



## La santé mentale des jeunes en séjours avec Jean-Baptiste Baudier

RETROUVEZ-NOUS SUR :



[Ecouter le podcast en entier](#)

**UNOSEL :** *Quels sont les troubles aujourd'hui qui peuvent être observés en séjour éducatif? comment les équipes encadrantes peuvent les reconnaître?*

**Jean-Baptiste Baudier :** Je dirais que, parmi les troubles les plus fréquents aujourd'hui, chez les adolescents c'est les troubles de l'anxiété.

On observe que, effectivement, il y a une partie non négligeable des jeunes européens d'aujourd'hui qui souffrent de troubles de l'anxiété, avec un diagnostic, est fréquemment posé aux alentours de 15 ans, 15 ans et demi. Ce qui ne veut surtout pas dire qu'il n'y a pas des troubles d'anxiété plus jeune, et notamment des pics anxieux.

Je pense que chez les plus petits, autour de 7, 8 ans et autour de 11, 12 ans... ce sont des périodes un peu charnières dans la construction de la vie d'un être humain. Et donc qui peuvent être très anxieuses.

Donc, ces troubles de l'anxiété, bien évidemment, on va les voir, les observer dans des séjours, dans des accueils collectifs de mineurs, etc. Ils vont continuer de s'exprimer. Ils peuvent s'exprimer de façon très différente.

Globalement les troubles de l'anxiété, souvent, ils nous empêchent. Ils vont générer ce qu'on appelle de l'évitement. « Je vais éviter toutes les situations qui peuvent me provoquer de l'anxiété. »

Typiquement si vous savez que vous avez une peur bleue des araignées, et que vous rentrez dans une pièce qui n'a pas été nettoyée, en tout cas, où il y a eu quelques mois qui sont écoulés depuis le dernier séjour, et vous commencez de voir des petits fils,

vos corps va vous dire: « non, je ne veux pas y aller ».

Ce qui est important de voir, c'est de comprendre à nouveau- on a parlé de santé mentale- ce qui est un trouble et ce qui n'est pas un trouble et particulièrement quand on parle de l'anxiété.

Puisque, je vous disais, on va osciller tout au long de sa vie sur un continuum. Eh bien, y compris quand j'arrive dans un séjour de vacances, c'est que je me dis: « je vais devoir rentrer dans cette chambre où il y a des araignées, je n'aime pas ça. » Toute la question, c'est de se dire: est-ce que c'est un trouble ou est-ce que c'en est pas? C'est normal de pas avoir très envie de rentrer dans une chambre où on s'est dit qu'il y a des araignées si on n'aime pas ça. Donc ça, c'est tout à fait plutôt sein, logique.

Toute la question, c'est: est-ce que ça dure dans le temps? Est-ce que ça génère des perturbations et est-ce que ça m'empêche dans mon quotidien?

Ça, c'est l'élément, vraiment, qu'on doit se poser. Si ça génère une perturbation dans le quotidien, c'est-à-dire que ça m'empêche, ça m'empêche d'aller à l'école, ça m'empêche de prendre le bus, ça m'empêche de faire des activités normales. Et ce n'est pas juste « je suis un peu réfractaire et j'ai besoin d'être rassuré ». Et c'est vraiment, c'est impossible, et que ça dure depuis, on dit: 15 jours, plus de 15 jours ; 15 jours et 3 semaines, alors, il faut se poser la question de : est-ce qu'il n'y a pas quelque chose de plus grave, et particulièrement dans les troubles de l'anxiété, la difficulté, c'est quand il s'installe, c'est dur de s'en débarrasser. Et en plus ça grignote de plus en plus de place.