

LE TEMPS



Entre l'école, les devoirs, le cours de musique, le solfège et l'entraînement de football, les agendas des petits sont surchargés.
© Markus Lange / Keystone

3 minutes de lecture

♥ Enfants

Céline Zünd

Publié vendredi 13 octobre 2017 à 21:28, modifié mardi 17 octobre 2017 à 11:04.

SOCIÉTÉ

Les enfants aussi souffrent de burn-out

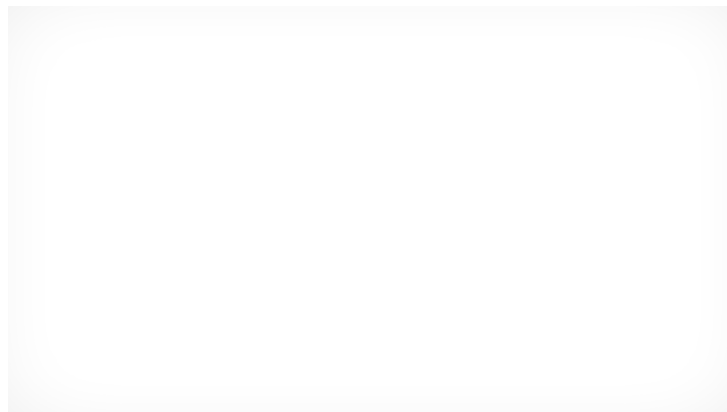
Une campagne de Pro Juventute appelle les parents et les enseignants à laisser les enfants jouer en paix

Il est 23h30, Julie* ne parvient pas à trouver le sommeil. Une épreuve importante le lendemain, le sentiment de ne pas être prête et que le temps lui échappe: ce n'est pas la première fois que cela lui arrive. Pétrie d'angoisses, elle se sent épuisée par des journées surchargées. Ces symptômes ressemblent à ceux d'un adulte en burn-out. Mais Julie* est encore à l'école et n'a que 16ans.

C'est un exemple parmi les centaines de cas traités par Pro Juventute via le numéro147, le service conseil de la fondation pour la protection de la jeunesse. Les conseillers, qui reçoivent quelque 400 appels par jour, observent avec inquiétude une hausse des cas de stress chez les enfants. Au premier semestre 2017, 29,5% des demandes étaient liées à des «graves

problèmes personnels», contre 17,5% en 2012. Entre 2016 et 2017, les appels pour des pensées suicidaires sont passés de 3,2 à 4,8%.

PUBLICITÉ



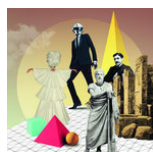
Campagne nationale

Dès lundi, la fondation pour la protection de la jeunesse lance une campagne nationale pour sensibiliser les parents, le personnel éducatif et les enseignants sur un phénomène que l'on imagine à tort être l'apanage des adultes. Sous le slogan «Moins de pression. Plus d'enfance», la fondation exhorte les parents à baisser leurs attentes envers leur progéniture.

Outre ses observations sur le terrain, Pro Juventute étaye ses arguments à l'aide d'études menées en Suisse et à l'étranger. En 2014, près d'un tiers (27%) des jeunes de 11 ans souffrent de problèmes de sommeil (contre 19% en 2002) et 15% disent éprouver un sentiment d'abattement et de nervosité, selon une étude HSBC de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Quant aux adolescents, le surmenage fait partie de leur quotidien: près de la moitié des 15-21 ans se disent «souvent ou très souvent» stressés, selon une autre étude bâloise réalisée en 2015.

Abonnez-vous à cette newsletter



A la Une - gratuite

A 7h tous les matins, sept articles
sélectionnés par la rédaction du Temps

exemple

[S'INSCRIRE](#)

« Les parents veulent trop vite préparer les enfants à une société orientée vers le succès »

— Katja Wiesendanger, directrice de Pro Juventute

L'origine de l'épuisement? «Le temps libre», affirme Urs Kiener, psychologue auprès de Pro Juventute. Un temps pas si libre, en réalité. Entre l'école, les devoirs, le cours de musique, le solfège et l'entraînement de football, les agendas des petits sont surchargés. «Les parents ont les meilleures intentions. Ils veulent s'assurer que leurs enfants aient des activités utiles pour l'avenir. Ou qu'ils soient suffisamment occupés pour ne pas commettre de bêtise. Mais on oublie que leur potentiel se développe aussi durant leur temps libre», souligne Béatrix Wagner, conseillère à Pro Juventute. «Les parents veulent trop vite préparer les enfants à une société orientée vers le succès», renchérit Katja Wiesendanger, directrice de la fondation. A force de vouloir les préparer à l'avenir, les adultes finissent par en oublier les besoins spécifiques des enfants.

Ne rien faire, jouer sans règle ni objectifs, être motivé par ses propres envies, laisser libre cours à son imagination: ces moments d'insouciance se font rares. «Les enfants ne passent que trente minutes dehors sans surveillance, contre trois à quatre heures par le passé», souligne encore Katja Wiesendanger. Près de 90% des jeunes qui se disent sous pression se plaignent également de n'avoir pas assez de temps libre. La source de stress, finalement, est intérieure: «Ils intègrent très vite les attentes que l'on place en eux et se mettent eux-mêmes la pression», souligne Urs Kiener.

A lire aussi: Ces enfants bombardés adultes

Un tableau pas totalement sombre

Mais le tableau n'est pas totalement sombre: «Les enfants se sentent mieux compris aujourd'hui. On leur demande plus souvent leur avis. Ils ont aussi davantage de choix devant eux», fait remarquer le psychologue. Or, cette multiplication des possibles ne se traduit pas par davantage de bonheur ou de liberté. Le stress est-il forcément mauvais? N'est-ce pas une réponse physiologique d'un humain qui s'adapte à son environnement, en particulier chez des jeunes en pleine phase d'apprentissage?

Le psychologue distingue un stress «biologique» d'un stress induit par l'épuisement. Ce dernier peut avoir des conséquences graves chez l'enfant, dit-il: «Il se sent mal, dort mal, il a souvent une faible estime de lui-même. Le stress peut conduire à des états dépressifs et des pensées suicidaires, qui surviennent plus rapidement chez les jeunes que chez les adultes.»

* Prénom d'emprunt

À propos de l'auteur



————— Suivez toute l'actualité du Temps sur les réseaux sociaux —————

FACEBOOK **TWITTER** **INSTAGRAM**