

Les enfants souffrent aussi de troubles de l'anxiété. La peur de la séparation peut ainsi les empêcher d'aller à l'école, note le pédopsychiatre zurichois Hans-Christoph Steinhausen.

« Féliciter l'enfant pour chaque progrès »

Les enfants souffrent-ils des mêmes troubles anxieux que les adultes ?

Hans-Christoph Steinhausen: La manifestation d'une partie de ces troubles est étroitement liée à un stade du développement. Ainsi, une des premières peurs est celle de la séparation. Au début, elle n'est pas pathologique. Un petit enfant commence à pleurer lorsque sa mère s'en va. A l'âge de huit mois, c'est normal. Mais lorsque l'enfant ne veut pas aller au jardin d'enfants ou à l'école, il s'agit d'un phénomène pathologique. A l'âge adulte, cette peur disparaît car le lien entre parents et enfants n'est plus aussi étroit. Il y a en revanche des similitudes entre les enfants et les adultes en ce qui concerne les angoisses sociales ou les phobies des animaux, qui se manifestent indépendamment de l'âge.

Est-ce que les troubles anxieux sont fréquents chez les enfants ?

Ce sont les plus fréquents. Au milieu des années 1990, nous avons mené, dans le canton de Zurich, la seule étude épidémiologique représentative de Suisse. Le résultat a montré que 22,5 % des enfants et adolescents souffraient d'un trouble psychique. La moitié, c'est-à-dire 11 %, avait des troubles anxieux.

Comment traite-t-on les troubles anxieux chez les enfants ?

Il ne faut en aucun cas éviter ce qui déclenche la peur car cela a pour effet de la maintenir. Au contraire, l'exposition graduelle à la peur est l'un des principes les plus importants de la thérapie moderne. Cela permet à l'organisme de s'habituer à

cette expérience. Il est aussi important que l'enfant soit dûment félicité à l'occasion de chacun de ses petits progrès. C'est en fait un procédé classique de la thérapie du comportement. C'est toutefois le seul qui a démontré son efficacité. L'offre de psychothérapies est bien sûr très vaste. Mais j'estime qu'il est problématique d'entreprendre une longue psychanalyse ou une psychothérapie de fond lorsqu'on peut aider un enfant qui souffre de troubles anxieux plus rapidement et plus efficacement.

Existe-t-il des cas où il faut prescrire des médicaments aux enfants ?

Oui, mais seulement dans des situations exceptionnelles où une aide rapide est nécessaire et cela au moyen de médicaments appropriés. En effet, l'usage des benzodiazépines, par exemple, n'est pas recommandé pour des enfants ou des adolescents car ils créent une dépendance. Il est toutefois possible de prescrire des antidépresseurs comme les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) qui ont fait leur preuve et qui sont efficaces contre les troubles anxieux.

Les ISRS ne peuvent-ils pas augmenter le risque de suicide chez les enfants ?

Cette mise en garde de l'administration américaine des denrées alimentaires et des médicaments (FDA) date d'il y a deux ans. Plus que le nombre des suicides, ce sont les pensées suicidaires qui étaient en augmentation. Entre-temps, beaucoup de recherches ont été publiées sur cette question et l'on peut affir-



mer que ce constat était moins dû aux médicaments qu'à la dépression elle-même.

Que peut-il arriver si des troubles anxieux ne sont pas traités chez un enfant ?

Les troubles anxieux peuvent devenir chroniques. De graves peurs liées à la séparation peuvent conduire un enfant à ne plus aller à l'école. Une personne agoraphobe ou souffrant de crises de panique n'osera peut-être plus sortir de chez elle et risque d'être mise à l'écart. Les troubles anxieux peuvent bien sûr atteindre des degrés divers, mais ils restent fondamentalement des troubles graves et très perturbants pour les personnes qui en souffrent. ■