

LA BRÈDE

Le mal-être des ados en question au collège Rambaud



Xavier Pommereau, très à l'aise, n'a utilisé aucune note pendant deux heures. S.V.

Les ados vont mal, les médias nous le disent tous les jours.

Le docteur Xavier Pommereau le confirme, lui qui en reçoit chaque jour en consultation. Invité vendredi 2 juin par l'association des parents d'élèves du collège Rambaud, le psychiatre bordelais s'est adressé à un public de parents et d'enseignants pour livrer quelques clés permettant de reconnaître les signaux d'alerte et quelques conseils pour y répondre.

Vulnérables

Les causes de ce mal-être sont très nombreuses mais la surconsommation de gadgets ou de biens matériels vite rejetés, d'images, voire d'alcool ou de stupéfiants n'y est pas étrangère. Pour le Dr Pommereau, « il ne faut pas traiter les jeunes en consommateurs mais en acteurs, en les faisant participer. Il va falloir modifier les tâches éducatives, à la maison et à l'école, leur apprendre le sens des mots, rechercher les mots-clés pour ne pas creuser le fossé qui s'est créé avec la révolution numérique qu'ils maîtrisent mieux que bien des parents et qui leur donne le sentiment qu'ils savent tout ».

Premier conseil : la nuit les portables et les écrans doivent dormir, et pas avec les enfants, sous peine de fatigue accrue, génératrice de stress.

Enfants et ados sont de plus en plus anxieux et l'anxiété parentale liée à la crise vient s'ajouter à la leur ; comme ils ne savent pas la gérer, ils préfèrent y mettre un terme d'où la consommation accrue d'anxiolytiques, voire de passage à des scarifications ou des tentatives de suicide, « ce qui est toujours un acte de rupture ».

Au-delà des facteurs déclenchant, la vulnérabilité vient souvent d'une difficulté identitaire. La scolarité est un apprentissage de la vie sociale, or depuis le Covid certains ados vivent une vraie phobie scolaire. La conférence a été suivie d'échanges francs et sincères avec le public au cours desquels Xavier Pommereau a préconisé de « ne pas juger, de ne jamais réagir à chaud avec un ado, de parler avec d'autres adultes et de reconnaître la souffrance du jeune car il acceptera alors plus facilement de se confier ».

Une soirée d'une grande richesse.

Suzy Vierge