

ÉDITORIAL

Comment favoriser la santé mentale des enfants ?



Pr Édouard Gentaz
Rédacteur en chef

La santé mentale ou psychique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2019) comme « un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté ». La notion « d'état » ne doit toutefois pas être comprise comme un élément statique, mais comme un processus complexe multiple et dynamique, influencé à la fois par des caractéristiques individuelles ainsi que, dans une mesure non négligeable, par des facteurs exogènes tels que les conditions sociales et le contexte dans lequel vivent les personnes.

Les données disponibles sur la santé mentale chez les enfants sont plutôt rares. Les données disponibles sont issues de plusieurs études internationales qui ont été synthétisées par l'Observatoire suisse de la santé dans son rapport national en 2020 (OBSAN, 2020) (tableau 1). Les résultats montrent que l'âge de la première manifestation dépend du type de troubles psychiques : les troubles de la régulation surviennent principalement durant la petite enfance (1-5 ans), les troubles anxieux entre 6 et 9 ans et les troubles du comportement social/oppositionnel entre 6 et 13 ans.

Tableau 1. Troubles psychiques les plus fréquents pendant l'enfance ainsi que la proportion de premières manifestations du trouble par tranche d'âge, fondées sur les données de prévalence issues d'études internationales (OBSAN, 2020).

Diagnostic	1-5 ans	6-9 ans	10-13 ans
Troubles de la régulation (pleurs excessifs, problèmes d'endormissement et d'alimentation)	> 24 %	< 1 %	< 1 %
Troubles de l'attachement	> 24 %	< 1 %	< 1 %
Troubles du spectre de l'autisme	> 24 %	< 1 %	< 1 %
TDA/H	10-24 %	> 24 %	10-24 %
Troubles anxieux	1-10 %	> 24 %	10-24 %
Troubles du comportement/troubles oppositionnels	1-10 %	10-24 %	> 24 %
Dépression sévère	1-10 %	1-10 %	1-10 %
Troubles liés à l'utilisation de substances psychotropes	1-10 %	1-10 %	1-10 %
Troubles obsessionnels compulsifs	< 1 %	1-10 %	1-10 %
Anorexie mentale et boulimie	< 1 %	< 1 %	> 24 %

La pandémie de COVID-19 et les mesures prises pour protéger la santé publique ont profondément changé la vie quotidienne et les interactions sociales, ce qui peut poser des problèmes particuliers pour la santé psychique. Une synthèse en Suisse montre que la pandémie n'a pas affecté la majorité de la population dans sa santé psychique (Stocker et al., 2021). Selon ce rapport, les jeunes générations seraient nettement

Pour citer cet article : Gentaz, É. (2022). Éditorial - Comment favoriser la santé mentale des enfants ? A.N.A.E., 176, 9-11.

<https://anae-publication.com/leditorial/>

NOUVEAU : Si vous désirez discuter ou commenter cet article vous pouvez écrire à commentaires-editorial@anae-edition.com

Vos commentaires pourront, si vous le souhaitez, être publiés sur notre site www.anae-revue.com avec votre autorisation.

plus touchées par les conséquences psychologiques de la pandémie que les personnes plus âgées (données à confirmer). L'augmentation de la charge de stress est plus susceptible de se traduire par des problèmes de comportement chez les jeunes enfants, tandis que les symptômes de dépression et d'anxiété sont plus fréquents chez les enfants plus âgés et à partir de l'adolescence. Chez les jeunes enfants en particulier, le bien-être est fortement influencé par la situation familiale et la résilience des parents en cas de stress. Ce rapport pointe une forte hausse du nombre de cas en pédopsychiatrie hospitalière et souligne un consensus chez les experts sur la nécessité d'agir au niveau de la prise en charge des jeunes générations.

L'état de santé psychique des enfants au cours de leur développement va dépendre de leurs capacités à mobiliser des ressources internes (propres à eux-mêmes) et externes (famille, professionnels, etc.). L'enfance est une période pertinente pour adopter un comportement salutogène. Le développement ou le renforcement de ces ressources est donc essentiel à plusieurs niveaux : enfants, parents, et professionnels.

Plusieurs domaines de recherches montrent comment favoriser et renforcer ces ressources et donc la santé psychique des enfants.

1 - Entraîner les compétences émotionnelles à l'école (Cavadini, Richard, Dalla-Libera & Gentaz, 2021 ; Denham, Bassett, Zinsser & Wyatt, 2014 ; Gentaz, 2015 ; Izard *et al.*, 2001 ; MacCann *et al.*, 2020 ; Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou & Nelis, 2014 ; Pekrun & Linnenbrink-Garcia, 2014 ; Richard, Gay & Gentaz, 2021 ; Sprung, Münch, Harris, Ebesutani & Hofmann, 2015 ; Theurel & Gentaz, 2015).

2 - Renforcer la place des différentes formes de jeux (Fisher, 1992 ; Richard, Clerc-Georgy, Baud-Bovy & Gentaz, 2021 ; Richard, Gay, Clerc-Georgy & Gentaz, 2019 ; Richard & Gentaz, 2020).

3 - Les apports des Interventions Basées sur la Pleine Conscience (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004 ; Segal, Williams & Teasdale, 2002 ; Theurel, Gimbert & Gentaz, 2018).

4 - Favoriser les compétences parentales (Favez, 2017 ; Maigret, Lejeune & Gentaz, 2021 ; Roskam, Kinoo & Nassogne, 2007).

En conclusion, promouvoir la santé psychique des enfants, déceler précocement les troubles ou les instabilités psychiques et les prendre en charge de manière adéquate est crucial non seulement pour les enfants directement concernés et leurs parents mais aussi pour toute la société (conséquences sociales et économiques significatives), à court et à long termes (Gentaz, à paraître).

Pr Édouard Gentaz
Professeur de psychologie du développement à l'Université de Genève,
Directeur de recherche au CNRS,
Directeur du Centre Jean Piaget

RÉFÉRENCES

- Cavadini, T., Richard, S., Dalla-Libera, N., & Gentaz, É. (2021). Emotion knowledge, social behaviour and locomotor activity predict the academic-mathematic performance in 706 preschool children aged 3 to 6. (*Nature*) *Scientific Reports*, 11, 14399. <https://doi.org/10.1038/s41598-14021-93706-14397>
- Favez, N. (2017). *Psychologie de la coparentalité - concepts, modèles et outils*. Paris : Dunod.
- Fisher, E. P. (1992). The impact of play on development: A meta-analysis. *Play & Culture*, 5, 159-181.
- Gentaz, É. (à paraître). *La santé mentale des enfants en Suisse. Rapport sur la Santé nationale en Suisse 2022*. Berne: Promotion Santé Suisse.
- Gentaz, É. (Ed.) (2015). Apprentissage, cognition et émotion : de la théorie à la pratique. *A.N.A.E., Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 139.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Yougstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychological Science*, 12, 18-23.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L., Double, K., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146, 150-186.
- Maigret, G., Lejeune, F., & Gentaz, É. (2021). Les effets des programmes d'entraînement aux habiletés parentales (PEHP) destinés à prévenir l'apparition et le maintien des troubles de comportements chez les jeunes enfants : une revue critique. *Revue de Neuropsychologie*, 13(4), 245-254.
- Mikolajczak, M., Quoidbach, J., Kotsou, I., & Nelis, D. (2014). *Les compétences émotionnelles*. Paris : Dunod.

- OMS (2019). *Santé mentale - Aïdemémoire*. Geneva, Bureau régional de l'Europe : Organisation Mondiale de la Santé.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2014). *International Handbook of Emotion in Education*. New York: Routledge.
- Richard, S., Clerc-Georgy, A., Baud-Bovy, G., & Gentaz, É. (2021). The effects of a 'pretend play-based training' designed to promote the development of emotion comprehension, emotion regulation, and prosocial behaviour in 5- to 6-year-old Swiss children. *British Journal of Psychology*, 112, 690-719.
- Richard, S., Gay, P., Clerc-Georgy, A., & Gentaz, É. (2019). Évaluation d'un entraînement basé sur le jeu de faire semblant destiné à favoriser le développement des compétences socio-émotionnelles chez les enfants de cinq ans : Étude exploratoire. *L'Année Psychologique*, 119, 291-332.
- Richard, S., Gay, P., & Gentaz, É. (2021). Pourquoi et comment soutenir le développement des compétences émotionnelles chez les élèves âgés de 4 à 7 ans et chez leur enseignant-e ? Apports des sciences cognitives. *Raisons Educatives*, 261 à 287, 261-287.
- Richard, S., & Gentaz, É. (Eds.). (2020). Le jeu et ses effets sur le développement et les apprentissages : regards multiples. *A.N.A.E., Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 165.
- Roskam, I., Kinoo, P., & Nassogne, M. C. (2007). L'enfant avec troubles externalisés du comportement: approche épigénétique et développementale. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc*, 55(4), 204-213. doi:https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2007.01.005
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York: Guilford.
- Sprung, M., Münch, H., Harris, P., Ebesutani, C., & Hofmann, S. (2015). Children's emotion understanding: A meta-analysis of training studies. *Developmental Review*, 37, 41-65.
- Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2021). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Schlussbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Theurel, A., & Gentaz, É. (2015). Entraîner les compétences émotionnelles à l'école. *A.N.A.E., Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 139, 545-555.
- Theurel, A., Gimbert, F., & Gentaz, É. (2018). Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017. *A.N.A.E., Approche Neuropsychologique des Apprentissages chez l'Enfant*, 154, 337-352.