

# Les enfants ont besoin de liens relationnels sûrs

**De plus en plus de jeunes sont hospitalisés pour des troubles psychiques. Souvent, ils ne souffrent pas de dépression, mais d'un appauvrissement relationnel**

par Liselotte Staub\*



Liselotte Staub.  
(Photo mad)

Sabine, 18 ans, vit chez sa mère et a commencé un apprentissage d'employée de commerce pendant la période de la Covid. Maintenant, elle est assise en face de son médecin de famille et lui demande un congé de maladie. Elle n'arrive plus à dormir et est donc constamment fatiguée. Elle pleure

souvent, n'arrive pas à se concentrer au travail et ne se réjouit plus de rien. Elle est à bout de forces et pense souvent qu'il vaudrait mieux qu'elle ne vive plus. Le médecin de famille met Sabine en arrêt maladie et l'envoie en psychothérapie en soupçonnant une dépression.

Face au thérapeute, Sabine explique que le début de son apprentissage avec travail à domicile a été très difficile pour elle. Elle n'a jamais vraiment trouvé sa place dans son entreprise formatrice. Les longues journées de travail la mettent à rude épreuve, raison pour laquelle elle a souvent des maux de tête et que sa mère doit venir la chercher au travail. Si le chef la critique, elle pleure et n'arrive plus à se concentrer. Les collègues de travail parlent d'elle derrière son dos et la harcèlent de plus en plus. Elle ne voulait plus y retourner et a donc décidé, en accord avec sa mère, d'arrêter son apprentissage.

Depuis cette décision, elle se sent à nouveau en bonne forme et heureuse. Les grasses matinées lui font du bien. Pendant la journée, elle rencontre des amies qui sont dans une situation similaire qu'elle. Elle a déjà trouvé un nouvel em-

ploi, même s'il n'est pas encore rémunéré. En tant qu'assistante de promotion, elle organise des soirées, est responsable de la réservation de DJs et se connecte à ses followers via *Instagram* et *Snapchat*. Elle effectue ce travail exclusivement en ligne, ce qui irrite un peu sa mère. Mais en fin de compte, déclare-t-elle, le plus important pour sa Maman est qu'elle soit à nouveau heureuse.

## Fuite dans l'hédonisme

Alors que la durabilité de la nouvelle occupation de Sabine reste inconnue du thérapeute, le cas montre un modèle familial qui se reflète dans les statistiques: en Suisse, le nombre de jeunes qui abandonnent l'apprentissage n'a jamais été aussi élevé, à savoir un apprenti sur cinq, ce qui correspond à un taux de 22,4%. C'est dans les secteurs de la coiffure et des soins de beauté qu'il y a le plus d'abandons, et dans la sylviculture le moins.

Notre société est confrontée à un groupe croissant de jeunes qui semblent ne plus être capables de faire face aux exigences de la vie. Ils vivent dans un monde parallèle, ne développent pas de ressources et d'aptitudes à la vie. Ils manquent de persévérance et de résilience. Ils se distinguent par une faible tolérance à la frustration, tout en ayant des attentes élevées et déconnectées de la réalité. Dans une situation de manque de stabilité, un style de vie hédoniste est le seul point de repère. Ce qui apparaît à première vue comme une dépression s'évapore brusquement lorsque ces jeunes se retirent dans leur monde de bac à sable sans être dérangés. La réponse de Sabine à la question du thérapeute sur ce qui devrait se passer pour qu'elle se sente à nouveau aussi mal qu'il y a deux semaines est symptomatique de cette situation: «Si l'on m'empêche de faire ce qui me fait du bien.»

L'année dernière, une augmentation sans précédent de 26% des hospitalisations pour troubles psychiques a été enregistrée en Suisse chez les jeunes femmes âgées de 10 à 24 ans. Dans la pratique, il s'avère toutefois que les jeunes comme Sabine ne souffrent pas de dépression, mais d'un trouble d'adaptation chro-

\* Liselotte Staub (née en 1962) est spécialisée en psychothérapie et en psychologie du droit de la famille. Depuis 2001, elle travaille en tant que psychothérapeute indépendante dans son propre cabinet. Depuis plusieurs années, elle est également chargée de cours, thérapeute formatrice, experte et auteure de livres. Son dernier ouvrage paru est intitulé: «Das Wohl des Kindes bei Trennung und Scheidung: Grundlagen für die Praxis der Betreuungsregelung» (Hogrefe, 2023).

nique et généralisé. Ce trouble n'est pas répertorié dans les manuels de diagnostic et aucune approche thérapeutique correspondante n'est établie. Dans la démarche éclectique, les psychothérapeutes jouent le rôle de parents de substitution. Sur la base d'une relation de confiance, une forme de rééducation au sens d'une confrontation avec la réalité est possible dans le meilleur des cas. Pour les problèmes véritablement typiques de l'adolescence, par exemple les troubles de l'identité sexuelle ou les problèmes liés à l'apparence physique, l'endocrinologie et la chirurgie plastique ont pris le relais de la psychothérapie.

Nous sommes confrontés à l'atrophie de toute une génération. Différentes influences peuvent être à l'origine de ce phénomène. On peut toutefois identifier comme cause principale possible l'appauvrissement général des relations.

### **Les parents veulent être aimés**

La maturation finale du cerveau et la sécrétion des hormones sexuelles exigent des adolescents un effort d'adaptation important. Rien que pour cette raison, l'adolescence est une phase de crise. L'hérédité et les processus métaboliques individuels permettent d'expliquer en partie pourquoi certains enfants se développent bien malgré des circonstances défavorables et surmontent sans problème les difficultés de l'adolescence. Il est suffisamment établi que les traits de personnalité tels que l'intelligence et le tempérament sont déterminés à environ 50% par la génétique et ne peuvent donc être modifiés que de manière limitée. En revanche, les facteurs psychologiques, qui se forment dans le contexte environnemental et notamment éducatif, jouent un rôle important dans la formation des autres bases d'un état d'esprit solide et résistant.

Les jeunes en question sont rarement issus d'un milieu marqué par la pauvreté ou la maltraitance, bien au contraire. Les parents aiment leurs enfants, veulent le meilleur pour eux et craignent mal faire ou être en contradiction avec eux. Les enfants sont «bichonnés en permanence» afin d'étouffer dans l'œuf toute velléité d'ennui. Parallèlement, les parents sont préoccupés par eux-mêmes, qu'il s'agisse de réaliser leurs objectifs professionnels ou de s'épanouir dans d'autres domaines. Le bichonnage permanent et la garde des enfants sont souvent délégués très tôt, ce qui se fait non seulement au détriment du développement des liens et des relations, mais aussi de l'éducation: pendant le peu



*«La recherche sur la résilience a amplement démontré que ce sont les liens sûrs avec les personnes de référence qui rendent les enfants forts et les préparent à affronter les crises de l'adolescence.» (Photo KEYSTONE/Gaetan Bally)*

de temps qu'ils passent avec leurs enfants, les parents fatigués par leurs occupations ne parviennent pas à fixer des limites et à régler les conflits qui en découlent. Ils veulent simplement passer du bon temps ensemble.

La destruction de cet état paradisiaque devient un traumatisme pour les enfants lorsque les parents se séparent et perdent de vue les besoins de développement de leurs enfants dans le conflit persistant avec l'autre parent ou dans la consolidation d'une nouvelle relation. En 2022, environ 13 000 enfants ont vécu la séparation de leurs parents en Suisse. Outre la gestion des tâches de développement habituelles, ces enfants et adolescents se sentent obligés de se répartir le plus équitablement possible entre leurs parents, de faire face à des conflits de loyauté et de s'adapter aux nouvelles conditions de vie.

Dans le cas extrême de la parentification, les parents dans le besoin considèrent leurs enfants comme des amis et des compagnons qui ont pour fonction de combler leur propre vide ou de soulager leur propre solitude. Ces parents veulent être aimés de leurs enfants. Ils ne supportent pas que les enfants se fâchent contre eux, ce qui est inévitable dans le contexte de l'établissement de limites et de l'exigence d'un comportement. Alors que les enfants de ces parents ne sont guère confrontés aux règles et aux limites, ils se vident de leur sang dans la surcharge permanente de l'inversion des rôles émotionnels et ne développent pas le sentiment d'une maîtrise des tâches et d'une efficacité personnelle adaptées à leur âge.

L'exigence selon laquelle, dans l'intérêt de l'égalité des chances, l'école doit pallier ce que les parents ne font pas est un vœu pieux: le modèle scolaire actuel ne prévoit pas que la trans-

mission du savoir se fasse principalement par les enseignants eux-mêmes et que ces enseignants soient à la disposition des enfants en tant que partenaires relationnels, personnes de référence ou même figures d'identification. Les enseignants deviennent des «coachs d'apprentissage» qui aident les élèves à trouver des réponses en ligne, alors que les enfants n'ont encore aucune question à poser, faute de connaissances préalables. Il est prouvé que «l'externalisation» de la pensée et du savoir sur la tablette ou le smartphone empêche l'apprentissage et le développement de l'auto-efficacité, car le cerveau n'a pas besoin de faire un travail de mémoire. Dans l'enseignement par atelier ou par plan hebdomadaire et dans l'acquisition de connaissances en ligne, les enfants sont livrés à eux-mêmes et se déconnectent à la suite d'une sollicitation excessive et d'un manque d'accompagnement. Pendant ce temps, les enseignants, relégués au rôle de surveillants, doivent s'occuper de l'établissement de procès-verbaux sur le fonctionnement de l'école et la justification de leurs actes à l'extérieur pour se protéger.

### **Manque d'empathie**

Interrogée sur ses points forts, Sabine répond: «Je sais écouter et je suis un soutien important pour mes collègues lorsqu'ils ont des problèmes.» Le fait est que ce sentiment subjectif de compétence sociale ne correspond souvent pas à la réalité. Les jeunes vibrent exclusivement avec leurs camarades d'infortune de manière sympathique, mais n'éprouvent guère d'empathie pour ceux qui pensent différemment et impressionnent parfois par une étonnante force de résistance lorsqu'ils sont tirés de la bulle de bien-être de leur «bac à sable en ligne».

Alors que les jeunes perçoivent qu'ils accablent leurs parents avec leurs crises typiques de leur âge, ils cherchent un soutien compensatoire et une orientation auprès de leurs pairs, les médias sociaux prenant de plus en plus d'importance. Mais sur *Instagram*, *Snapchat*, *TikTok* et autres, les prétendus amis se révèlent être des esclavagistes impitoyables: la pression de la concurrence ou la pression de marquer des points par sa particularité devient une question d'être ou de ne pas être. La recherche sur le cerveau montre de manière impressionnante que non seulement la pression artérielle augmente lors de l'utilisation des réseaux sociaux, mais que le sentiment de mal-être chez les jeunes est

corrélé de manière hautement significative à l'activité sur l'écran et que le développement de l'empathie reste en suspens.

### **Les mesures Covid comme accélérateur de combustion**

Finalement, la culture de la faisabilité occidentale et le manque d'ancrage dans un système de croyances contribuent au surmenage. Dans la surestimation narcissique et la mise en scène de soi, la question des raisons de ses actes est obsolète. C'est pourquoi aucune hypothèse de stabilité n'est générée. Il ne fait aucun doute que dans les générations précédentes, il y avait déjà des enfants qui ne se sentaient pas tenus ou aimés par leurs parents. Mais contrairement à aujourd'hui, ces enfants grandissaient dans la croyance que l'être humain était subordonné à une puissance supérieure et que cette puissance pouvait être invoquée et qu'elle pouvait reconforter en cas de besoin.

Aujourd'hui, on enseigne aux enfants que l'homme est seul maître du bonheur et du malheur et que tout est possible si on l'exige vraiment. Selon cette conception, l'incapacité à faire quelque chose relève du domaine de la psychopathologie. En conséquence, les jeunes n'admettent pas non plus qu'ils ne savent pas faire quelque chose: ils ne veulent pas s'adapter, ils ne veulent pas faire d'efforts ou ils ne veulent pas supporter la critique.

Les mesures Covid ont accéléré cette évolution défavorable: les jeunes ont été durement et impitoyablement freinés dans l'accomplissement de leurs tâches de développement – notamment dans la confrontation réelle et la comparaison avec les pairs et dans le détachement du foyer parental. Les ressources pour faire face à cette situation n'étaient pas (encore) développées. Pour compenser, les jeunes isolés tournaient autour d'eux-mêmes et se réfugiaient encore plus dans leur monde en ligne. Faute d'être confrontés à la réalité, les soucis et les peurs se sont transformés en obstacles insurmontables aux conséquences durables: troubles alimentaires, troubles du bien-être corporel, épuisement et trouble d'adaptation généralisé chronique.

### **Les liens créent la résilience**

On peut souvent diagnostiquer chez ces jeunes des liens insécurisés, qui sont en partie responsables de leur manque de résilience. Au cours des deux premières années de sa vie, l'enfant

s'attache à une personne de référence disponible, fiable et familière, avant de pouvoir s'attacher à une ou deux autres personnes de référence. Si la personne de référence ne fait pas preuve de la sensibilité nécessaire dans l'interaction réelle avec l'enfant ou si les enfants de moins de deux ans sont placés plus de dix heures par semaine dans un groupe de type crèche avec des personnes de garde différentes, non seulement le développement de l'attachement est compromis, mais ces enfants sont également exposés à un stress plus important. En raison de l'influence toxique de l'augmentation mesurable du taux d'hormones de stress sur le cerveau encore jeune, ces enfants deviennent plus vulnérables en ce qui concerne la gestion des défis ou des contraintes.

La recherche sur la résilience a suffisamment démontré que ce sont les liens sûrs avec les per-

sonnes de référence qui rendent les enfants forts et les équipent pour l'adolescence, qui est une période de crise. L'individu bien attaché est résistant et réceptif à des relations solides – la seule force indestructible dans un monde plein de dangers et d'injustice. Ces connaissances avérées sont toutefois en contradiction avec les représentations sociopolitiques concernant l'activité professionnelle des jeunes parents. Il serait souhaitable qu'en tant qu'espèce de «mammifères sociaux», nous nous orientions à nouveau davantage vers les connaissances de la recherche scientifique fondamentale, au lieu de cultiver des idéologies qui, à court terme, servent mieux les intérêts politiques.

Source: «Schweizer Monat», <https://schweizermonat.ch/focus/psychische-gesundheit>, numéro 1111 – novembre 2023

(Traduction «Point de vue Suisse»)