y a trois facteurs : l'intensité, par exemple si l'adolescent ne veut plus aller à l'école, ne mange plus, ne se valorise plus. Ensuite les ruptures brutales : ne plus voir ses amis du jour au lendemain, ne plus faire de sport s'il en avait l'habitude. Enfin, les ados savent ce qui leur arrive, ils connaissent leur souffrance.

Les filles ont une plus grande culture de l'expression, il y a plus de cas de pédopsychiatrie chez les garçons. Mais tous ont besoin qu'on leur parle, qu'on croit en eux.

“ Il faut éviter les paradoxes, car ils les débusquent : ne pas ”

dire "le téléphone est interdit à table" et ne pas s'appliquer cette consigne à soi-même.

Les parents, bien souvent, culpabilisent face à ces situations. On manque de sincérité car il y a une certaine amnésie chez les parents, on oublie comment était notre adolescence, on l'idéalise souvent. »

Y-a-t-il une différence entre le bien-être d'un ado et celui d'un adulte ?

« Oui, bien sûr. Les adultes doivent voir les choses à hauteur d'ado pour les comprendre. Les ados ont de profonds changements en peu de temps, leurs relations aux autres sont bouleversées, parfois ils ne se reconnaissent pas eux-mêmes.

Mais dans tous les cas, ils ont deux piliers : l'école et la famille. Les ados veulent toujours être les meilleurs aux yeux de leurs parents. »

La Maison des ados. Située au 80 rue Lamartine à Clermont-Ferrand, elle accueille le lundi (15h/19h), le mercredi et le vendredi (13h/19h) les adolescents de 12 à 18 ans qui ont des difficultés ou qui cherchent de l'aide. Une infirmière et un éducateur les accueillent de façon anonyme et entièrement gratuite.

Pour plus d'infos: 04.73.16.00.00 ; contact@mda63.fr

Propos recueillis par Fanny Guiné

CLERMONT-FERRAND ART DE VIVRE - BIEN ÊTRE SANTÉ PUY-DE-DÔME

**Votre avis
est précieux !**

Aidez-nous à améliorer notre site en répondant à notre questionnaire.

Je donne mon avis

»