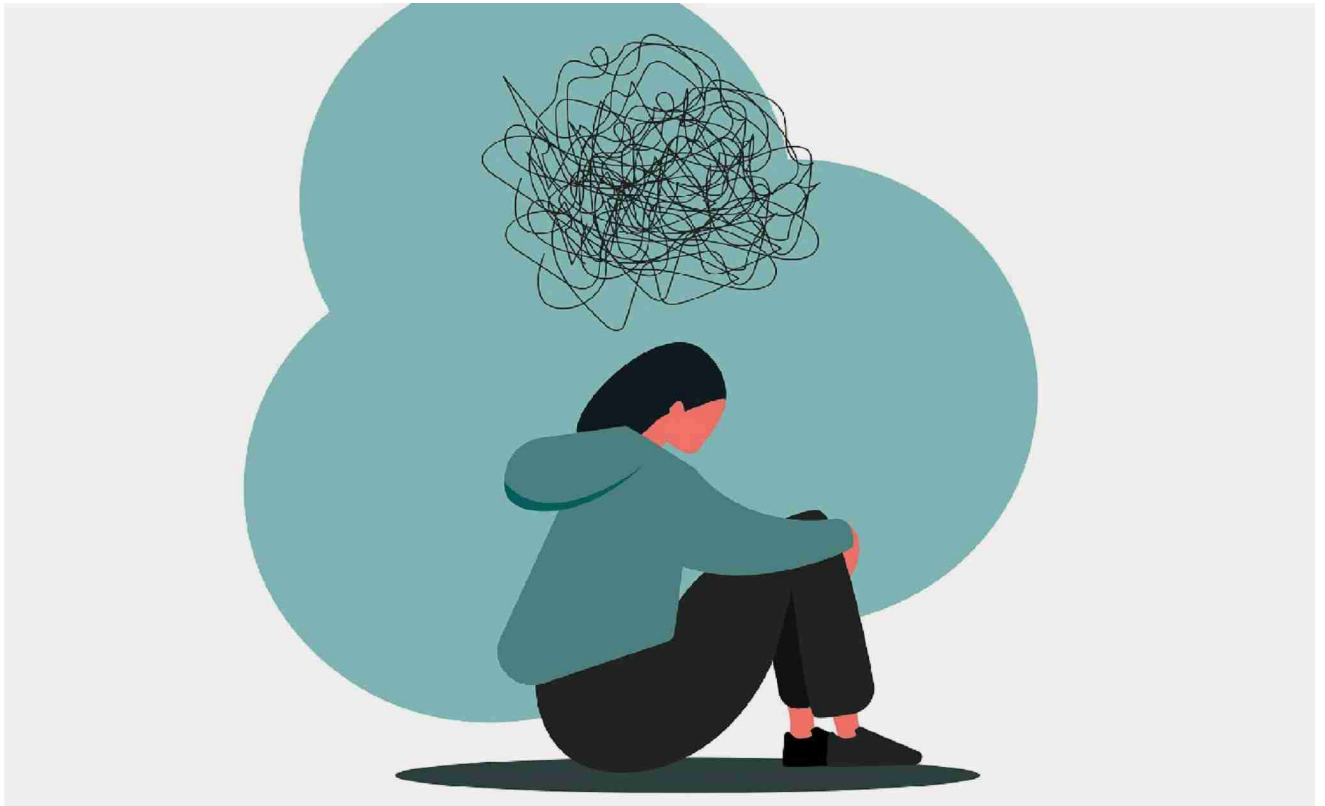


## Prévenir les psychoses



La majorité des troubles psychiques émerge à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, rappellent les experts, qui militent donc pour une détection et une prise en charge précoces. GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

# Des outils pour soulager la santé mentale des jeunes

Romarc Haddou

## Entre nouvelles technologies et centres de santé permettant de se «décharger l'esprit», le projet PsyYoung dessine le futur de la psychiatrie.

L'intelligence artificielle peut-elle nous aider à identifier les personnes à la santé mentale fragile? Faut-il multiplier les espaces où les adolescents viennent s'informer et se confier? C'est le genre de questions que se sont posées, lors de leur conférence annuelle, les scientifiques et cliniciens de PsyYoung, projet transcantonal (Vaud, Genève et Bâle) centré sur la santé mentale des jeunes.

Puisque la majorité des troubles psychiques émerge à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, l'enjeu est d'intervenir précocement, avant que l'état mental de ces jeunes personnes ne se dégrade. Le projet PsyYoung, financé par Promotion Santé Suisse, vise à «mettre en place un modèle de soin permettant de détecter rapidement les jeunes à risque de développer une psychose et de leur proposer des soins adaptés».

«La Suisse est encore en retard dans ce domaine, il n'y a pas de véritable maillage comme au Danemark, en Australie ou en Angleterre», observe Kerstin von Plessen, cheffe du Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent (Supea) et du Département de psychiatrie du CHUV, et membre du comité directeur de PsyYoung.

En matière d'innovation, les

chercheurs lorgnent donc ce qui se fait à l'étranger. «Il y a par exemple le programme australien HeadSpace, cite Philippe Conus, chef du Service de psychiatrie générale du CHUV et membre du comité directeur de PsyYoung.

Il s'agit de centres de santé primaires répartis sur tout le territoire pour soutenir et orienter les jeunes et leurs familles.»

Ces espaces cartonnent dans les pays où ils sont implantés. «Ce sont des lieux pour se décharger l'esprit où il y a de jeunes bénévoles et de nombreux professionnels. On s'y rend pour de l'information, pour des conseils ou pour des entretiens plus poussés, que ce soit pour de petits soucis ou des manifestations pathologiques. Il y a ensuite une orientation vers le bon niveau de prise en soin», complète Kerstin von Plessen. Une démarche plus accessible que d'aller directement toquer à la porte d'un psychiatre.

### L'IA en alliée

«Ce qui manque en Suisse, comme dans le reste du monde, c'est une véritable culture de société intégrative. Il y a toujours un tabou énorme, une méconnaissance des problèmes de santé mentale et une stigmatisation de ceux qui en souffrent», regrette Philippe Conus. Les délais pour décrocher un rendez-vous chez un spécialiste constituent aussi un obstacle.

Au lieu d'attendre que les cas ne s'aggravent, l'idéal serait d'in-

«En Suisse, il y a toujours un tabou énorme, une méconnaissance des problèmes de santé mentale et

une stigmatisation de ceux qui en souffrent.»

**Philippe Conus,**  
chef du Service de psychiatrie générale du CHUV

«75% des 20-26 ans qui sont à l'assurance invalidité le sont pour des problèmes de santé mentale.»

**Kerstin von Plessen,**  
membre du comité directeur de PsyYoung

tervenir avant le premier épisode de psychose. Sur ce point, l'intelligence artificielle pourrait constituer une alliée. «Nous disposons d'une quantité impressionnante de données et l'IA pourrait nous aider à les analyser. Le but serait de mettre à jour des marqueurs spécifiques et d'identifier des profils qui présentent un risque accru», imagine Philippe Conus.

Toujours au rayon technologique, certains pays testent des applications qui, sur la base d'un petit questionnaire, renseignent l'utilisateur sur son état mental. En fonction du résultat, il sait s'il peut gérer seul ou s'il doit se tourner vers un centre spécialisé.

«Il y a beaucoup de nouvelles pistes et c'est réjouissant car il est l'heure de réinventer la psychiatrie. Mais pour être vraiment efficace, il faudrait davantage de moyens financiers, défend Kerstin von Plessen. Au Danemark, le budget consacré à la santé mentale va augmenter de 20%. En

Suisse, il faudrait un bond plus conséquent, mais c'est un investissement très pertinent. Je rappelle que 75% des 20-26 ans qui sont à l'assurance invalidité le sont pour des problèmes de santé mentale.»

## Qu'est-ce qu'un état mental à risque?

● D'après l'enquête sur la santé 2022 de la Confédération, la part des personnes avec une détresse psychologique moyenne ou élevée a progressé de 15 à 18% par rapport à 2017, tout particulièrement chez les 15 à 24 ans (22%). Les jeunes femmes sont les plus touchées.

En parallèle, Pro Juventute rapporte une augmentation de 182% des «interventions de crise» entre 2019 et 2022.

Quant aux responsables de PsyYoung, ils estiment qu'un jeune sur 20 présente «un état mental à risque qui le prédispose au développement d'un ou plusieurs troubles psychiques». Le projet a pour objectif de

développer l'intervention précoce, c'est-à-dire avant que les symptômes ne soient trop installés.

Qu'est-ce qu'un état mental à risque? PsyYoung explique que certains phénomènes vécus par les adolescents, souvent passagers et peu inquiétants, peuvent aussi être à l'origine d'un mal-être et représenter des «symptômes psychotiques atténués qui risquent d'évoluer vers un trouble psychotique».

En voici quelques-uns: impression que les autres nous regardent, nous veulent du mal; impression de ne plus habiter son corps, de se voir parler et agir de l'extérieur; baisse rapide

et non explicable des résultats scolaires et des performances au travail; intérêt excessif et nouveau pour les phénomènes surnaturels ou pour les croyances cherchant à les expliquer; difficulté à différencier les choses vécues et imaginées; changement brusque et sans raison apparente de comportement, d'envies ou de fréquentations...

Face à ces phénomènes, les spécialistes conseillent aux jeunes de «parler à une personne de confiance et de prendre contact avec un professionnel de santé». Ce dernier pourra confirmer ou infirmer un «état mental à risque». **RHA**