

UNIVERSITÉ DE NANTES

FACULTÉ DE MÉDECINE

Année : 2020

N° 2020-112

THÈSE

pour le

DIPLÔME D'ÉTAT DE DOCTEUR EN MÉDECINE

Psychiatrie

par

Fiona ROHOU

Présentée et soutenue publiquement le 29 septembre 2020

**APPORTS DE LA REHABILITATION PSYCHOSOCIALE ET D'UNE APPROCHE
CENTREE SUR LE RETABLISSEMENT EN PEDOPSYCHIATRIE : ETUDE
QUALITATIVE AUPRES DE SIX ADOLESCENTS SUIVIS EN CENTRE MEDICO
PSYCHOLOGIQUE**

Président : Monsieur le Professeur Olivier BONNOT

Directeur de thèse : Monsieur le Docteur Thierry DEMEILLERS

Examineurs de la thèse :

Mr le Professeur Olivier BONNOT

Président du jury

Mr le Docteur Thierry DEMEILLERS

Directeur de thèse

Mme le Professeur Anne SAUVAGET

Membre du jury

Mme le Professeur Marie GRALL-BRONNEC

Membre du jury

Mme le Docteur Manon NAULIN-LEFEUVRE

Membre du jury

Remerciements

A Monsieur le Professeur de Pédopsychiatrie, Olivier Bonnot, vous me faites l'honneur de présider le jury de cette thèse. Merci pour votre enseignement et supervision tout au long de l'internat. Merci de nous transmettre votre passion pour la pédopsychiatrie.

A Monsieur le Docteur Thierry Demeillers, Pédopsychiatre, merci pour cette superbe année passée à vos côtés. Merci pour votre ouverture d'esprit ayant permis la réalisation de cette thèse. De tout cœur je vous remercie d'avoir accueilli mon énergie débordante, mes opinions parfois tranchées et mon français. Merci pour la confiance que vous m'avez accordée. Merci pour votre disponibilité, votre écoute et pour tout le travail que vous réalisez au quotidien. Merci pour votre apprentissage clinique de grande qualité. Au plaisir de travailler à nouveau à vos côtés.

A Madame le Professeur de Psychiatrie, Anne Sauvaget, vous me faites l'honneur de juger ce travail. Je vous remercie pour votre enseignement, votre énergie et votre implication auprès des internes de psychiatrie.

A Madame le Professeur de Psychiatrie, Marie Grall-Bronnec, vous me faites l'honneur de juger ce travail en qualité d'expert de réhabilitation psychosociale en addictologie. Je vous remercie pour votre disponibilité et votre enseignement enthousiasmant.

A Madame le Docteur de Pédopsychiatrie, Manon Naulin-Lefevre, merci de me faire l'honneur de juger ce travail et de participer à ce jury de thèse. Merci pour ta bonne humeur, ta gentillesse et ta disponibilité perpétuelle durant toute cette année. Merci pour tes conseils et ta guidance précieuse, pour la qualité de ton apprentissage, de ta clinique et pour ton énergie permanente. Merci pour tous nos échanges, ton honnêteté et ton humanité. Merci pour ce modèle que tu m'as offert et que j'espère un jour atteindre. Merci pour tout du fond du cœur.

A toute l'équipe de la psychiatrie Nord-Ouest de la Roche sur Yon. Merci pour votre accueil chaleureux, votre bonne humeur, vos encouragements et votre affection sans limite. Merci pour ces moments forts de convivialité, de rires et de partages. Un grand merci à Yannick et Matéi pour votre bienveillance durant ces six premiers mois au sein de cette spécialité. Merci de m'avoir accordé votre confiance malgré mes débuts balbutiants. Je vous remercie pour votre enseignement et je garde en mémoire vos forces de caractères qui font de vous les psychiatres « adultes » que j'estime le plus encore aujourd'hui. A tous vous me manquez.

A toute l'équipe de l'hôpital de jour des adolescents de l'hôpital mère enfant, merci pour ma deuxième année passée à vos côtés. Merci pour votre ténacité. Merci pour votre soutien sans faille et pour tous ces moments heureux partagés. A tous vous me manquez.

A Laurence, merci pour ce retour à tes côtés. Merci pour les valeurs que tu m'as transmises, pour ta disponibilité, ton honnêteté et pour ton énergie sans faille. J'ai hâte de vivre cette nouvelle aventure à tes côtés.

A toute l'équipe du SHIP et notamment aux infirmiers, paramédicaux, à toute cette équipe vaillante et courageuse. Merci pour votre accueil chaleureux. Merci pour votre travail acharné, votre énergie et vos sourires permanents malgré les difficultés. Merci pour tous ces moments de rires. Au plaisir de travailler avec vous à nouveau. A tous vous me manquez.

A toute l'équipe de pédopsychiatrie 1 de Haute Roche, merci pour cette année fabuleuse à vos côtés. Merci pour votre accueil, votre énergie et votre travail de qualité. Merci pour ces moments de partage intenses et pour ces liens d'amitié forts que nous avons créés. Merci pour votre soutien durant cette dernière année, aboutissement de toutes mes années d'études. Vivre et travailler à vos côtés me manquera. J'attendrai avec hâte de vous retrouver ! A Anne, merci pour cette année passée à tes côtés, pour tout ce que tu m'as transmis et pour ton apprentissage clinique de qualité. Merci pour ton aide et tes conseils avisés. Merci pour ton énergie auprès des enfants. Merci pour ta bienveillance permanente. Travailler avec toi me manquera. A Corinne, tu le sais déjà mais je te dis un merci infini.

A tous un grand merci pour ce que vous m'avez transmis, pour toute cette affection que je n'oublierai jamais.

A ma famille, à ce que j'ai de meilleur et de plus parfait. Merci pour votre amour infaillible et sans limite.

A mes parents, merci pour votre amour, votre protection et votre soutien de tous les jours. Merci pour ma petite sœur. Merci pour votre aide tout au long de ces années d'étude. Merci pour la vie que vous m'avez offerte. Les mots me manquent. Je vous aime plus que tout.

A ma sœur, mon double. Merci d'être toujours là, de près ou de loin. Merci pour ton amour et ton soutien indéfectibles. Merci d'avoir teinté mon enfance de mille couleurs. Merci pour tous ces moments heureux partagés, merci pour les Barbies, les Playmobils, Xéna, les Sims, Lara Croft, le roller, l'équitation, le violon. Merci pour nos discussions sans fin, les meilleurs moments. Merci du fond du cœur pour tous ces moments de bonheur à tes côtés, passés, présents et à venir. Ma plus grande fierté c'est d'être ta sœur. Je t'aime plus que tout.

A mes grands-parents, Papy, mamy, Gisèle, merci pour votre amour et votre présence permanente. Merci pour vos encouragements et votre soutien. Toujours. Merci pour tous ces récits passionnants du passé, pour votre histoire et votre courage. Je vous aime tant.

Aux grands parents que je n'ai pas eu la chance de connaître, j'espère que vous auriez été fiers.

A mes cousins, cousines, merci pour tous ces moments de bonheur et d'insouciance passés avec vous. Merci pour cette complicité, pour tous nos fous rires, nos spectacles, nos chasses aux bonbons, nos noëls, nos parties de babyfoot. Merci pour ces merveilleux souvenirs d'enfance. Merci pour votre présence et votre soutien. Je vous aime.

A mes tantes et mes oncles, merci pour votre affection et votre soutien. Merci pour ces moments heureux à vos côtés.

A mes proches Pauline, Leo, Lilas, Lucas, merci pour votre présence et soutien dignes d'une famille. Merci pour votre accueil à tout moment. Nos discussions, vos conseils, vos relectures. Merci pour ce voyage ensemble présent et à venir ! Je vous aime.

Aux amis de la famille, Christine et Pierre, Muriel et Fred, merci pour votre présence et pour ces moments de partage qui ont marqué mon enfance. Merci à vous. Je vous aime.

A tous mes amis,

A mes amis d'enfance, Clémence, Lise, Holy, merci d'avoir embelli mes années de collègue. Merci pour tous ces bavardages et ces fous rires qui perdurent aujourd'hui. Merci d'être toujours là.

A mon amie d'enfance Maëlle, merci pour tous ces moments de bonheurs insouciantes. Anciens et présents. Merci pour ton soutien perpétuel et pour ces échanges toujours aussi riches. Merci d'être qui tu es.

A mes amis de la fac', Ségolène, Aurore, Pierre, Damien et aux autres, merci pour votre soutien et votre présence durant toutes ces années. Merci pour tous ces moments de partage et de joie durant toutes ces années de médecine. Merci de rester présent encore aujourd'hui malgré la distance. Vous êtes dans mon cœur pour toujours.

A toi Alizé, merci pour toutes ces années à tes côtés. Merci pour cette amitié inestimable, ton soutien et ta réassurance constante. Merci pour tous nos voyages et tous nos moments de partage à deux ou avec tes amis.

A mes co-internes devenus de véritables amis et soutiens de tous les moments, dans et en dehors de l'hôpital. Merci Marie pour tous les bons moments passés ensemble. Merci pour ton réconfort lors des moments plus difficiles. Merci pour ces quatre années d'internat. Merci également à toi Mélanie pour nos échanges et ta tolérance. Merci pour votre présence continue à toutes les deux.

A mes nouveaux amis, Franck, Philippe, Ronan, Muriel, Marie, Solène, merci pour votre accueil chaleureux au sein du groupe. Pour le premier et tous ceux qui ont suivis. Merci pour ces rires et ces débats. Pour votre soutien et votre présence. Et comme on dit « Let the good times roll ! »

A mes autres amis si chers à mon cœur,

A Jacques, merci pour ces moments de rire. Merci pour ton honnêteté et ton soutien au quotidien. Merci pour ton aide dans ma thèse, tes relectures, tes conseils. Merci pour ces soirées que j'ai toujours hâte de réaliser à tes côtés. Pour toutes celles de P1 passées ensemble. Je chéris la chance de t'avoir rencontré.

A Claire, merci pour ton dynamisme et ta bonne humeur de tous les moments. Merci pour nos échanges enrichissants et ton soutien. Hâte de passer ces futures années à tes côtés.

A Jaudhy, merci d'être toujours là. Merci pour tes multiples conseils et ta clairvoyance. Merci pour ta compréhension et ton soutien. Partager avec toi me manque.

A mes nouvelles amitiés, Sarah, Elise. Merci pour votre présence lors de ces derniers mois et pour votre soutien au sport et en dehors. J'ai hâte de poursuivre ma route à vos côtés.

A tous les enfants, adolescents que j'ai croisé, merci pour nos échanges, vos rires et vos sourires. Vous me faites chaque jour grandir.

Table des matières

I. Introduction	1
I.1 Le rétablissement	2
I.1.1 Définition	2
I.1.2 Le modèle du rétablissement : une approche centrée sur la personne ...	3
I.2 La réhabilitation psychosociale	3
I.2.1 Définitions	3
I.2.2 Modèles théoriques de la réhabilitation psychosociale	4
I.2.3 Pratiques et objectifs de la réhabilitation psychosociale	4
I.2.4 Interventions principales de la réhabilitation psychosociale et lien avec la pédopsychiatrie	5
○ La remédiation cognitive	
○ Les entraînements aux habiletés sociales	
○ La psychoéducation	
○ Les thérapies cognitivo-comportementales	
I.3 L'adolescence et son processus	8
II. Matériel et méthode	9
II.1 Objectifs de l'étude	9
II.2 Choix de la méthode	9
II.3 Critères d'inclusion, d'exclusion et mode de recrutement	10
II.4 Déroulement des entretiens	10
II.5 Analyse des données	14
II.6 Cadre légal et éthique	17
III. Résultats	17
III.1 Caractéristiques des participants	17
III.2 Analyse des résultats	18
A. Une évaluation exhaustive des ressources	19

B. La mise en lumière d'objectifs personnels et/ou thérapeutiques différents de ceux de l'équipe soignante	23
C. Le vécu subjectif de la chronicisation du trouble	25
IV. Discussion	28
IV.1 Forces de l'étude	28
IV.2 Limites de l'étude	30
IV.3 Discussion autour des résultats et confrontations aux données de la littérature	32
IV.4 Observations des soignants	42
IV.5 Cas clinique	42
V. Conclusion	48
Bibliographie.....	50
Annexes	58
Annexe 1 : Feuille de consigne des créateurs de l'outil AERES	58
Annexe 2 : Passation aménagée auprès des adolescents	59
Annexe 3 : Retranscriptions des entretiens	60
Annexe 4 : Vignettes cliniques	185
Annexe 5 : Cotations chiffrées de l'auto-évaluation des ressources des adolescents	187

I. Introduction

Depuis toujours la santé mentale des individus questionne la société. L'évolution de ces questionnements et des découvertes en santé mentale ont permis l'émergence d'une spécialité médicale à part entière. De nos jours la psychiatrie moderne traite de la connaissance des maladies mentales, de leur classification, de leur compréhension, de leur étiologie et de leur thérapeutique. Mais au sein de cette médecine fondée sur les preuves, que devient le vécu subjectif de l'individu ? Et où trouve-t-il sa place ?

Au sein de la psychiatrie, la réhabilitation psychosociale (RPS) orientée vers un enjeu principal que représente le rétablissement, intègre ce vécu subjectif de l'individu et son vécu expérientiel de la maladie. Ces pratiques promeuvent l'autodétermination des personnes ayant des troubles mentaux sévères et visent à leur rétablissement dans l'environnement de leur choix (1). Les pratiques de réhabilitations imprègnent aujourd'hui les politiques de santé mentales en France et dans le monde comme en témoigne l'instruction de la Direction Générale de l'Offre des Soins du 16 janvier 2019 : « L'objectif est de garantir aux personnes vivant avec des troubles mentaux invalidants, ou connaissant des limitations des fonctions et des habiletés sociales en raison de leur pathologie, un accès à ces soins dans une trajectoire de rétablissement » (2). Elles se développent ainsi progressivement au sein des institutions de psychiatrie et proposent des approches complémentaires aux pratiques habituelles de l'hôpital psychiatrique. Malgré des bénéfices éprouvés auprès des usagers de psychiatrie adulte ce concept tarde à se développer en pédopsychiatrie. Les thérapies de réhabilitations psychosociales utilisées en psychiatrie infanto-juvénile restent isolées, sans intégration dans un projet de réhabilitation précis et essentiellement disponibles en libéral (3).

Pour autant n'est-il pas aussi important de promouvoir ces bénéfices auprès de patients plus jeunes ? De prendre en compte leurs vécus subjectifs, leurs besoins et attentes pour tendre à un rétablissement optimal ?

La première partie de ce travail introduira les définitions du concept de rétablissement, du concept de RPS, et présentera succinctement les outils thérapeutiques principaux de la RPS. La définition de l'adolescence sera également rappelée. L'implication en psychiatrie infanto juvénile de ces thérapeutiques sera évoquée.

La seconde partie présentera l'étude réalisée au cours de ce travail de thèse. Sa méthodologie, les analyses effectuées et les résultats principaux. A travers cette étude nous souhaitons exposer l'intérêt d'une approche centrée sur le rétablissement en pédopsychiatrie. Pour ce faire nous avons utilisé,

auprès de six adolescents suivis sur le Centre Médico Psychologique (CMP), Hôpital De Jour (HDJ), un outil de réhabilitation psychosociale, AERES (Auto Evaluation des Ressources Internes et Externes), permettant l'autoévaluation des ressources internes et externes de l'individu (4). Cet outil a été créé par le docteur en psychologie Tanja BELLIER TEICHMANN et le professeur en psychologie à l'université de Lausanne Valentino POMINI. Via l'AERES le vécu subjectif, les ressources, certaines envies et certains besoins de ces adolescents ont pu être explorés. Le CMP et l'HDJ sur lesquels a eu lieu le recrutement des participants dispose d'une unité « adolescents » au sein de laquelle les consultations et les médiations thérapeutiques sont pourvues. Parmi les médiations de groupe on retrouve notamment un groupe « habiletés sociales », un groupe travaillant l'estime de soi, des entretiens motivationnels dans le cadre des refus scolaires anxieux, une médiation assistée par l'animal, la possibilité de réaliser de l'activité physique dans les temps interstitiels de l'HDJ et un groupe « parents ». L'ensemble des professionnels a perçu dans ce projet la possibilité de faire émerger chez l'adolescent un ou des changements et de permettre ainsi sa remobilisation active puis un rétablissement potentiel. L'intéressement et l'ouverture d'esprit des professionnels autour de la réhabilitation psychosociale a facilité la mise en œuvre de cette étude.

La troisième partie exposera les forces et limites de cette étude. Elle mettra en lien nos résultats et ceux présents dans la littérature scientifique. Un cas clinique permettra d'illustrer l'intérêt et les limites de cette autoévaluation.

I.1 Le rétablissement

I.1.1 Définition

Le rétablissement représente le processus durant lequel l'individu souffrant d'un trouble psychiatrique sévère va trouver les moyens de reconquérir un état de bien-être et se dégager de l'identité de malade psychiatrique. Il s'appuie prioritairement sur une démarche personnelle qui repose entre autres sur la construction d'un savoir expérientiel que seule une personne touchée par la maladie est en mesure d'acquérir (1).

Les définitions les plus fréquemment citées sont celles de Patricia Deegan, militante des mouvements d'anciens usagers de la psychiatrie : « Le rétablissement, c'est une attitude, une façon d'aborder la journée et les difficultés qu'on y rencontre. Être en rétablissement signifie que j'ai certaines limitations et qu'il y a des choses que je ne peux pas faire. Mais plutôt que de laisser ces limitations devenir une occasion de désespérer et de renoncer, j'ai appris qu'en étant consciente de ce que je ne peux pas faire, je peux aussi m'ouvrir à toutes les possibilités des choses que je peux réaliser. » (5).

L'autre définition est celle de William Anthony qui définit le rétablissement comme « une démarche personnelle et unique, visant à changer l'attitude, les valeurs, les sentiments, les objectifs, les capacités et/ou les rôles de chacun. C'est la façon de vivre une vie satisfaisante et utile, où l'espoir a sa place malgré les limites imposées par la maladie. Pour guérir, le malade doit donner un nouveau sens à sa vie, et passer outre aux effets catastrophiques de la maladie mentale. » (6).

Ce concept représente un changement de paradigme en santé mentale. En effet l'attention n'est plus entièrement portée sur les symptômes ou l'évolution d'une maladie mais sur le rétablissement de la personne dans l'environnement social de son choix. Cette approche centrée sur la notion d'espoir, favorise l'autodétermination de l'individu, *l'empowerment*. Ainsi, il s'agit de considérer l'individu au-delà de ses troubles, c'est-à-dire sur ses capacités et ses ressources. Dans cette vision holistique, les besoins doivent également être pris en compte. Qu'il s'agisse des besoins et attentes liés au soin ou des besoins universels, communs à chaque individu.

I.1.2 Le modèle du rétablissement : une approche centrée sur la personne

Ce modèle regroupe diverses actions à promouvoir afin de tendre vers un rétablissement optimal de la personne présentant un trouble psychique sévère. Les actions principales mentionnent la nécessité de relations plus « horizontales » entre le soignant et l'utilisateur afin d'élaborer, en collaboration, des projets au plus proche des objectifs de la personne ; la nécessité de rendre à l'individu une position plus active dans les soins, (*empowerment*) ; la nécessité de développer ses compétences afin de favoriser son autonomie. Ces actions visent également à redéfinir l'identité de la personne afin de limiter son assimilation à la pathologie (7).

I.2 La réhabilitation psychosociale

I.2.1 Définitions

La réhabilitation psychosociale est un concept né dans les années 1980 en Amérique du Nord. Il regroupe l'ensemble des interventions mises en œuvre auprès de personnes impactées par leur maladie psychique afin de favoriser leur autonomie et leur (ré) insertion au sein de la société. La réhabilitation psychosociale et ces outils thérapeutiques tendent au rétablissement de la personne dans son fonctionnement global et tendent à l'amélioration de sa qualité de vie (8).

Marianne Farkas, directrice du centre collaborateur de réhabilitation psychosociale de l'Organisation Mondiale de la Santé, propose en 2006 une définition de la réhabilitation psychosociale comme « les actions développées pour optimiser les capacités d'un sujet malade et atténuer les difficultés résultantes de conduites déficitaires ou anormales [...] Améliorer le fonctionnement de la personne de

façon à ce qu'elle puisse avoir du succès et de la satisfaction dans le milieu de son choix avec le moins d'interventions professionnelles possibles » (1).

Des objectifs spécifiques ont été définis par l'association mondiale de réhabilitation psychosociale :

- « réduction symptomatique ;
- réduction des effets contraires des traitements ;
- amélioration des compétences sociales ;
- réduction de la stigmatisation et de la discrimination ;
- soutien des familles ;
- aide au niveau du soutien social ;
- renforcement du pouvoir des usagers. »

I.2.2 Modèles théoriques de la réhabilitation psychosociale

Deux modèles théoriques sous-tendent le concept de réhabilitation psychosociale : le modèle vulnérabilité-stress-compétences et le modèle du handicap psychique (6).

Le modèle vulnérabilité-stress-compétences met en évidence la notion d'une vulnérabilité individuelle (génétique, développementale ou autre) qui mise en interaction avec des facteurs de stress (événements de vie, émotions importantes) déclenche une réponse symptomatique chez la personne. L'existence de facteurs de protection chez l'individu (compétences sociales, soutien familial et communautaire, stratégies adaptatives, forte estime de soi, capacité de gestion du stress, thérapeutique médicamenteuse adaptée), limitent l'émergence du symptôme ou limitent le risque d'une rechute symptomatique. Sur ce modèle, la réhabilitation s'attache à diminuer les facteurs de stress ou à développer les facteurs de protection.

Le modèle du handicap psychique s'inspire de la Classification Internationale du Fonctionnement, du handicap et de la santé (CIF) qui distingue trois niveaux de complexité dans le handicap : Les déficiences (structures anatomiques), les limitations d'activités (la réalisation de tâches quotidiennes), les restrictions de participations (participation sociétale). Propre au handicap psychique, les déficiences vont être représentées par les troubles neurocognitifs qui entraînent alors des limitations d'activités (ou retentissement fonctionnel) puis des restrictions de participation en société (désinsertion, stigmatisation). Sur ce modèle, la réhabilitation tend à l'amélioration des fonctions cognitives ou à l'élaboration de stratégies palliatives aux troubles.

I.2.3 Pratiques et objectifs de la réhabilitation psychosociale

La réhabilitation s'adresse à des patients dont le trouble psychique sévère entraîne une altération de ses capacités initiales et un handicap dans son fonctionnement quotidien. Son action s'élargit souvent à l'environnement familial, notamment s'il est une ressource potentielle ou déjà présente pour le patient. En pratique, les patients ne doivent pas souffrir d'une incapacité aiguë, transitoire. Les troubles psychiques doivent être « stabilisés » et le patient doit s'engager dans son processus de rétablissement (8).

Les soins de réhabilitation ne se substituent pas aux soins « classiques » que sont les psychothérapies et les chimiothérapies, ils les complètent. En effet, les traitements médicamenteux apportent une aide précieuse et agissent sur un nombre important de symptômes invalidants mais ils ne peuvent à eux seuls traiter l'ensemble des symptômes. Leur action apparaît notamment minime sur les troubles cognitifs, les troubles des compétences sociales, l'isolement social, etc. pourtant fréquemment rencontrés dans les pathologies psychiatriques. Ces répercussions justifient son sens et son utilité.

En pratique, la réhabilitation est mise en œuvre suite à une évaluation approfondie, transversale et multidisciplinaire des capacités de la personne (autonomie, habiletés sociales...); des ressources personnelles disponibles; du soutien ou des aides à développer (disponibilité et vulnérabilité de l'entourage, en particulier familial) et des buts à atteindre (sociaux, résidentiels, éducationnels, professionnels...). Un projet individuel est ensuite construit, sur mesure, en collaboration avec la personne, en prenant en compte sa subjectivité, son environnement (8). La réhabilitation se matérialise par l'utilisation d'outils thérapeutiques multiples pouvant être appliqués en individuel ou en groupe. Parmi les outils les plus connus nous pouvons citer la remédiation cognitive, l'entraînement métacognitif, les entraînements aux habiletés et compétences sociales, l'affirmation de soi, les entretiens motivationnels, la psychoéducation, le *case management*.

I.2.4 Interventions principales de la réhabilitation psychosociale et lien avec la pédopsychiatrie

- La remédiation cognitive

La remédiation cognitive (RC) est une thérapie permettant le traitement d'un déficit cognitif en vue d'améliorer le fonctionnement quotidien des personnes souffrant de pathologies psychiatriques. Elle englobe des techniques restauratrices (améliorer la fonction cognitive) ou compensatoires (élaborer de nouvelles stratégies cognitives palliant le déficit). Des exercices ludiques de type papiers/crayons ou informatiques permettent un entraînement des fonctions cognitives ou la création

de nouvelles stratégies cognitives (9). L'utilité de la RC auprès d'enfant et d'adolescent est déjà retrouvée dans de nombreux travaux et représente une aide au rétablissement de certaines pathologies psychiatriques. Chez des enfants souffrant de Trouble Déficitaires de l'Attention avec Hyperactivité (TDAH) on retrouve une amélioration significative de la mémoire de travail verbale et visuelle après utilisation d'outils de RC (10). Certains auteurs suggèrent qu'un programme combinant remédiation cognitive et métacognitive serait plus efficace dans le TDAH (11). La remédiation cognitive a prouvé son efficacité dans différents travaux : L'étude de Hajri et al retrouve une amélioration des résultats de flexibilité mentale, d'inhibition et l'amélioration des résultats scolaires chez des enfants avec un trouble du spectre autistique (TSA) après RC (12). Dans une étude préliminaire Asch et al retrouvent une amélioration concernant la flexibilité mentale et la cohérence centrale suite à l'utilisation d'un programme de remédiation cognitive (RC) auprès d'enfants et d'adolescents souffrant d'anorexie mentale (13). Son utilisation dans une population légèrement plus âgée (14-22ans) de patients souffrant de schizophrénie précoce retrouve également une amélioration de la flexibilité mentale (14). Certains centres hospitaliers semblent également utiliser les outils de la RC auprès d'enfants, adolescents souffrant de Trouble Envahissant du développement (TED), troubles des apprentissages, déficits intellectuels, phobie scolaire (15). L'utilisation de la remédiation cognitive reste malgré des bénéfices avérés réservés à certains centres hospitaliers spécialisés.

- Les entraînements aux habiletés sociales

Les entraînements aux habiletés sociales représentent un ensemble de techniques comportementales qui visent à améliorer les capacités cognitives et comportementales qui permettent de communiquer nos émotions, nos besoins de façon compétente en situation d'interactions sociales et de relations interpersonnelles (9). De nombreux travaux font état des bénéfices des entraînements aux habiletés sociales dans les Troubles du Spectre Autistique (TSA), les troubles envahissants du développement (TED) et le TDAH (16,17) . Au-delà d'une amélioration des compétences sociales, l'entraînement aux habiletés sociales entraînerait une diminution de l'anxiété chez les patients souffrant de TDAH, syndrome d'Asperger, trouble de l'adaptation, trouble anxieux, TED (18) . Les habiletés sociales font partie des recommandations de prise en charge des troubles du spectre autistique (16).

- La psychoéducation

La psychoéducation est une intervention thérapeutique qui vise à informer les patients et leurs familles sur les différents aspects du trouble psychiatrique et à promouvoir les capacités de l'individu pour y faire face (9). Elle permet à une personne de gagner un savoir et une compréhension sur sa maladie à

travers un apprentissage susceptible de modifier son comportement et/ou ses représentations. Elle favorise l'engagement du participant dans un changement comportemental (1). Elle débute par un diagnostic éducatif qui permet l'identification des besoins du patient. Un contrat d'éducation personnalisé est ensuite créé favorisant l'alliance et l'engagement mutuel du soignant et du patient. Une fois les objectifs éducatifs définis, le travail peut se poursuivre par des séances d'éducation thérapeutique. L'éducation thérapeutique est « un processus continu d'apprentissage, intégré à la démarche de soin, l'éducation du patient est centrée sur le patient et comprend des activités organisées de sensibilisation, d'information, d'apprentissage et d'aide psychologique et sociale, concernant la maladie, les traitements prescrits, les soins à l'hôpital ou dans d'autres lieux de soins, et des informations sur l'organisation des soins et sur les comportements liés à la santé et à la maladie. » (19) Elle peut être individuelle ou de groupe. En groupe elle permet le partage d'expérience et un apprentissage vicariant. Afin de rester dans une démarche de soin dynamique les programmes d'éducation thérapeutique n'excèdent pas trois mois à raison d'une séance par mois environ. Via les différents apprentissages permis, la psychoéducation réduit le nombre de rechutes, contribue au rétablissement de la maladie et améliore la qualité de vie du patient (20–22). La psychoéducation familiale a également démontré ses bénéfices au sein de plusieurs travaux. Pitschel-Waz et al ont étudié son bénéfice auprès de patients souffrant de schizophrénie. Lorsque les parents sont impliqués, la psychoéducation permet de limiter plus encore le nombre de rechutes (21). L'amplitude de son effet sur la prévention de la rechute est proche de celle des traitements médicamenteux. Au vu d'un effet préventif majeur elle devrait être systématiquement proposée et mise en place. L'éducation thérapeutique à elle seule a également fait ses preuves en population pédiatrique notamment autour de maladies chroniques telles que le diabète de type 1, l'asthme (23,24).

- Les thérapies cognitivo-comportementales

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) visent à la résolution des problèmes actuels de l'individu par la modification de ses pensées, de ses comportements dysfonctionnels et de son mode de gestion des émotions liées au trouble (9). Selon le modèle cognitivo-comportemental chaque trouble se caractérise par des croyances (sur soi-même, les autres, le monde alentour) qui lui sont spécifiques et qui influencent sur l'humeur et les stratégies comportementales adoptées. L'objectif de ces thérapies est d'amener le patient à faire évoluer ses schémas cognitifs et cognitions, modifier ses systèmes de croyance et de pensée pour induire une modification durable de sa gestion des émotions et de ses registres stratégiques d'adaptation comportementale (25). Ces thérapies ont fait leur preuve d'efficacité à tout âge et dans de nombreuses pathologies telles que la dépression, les troubles anxieux, les phobies, les états de stress post traumatique et même la schizophrénie (26,27). Elles

devraient donc être disponibles au-delà du soin libéral qui engendre un impact financier pour les familles et réduit leurs possibilités d'accès.

En pédopsychiatrie, la Haute Autorité de Santé (HAS) (17) recommande, au-delà d'une approche psycho dynamique, l'utilisation de la TCC, de la RC et MC, de la psychoéducation, les programmes d'entraînements aux habiletés parentales et les groupes d'affirmation de soi pour les TDAH. L'utilisation des habiletés sociales dans les TSA (16).

I.3 L'adolescence et son processus

L'adolescence est l'âge du changement comme l'indique l'étymologie latine du terme « adolescere », qui signifie grandir. La période adolescente est définie par la société dans laquelle l'adolescent évolue et par la réalité biologique. On considère qu'elle débute au moment de la puberté, vers l'âge de 12 ans. Cet âge est cependant susceptible d'être abaissé, l'âge de la puberté diminuant au fil des décennies. Sa fin est fixée à l'âge de l'insertion socio-professionnelle et du départ du domicile parental, ce qui peut également être très variable selon les sociétés, les cultures et les trajectoires individuelles de vie. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) retient comme tranche d'âge une période allant de 10 à 19 ans (28). Ce passage entre l'enfance et l'âge adulte implique nécessairement un processus psychique de remaniement que tout adolescent traverse, étroitement lié aux bouleversements corporels qui caractérisent cette période transitoire. L'adolescence est une période de vie où s'imposent de nombreuses modifications tant psychiques que physiques (29).

Sur le plan physique l'adolescence correspond à l'émergence de la puberté. Celle-ci aboutit au développement complet des caractères sexuels secondaires, à l'acquisition de la taille définitive, à l'acquisition de la fonction de reproduction et de la fertilité. La maturation pubertaire est contrôlée par des facteurs neuroendocriniens et endocriniens. Sur le plan psychique elle représente l'étape où l'adolescent se sépare, s'autonomise et se différencie. L'enfant se transforme pour devenir adulte. Durant cette période l'adolescent fait l'expérience de multiples séparations et de multiples pertes. L'adolescent se sépare du milieu familial, change d'amis, d'activités sociales, scolaires. Ces renoncements se font au bénéfice de nouvelles rencontres, de nouveaux intérêts et de nouveaux objectifs. Cette phase de changements implique que certains liens soient distendus voire rompus. Du fait de nombreuses pertes liées aux changements, l'adolescent doit réaliser le deuil de ses repères anciens, de ses images, de ses croyances et représentations infantiles. Les capacités d'adaptation du jeune face à ces bouleversements se voient parfois dépassées et l'adolescent devient vulnérable. Certains facteurs externes, (environnementaux) ou internes (physiologiques, génétiques, etc.) vont appuyer sur cette fragilité. Ces interactions peuvent alors entraîner l'apparition d'un trouble psychique. Certains troubles seront passagers, aigus, d'autres seront durables, chroniques. Que le

trouble soit aigu ou chronique, il convient d'aider le jeune à réaliser l'ensemble des étapes du processus adolescent afin de tendre vers l'autonomie la plus grande possible et de soutenir la création de son identité propre, différenciée de la maladie.

En lien avec le principe du rétablissement, les besoins et attentes adaptées de l'adolescent devraient rester prioritaires afin de favoriser son autonomie et son autodétermination. Lorsque le handicap psychique impacte durablement et sévèrement l'enfant, l'adolescent, la réhabilitation psychosociale et ses interventions peuvent être un atout considérable pour maintenir, rétablir ou insérer l'adolescent dans le milieu environnemental social, scolaire de son choix.

II. Matériel et méthode

II.1 Objectifs de l'étude

L'objectif principal de cette étude est d'évaluer les apports de l'utilisation de l'outil AERES en pédopsychiatrie auprès de six adolescents suivis sur le CMP, HDJ de secteur et dont le trouble psychiatrique entraîne malgré une « stabilisation » de la maladie, un retentissement fonctionnel persistant.

L'objectif secondaire est d'identifier des pistes complémentaires, de nouvelles orientations thérapeutiques en lien avec les résultats de l'auto évaluation pour aider l'adolescent dans son quotidien et permettre un rétablissement optimal.

II.2 Choix de la méthode

Pour se faire nous avons choisi une méthode exploratoire qualitative. Elle permet d'étudier des comportements, représentations chez les usagers de soin. Elle vise à comprendre les expériences personnelles, leurs significations et d'analyser au mieux les besoins des usagers

Elle permet une liberté d'expression des participants et fait ici appel au vécu, à l'expérience et au ressenti des adolescents.

Nous avons réalisé cette étude par le biais d'entretiens semi-directifs et individuels associés à des tris de cartes (type Q sort) inclus dans l'outil AERES de réhabilitation psychosociale.

Ce travail de recherche est réalisé par une interne en psychiatrie n'ayant pas d'expérience antérieure dans le domaine de la recherche qualitative.

La rédaction du chapitre méthodologique s'est appuyée sur la liste de contrôle des rapports de recherche qualitative COREQ (30).

II.3 Critères d'inclusion, d'exclusion et mode de recrutement

Pour être inclus dans notre études, les participants devaient être des adolescents de sexe féminin ou masculin et être âgés de 12 à 18 ans. Les adolescents devaient être suivis sur le CMP/HDJ depuis au moins six mois. Un retentissement quotidien, sur le fonctionnement personnel de l'adolescent devait être présent malgré une relative « stabilité » du trouble psychiatrique.

La stabilité du trouble était admise si l'adolescent n'avait pas bénéficié d'une hospitalisation dans les six derniers mois ; s'il n'existait pas de demande d'hospitalisation en cours au moment de l'étude ; si l'adolescent disposait d'une dose minimale efficace de traitement.

Les adolescents étaient exclus de l'étude si leurs dispositifs de soins (thérapeutiques médicamenteuses, dispositifs psychothérapeutiques individuels ou de groupes) étaient modifiés ou si une demande d'hospitalisation était réalisée au cours des semaines de participation à l'étude.

L'échantillonnage est un échantillonnage raisonné (ou variation maximale) permettant de sélectionner des participants considérés comme typiques de la population cible. L'objectif était d'obtenir un échantillon le plus hétérogène possible avec des caractéristiques socio démographiques variées favorisant la validité externe des résultats.

Différentes catégories étaient établies pour caractériser l'échantillon : âge, sexe, niveau scolaire, projet professionnel, activités extra-scolaires, vie en milieu rural ou urbain, profession des parents, parents vivant ensemble ou séparément, fratrie.

Une fois les participants recrutés et leurs coordonnées obtenues, l'investigateur contactait les parents de l'adolescent par téléphone. Durant cet entretien, l'objectif et les modalités pratiques de l'études étaient expliquées puis un rendez-vous était fixé. Le rendez-vous avait lieu sur le CMP habituel et la date était choisie par le participant et ses parents. Il était nécessaire d'obtenir l'accord oral du ou des parents, de même que le consentement oral de l'adolescent.

Le recrutement devait être poursuivi jusqu'à saturation des données.

II.4 Déroulement des entretiens

Les entretiens réalisés étaient individuels et semi-dirigés. L'abord individuel permettait aux adolescents de s'exprimer librement sur le sujet de l'étude et d'exprimer leurs affects sans risquer de voir influencer leurs réponses par une tierce personne. Ils permettaient également de préserver l'anonymat en cas d'échange d'informations sensibles. L'aspect semi-directif permettait lui de conserver un cadre autour du sujet de l'étude.

Les entretiens qui s'appuyaient sur l'utilisation de l'outil AERES étaient associés à des tris de cartes représentant pour chacune d'entre elle une ressource.



Les entretiens évaluaient principalement les ressources des adolescents dans trois grandes catégories :

- Les qualités et caractéristiques personnelles ;
- Les loisirs et les passions ;
- Les ressources externes.

Chaque dimension contenait 31 items explorant l'ensemble des trois grandes catégories sus citées. Une carte supplémentaire libre pouvait compléter chaque catégorie si le sujet le souhaitait. Dans un souci d'efficacité la carte métier était transposée à la scolarité, aux études et au projet professionnel de l'adolescent si celui-ci en avait un.

Il existait plusieurs tris consécutifs des cartes ressources. Pour chaque autoévaluation la procédure se déroulait ainsi :

Un premier et un deuxième tri des cartes ressources de chaque grande catégorie était réalisé.

- Le premier recherchait la présence ou l'absence de la ressource ;
- Le deuxième recherchait le degré de contribution des ressources au rétablissement :
Classements possibles : Pas du tout, un peu, moyennement, beaucoup.
Une discussion ponctuait le second tri. Les questions du guide étaient les suivantes :

- En quoi ces ressources contribuent elles, pas du tout, un peu, moyennement, beaucoup à votre rétablissement ?
- Comment utilisez-vous ces ressources dans votre quotidien, dans quelles situations concrètes ? Avez-vous un exemple ?

Un dernier tri regroupant l'ensemble des cartes ressources des trois grandes catégories était réalisé.

- Ce dernier tri questionnait l'envie ou non de voir développer les ressources.

A nouveau une discussion ponctuait ce dernier tri :

- En quoi ces ressources peuvent elles vous être utiles ?
- En quoi peuvent elles vous aider à votre bien être ?
- Eventuellement, comment pourriez-vous développer cette nouvelle ressource ?
- Qui pourrait vous y aider ?

Des préconisations des créateurs de l'outil concernant son utilisation étaient disponibles. Les préconisations n'avaient pas de caractère obligatoire mais guidaient l'utilisateur dans un souci d'efficacité. Un exemple du guide d'entretien initial fourni avec l'outil et un schéma du déroulement des divers tris de cartes est disponible en annexe 1.

Afin de limiter l'aspect répétitif du troisième tri préconisé après les deux premiers tests de chaque catégorie, nous avons réalisé le dernier tri avec l'ensemble des cartes de chaque catégorie, lorsque toutes les catégories avaient été évaluées. Un schéma des tris de cartes modifiés et réalisés est disponible en annexe 2.

Une cotation additionnelle des ressources présentes, absentes, de leur degré de contribution au rétablissement et de l'envie de développement était également réalisée. Ci-dessous la feuille de cotation de l'adolescent A1 (figure 1).

Qualités/Caractéristiques personnelles	Présence	Degré de contribution au rétablissement	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour	1	3	1
2. Avoir confiance en soi	0		1
3. Etre courageux	0		1
4. Etre curieux/ Aimer découvrir	1	2	1
5. Etre persévérant	1	4	1
6. Etre enthousiaste/S'émerveiller/Savourer	0		1
7. Etre à l'écoute de son corps	0		1
8. Etre réfléchi	1	2	1
9. Etre optimiste	0		1
10. Etre reconnaissant	1	3	1
11. Avoir de l'espoir	0		1
12. Avoir la foi / Spiritualité	0		0
13. Autres qualités personnelles	0		0
Total	5	14	11
Loisirs/Passions			
1. Pratiquer du sport	1	4	1
2. Cuisiner	0		0
3. Chanter/Jouer d'un instrument	0		0
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer	0		0
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)	1	2	1
6. Lire/Ecrire	1	3	1
7. Jardiner/Bricoler	0		0
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/ Surfer sur internet	1	2	0
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion	0		1
10. Faire des jeux	1	3	1
11. Autres loisirs/Passions	0		1
Total	5	14	6
Ressources externes			
1. Famille	1	3	1
2. Relations sentimentales	0		1
3. Amis	1	4	1
4. Entourage/Voisins/Collègues	0		0
5. Métier	0		1
6. Lieu de vie	1	2	0
7. Suivi/Soutien par des professionnels de la santé	1	3	1
8. Animal de compagnie	1	4	1
9. Nature	1	2	0
10. Autres ressources environnement	0		0
Total	6	18	6

Présence : Non = 0, Oui = 1

Degré de contribution au rétablissement : Pas du tout= 1, Un peu = 2, Moyennement = 3, Beaucoup = 4

Envie de développement : Non = 0, Oui = 1

Au total 16 entretiens ont été réalisés entre mai 2020 et juillet 2020, deux participants connaissaient l'investigateur, quatre participants ne l'avaient jamais rencontrée auparavant. Les entretiens ont tous été réalisés sur le CMP de secteur des adolescents. Il a nécessité au minimum deux entretiens par adolescent. La date et l'heure de l'entretien suivant étaient actées avec l'adolescent, selon ses disponibilités personnelles.

Afin de limiter au maximum les interférences des autres membres de la famille, l'entretien ne se faisait qu'entre l'investigateur et le participant, dans une pièce isolée.

Les entretiens débutaient par une présentation rapide du participant. Ses caractéristiques personnelles, son mode de vie, ses centres d'intérêts, sa scolarité, ses projets professionnels et son parcours de soin étaient brièvement explorés.

Le thème de la discussion était ensuite rappelé. La garantie de la confidentialité et l'anonymisation des données recueillies lors des échanges étaient assurées.

Les entretiens ont été enregistrés avec le dictaphone du portable Samsung S7 © avec prises de notes manuscrites associées. Ces notes manuscrites incluaient des données non verbales retrouvées lors des entretiens. La durée des entretiens était comprise entre 9 et 55 minutes.

La saturation théorique des données n'a pas pu être vérifiée. En effet le recrutement d'un nombre idéal de participants a été impacté par les restrictions, interdictions de déplacements sur le CMP (hors contexte d'urgence), durant la période de confinement de mars, avril (mesures sanitaires COVID19).

La retranscription des entretiens n'était pas retournée aux participants.

II.5 Analyse des données

Les propos des adolescents ont été retranscrits au plus près des propos tenus par ces derniers. La totalité des entretiens a été retranscrite à l'aide du logiciel de traitement de texte Microsoft Word©.

Afin de préserver l'anonymat des participants, les noms propres et lieux cités ont été retirés. Un code allant de A1 à A6 s'est vu attribué à chaque adolescent. Les chiffres correspondaient à l'ordre d'inclusion dans le temps de chaque adolescent. « A » était ajouté pour « adolescent ».

La retranscription a été effectuée par le même chercheur que celui ayant mené les entretiens. Les retranscriptions ont débuté dès le premier entretien afin de réaliser une analyse continue des données. Le langage non verbal a également été retranscrit lorsqu'il permettait une meilleure compréhension des réponses du participant. Les retranscriptions se trouvent dans l'annexe 3.

L'analyse des données, ou verbatim, a été réalisée selon une démarche inductive et thématique, permettant d'analyser le phénomène dans une logique explicative.

Lors de la première étape, le chercheur a réalisé une analyse verticale du verbatim. Cette analyse a permis d'identifier et de synthétiser les idées fortes et porteuses de sens des entretiens. Le tri de ces idées a permis l'émergence de thématiques principales. De nouvelles thématiques sont apparues progressivement au cours des différents entretiens.

Lors de la seconde étape, le chercheur a réalisé une analyse horizontale. Elle a permis d'identifier des sous thématiques permettant la compréhension de l'expérience vécue, du sens profond des propos tenus.

Le codage du verbatim a été réalisé indépendamment par trois chercheurs pour finalement aboutir à un consensus. Les investigateurs ont réalisé le codage à l'aide d'une méthode manuscrite.

Les différentes thématiques retrouvées ont ensuite été recoupées et mises en relation afin de répondre à la problématique de la recherche.

Un schéma analytique (figure 2) a permis d'illustrer les liens entre l'ensemble des thématiques identifiées :

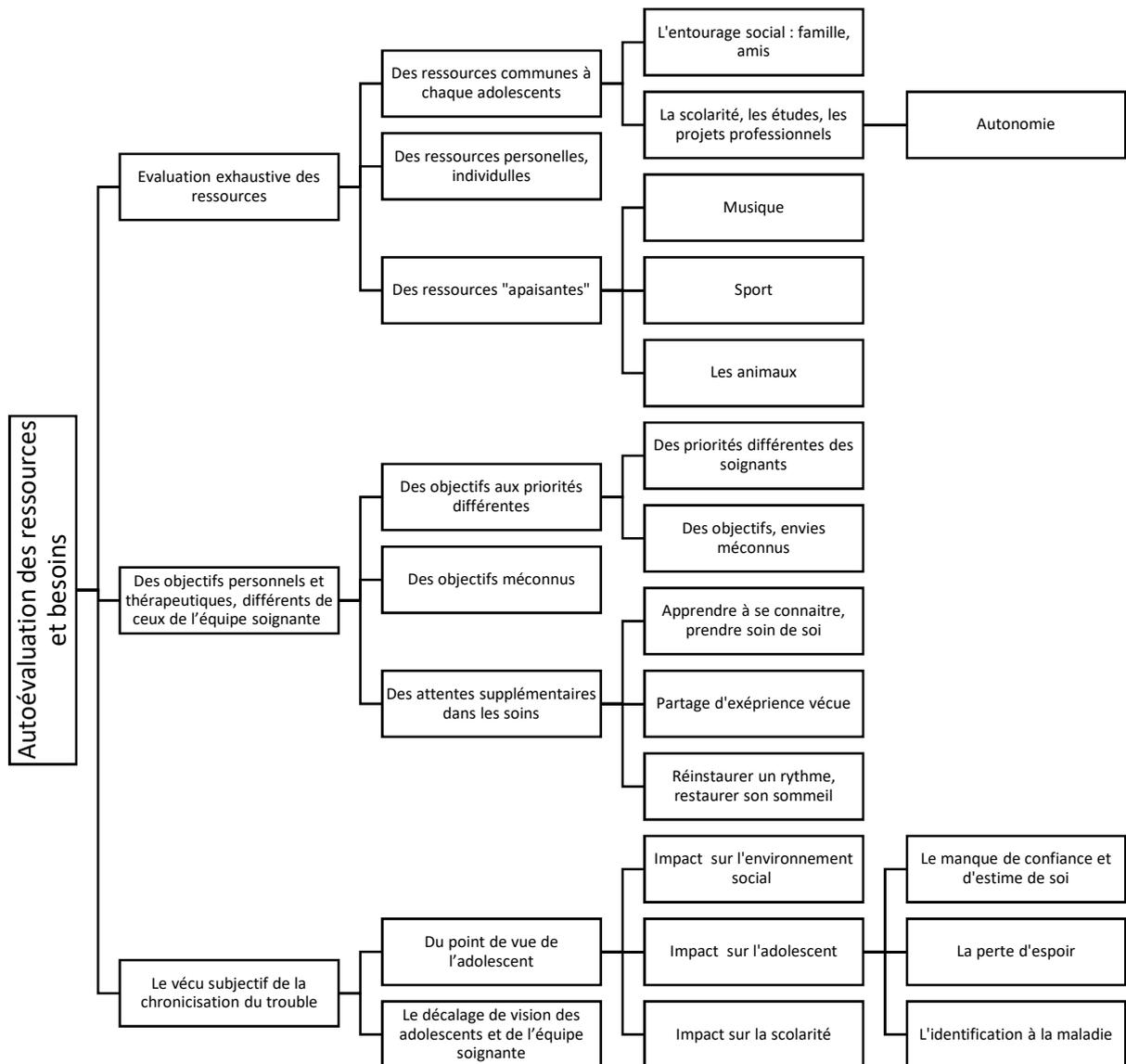


Figure 2 : Carte conceptuelle des principaux résultats

II.6 Cadre légal et éthique

La recherche étant classée « hors champ d'application de la loi Jardé », elle n'a nécessité aucun accord du comité de protection des personnes. En lien avec le règlement européen sur la protection des données du 25 mai 2018 aucune déclaration auprès de la CNIL (Commission nationale de l'informatique et des libertés) n'a été nécessaire.

III. Résultats

III.1 Caractéristiques des participants

Au total final 16 entretiens ont été réalisés pour six patients. La majorité des participants étaient des adolescentes. Les participants avaient entre 12 et 17 ans.

Les caractéristiques de l'échantillon sont résumées dans le Tableau 1, ci-après.

Participants	Sexe	Age	Niveau scolaire	Projet professionnel	Activités extrascolaires
A1	Féminin	17	Terminale	Licence mathématique	Handball, sorties entre amis, réseaux sociaux
A2	Masculin	16	Déscolarisé, niveau seconde	Soigneur animalier	Jeux vidéo, réseaux sociaux
A3	Féminin	12	Déscolarisée, niveau 6 ^e	Soigneur animalier	Equitation, réseaux sociaux
A4	Féminin	16	Première	Faculté de médecine Médecin urgentiste	Aviron, sorties entre amis
A5	Féminin	16	Déscolarisée, niveau terminale	BAC candidat libre Artiste peintre	Peinture, Photographie, Cinématographie, sorties entre amis, réseaux sociaux
A6	Féminin	14	3 ^e	BAC professionnel aide à la personne Infirmière	Lecture, Sorties entre amis, réseaux sociaux, spiritualité

Participants	Lieu de vie	Parents séparés	Profession du père	Profession de la mère	Fratrie
A1	Urbain	Non	Essayeur signalétique	Technicienne en assurance	Une petite sœur
A2	Rural	Oui	Non renseigné	Agent dans l'immobilier	Un grand frère, huit demi frères et sœurs
A3	Urbain	Oui	En recherche d'emploi	En recherche d'emploi	Un grand frère
A4	Urbain	Non	Ingénieur-chercheur	Professeure des écoles	Un grand frère, une grande sœur, un petit frère
A5	Urbain	Non	Educateur en centre de réinsertion	Secrétaire comptable	Deux grands frères, une grande sœur
A6	Urbain	Oui	Sans emploi	Sans emploi	Un petit frère, une petite sœur

III.2 Analyse des résultats

Les résultats sont représentés sous la forme d'une carte mentale (figure 1) puis sous une forme rédigée et détaillée.

Chaque résultat repris auprès des médecins référents de l'adolescent sont disponibles dans des vignettes cliniques situées en annexe 4.

Les résultats de l'analyse sont illustrés par des citations issues des verbatim, choisies pour leur pertinence ou leur représentativité. I = Interne, A = Adolescent

L'analyse des données issues des entretiens a permis d'identifier trois grands axes :

A. Une évaluation exhaustive des ressources favorisant le rétablissement avec :

- Des ressources communes à la majorité des adolescents :

Le soutien des relations familiales et amicales, la projection sur des études, vocations professionnelles en vue d'être autonome.

- Des ressources plus individuelles ;
- Des ressources « apaisantes ».

B. La mise en lumière d'objectifs personnels et/ou thérapeutiques, différents de ceux l'équipe soignante :

- Des objectifs aux priorités différentes ;
- Des objectifs méconnus ;
- Des attentes supplémentaires dans les soins :

Apprendre à se connaître, restaurer son sommeil et son rythme de vie, le souhait d'un partage d'expérience vécue.

C. Le vécu subjectif de la chronicisation du trouble :

- L'impact sur l'environnement social.
- L'impact sur la personne avec notamment la perte d'espoir et la démotivation de la personne.
- L'impact sur la scolarité.
- Le décalage entre la vision des adolescents et celle de l'équipe soignante concernant les difficultés, leur sévérité.

A. Une évaluation exhaustive des ressources favorisant le rétablissement

- Certaines de ces ressources étaient communes à la majorité des adolescents :

La famille :

- **A1** : « Ensuite la famille ... ça m'aide d'avoir mes proches avec moi [...] Je sais qu'ils sont là pour moi. Ça me fait du bien parler avec eux et voilà. [...] Je sais que des fois ils ont des conseils pas mal ... »
- **A1** : « Non elle est à Nantes. Elle est avec moi. Elle est dans le petit parc derrière en train de lire ou de regarder sa série je sais pas. » (Sa sœur l'a accompagnée et l'attend dans le parc le temps de l'entretien).
- **A1** : « Ben j'aimerais habiter plus proche de mes grands-parents, les voir plus souvent. De ma cousine aussi. [...] C'est compliqué et pendant un temps ça a été ma meilleure amie. Ça a été ma cousine ... c'était mon pilier. »
- **A3** : « La famille ben ... la famille, c'est la familia. Ça aide, ça apporte le bonheur. [...] ça m'aide ils me soutiennent, ils me font du bien. »
- **A4** : « Oui (la famille) ça m'aide à aller un peu mieux quand ça ne va pas. Maintenant je peux aller ... essayer d'aller les voir même si c'est un peu compliqué toujours. Je peux essayer d'aller les voir et discuter un peu avec ma maman et du coup c'est vrai qu'avec ma mère j'ai une relation assez forte et avec ma grande sœur. C'est vrai que ça m'aide aussi. Elle est venue me voir quand j'étais hospitalisée c'est vrai que j'avais besoin de ça quand j'étais hospitalisée. »
- **A5** : « Par exemple, aller me présenter à l'accueil là je n'ai pas osé. C'est mon frère qui l'a fait. »

- **A6** : « La famille ... j'aimerais voir ma mère un jour, comment ça serait utile, parce que la famille elle est là pour te soutenir dans tout ce

que tu fais, parce que imaginons par exemple je fais des bêtises et tout et tout c'est que ma famille qui va supporter. »

Les amis :

- **A1** : « Enfin bref mes amis je leur parle de tout. Ils sont plus au courant que mes parents. C'est vraiment mes bouées de sauvetage en fait. C'est toute ma vie. »
- **A1** : « Mais là c'était l'anniversaire de ma meilleure amie samedi. On a un peu trahi le confinement. On est allé chez elle et on a fait un jeu de société et l'après-midi on a ri, on a ri et je ne m'étais pas sentie comme ça depuis des mois ! »
- **A1** : « Oui j'ai six amis vraiment proches [...] on forme un très bon groupe et que je vois toujours en dehors de la classe, à la récré. Des fois on essaie de se voir le weekend, pendant les vacances, tout ça ... »
- **A3** : « Je peux parler avec des amis sur Internet par exemple bah sur Instagram. [...] Ça me fait de la compagnie [...] Ils me font penser à autre chose eux aussi. »
- **A3** : « Ouais j'ai des « crush », j'en ai ... et ça n'a jamais été réciproque. Ben je lui ai dit il n'y a pas longtemps et il m'a dit tu sais tu es toujours qu'une amie. »
- **A3** : « Les amis : Bah ça me permet de m'amuser, de parler, de faire des « cap ou pas cap », j'adore les « cap ou pas cap », « action ou vérité » voilà quoi plein de choses. [...] ils sont super sympas. On s'appelle presque tous les jours. [...] Et j'ai deux amis là ils aiment bien la photo du coup on s'amuse bien. »

- **A4** : « J'y vais un peu moins longtemps (en vacances en famille) parce que je fête mon anniversaire à Nantes. J'ai envie de le fêter avec mes amis. [...] Ils m'ont dit que ça leur faisait bizarre parce qu'ils voyaient que je grandissais. Je leur ai dit que je n'avais plus trop envie d'être à la montagne pour mon anniversaire, ils m'ont dit que c'était pas grave que c'était normal. »
- **A4** : « J'aime bien aussi aller voir des concerts parce que j'y vais avec mes amis [...] »
- **A4** : « Relation sentimentale ... Là je mettrais que ça m'aide beaucoup vu que je suis en couple. »
- **A5** : « Les amis oui en ce moment ça m'aide beaucoup parce que sinon je serais un peu dans la merde. Mais oui ça fait du bien d'avoir des amis des vrais amis présents. » (La jeune est partie de son domicile)
- **A6** : « Cuisiner, j'aime cuisiner, j'aimerais même développer ça au cas où j'aie des potes françaises qui viennent chez moi pour manger, j'ai pas envie que de cuisiner ce que moi je sais, je veux cuisiner ce qu'elles aiment. »
- **A6** : « Les amis, j'ai Grace et elle m'aide à aller bien dans la vie, elle me conseille. Les amis, ils sont utiles, genre, comment je peux dire, tu vois avec Grace quand elle me voit en train de faire des bêtises, elle me remet en ligne quoi. »

Les projets scolaires et professionnels :

- **A1** : « Oui être persévérant c'est surtout à l'école. Ne pas lâcher. Je n'ai pas tout lâché ... comme ça j'ai mon bac. »
- **A1** : « [...] Avoir de l'espoir sur tout. Sur le scolaire, aussi espérer que je peux réussir comme tout le monde dans la vie. »
- **A3** : « C'est mon rêve de travailler au zoo donc évidemment ça participe beaucoup à m'aider. »
- **A4** : « Pour le métier oui ça me rassure de savoir ce que je veux faire plus tard. Parce que je sais les études qu'il faut faire et tout. Après c'est vrai que c'est un peu stressant et tout ben je sais que c'est difficile. Là j'ai un peu peur. Je me dis que là il me reste que un an l'année prochaine avant d'entrer dans les études sup' après je me dis que ce n'est pas la même vie. Ça me fait un peu peur comme par exemple pour la première année [...] c'est vrai que ça me stresse un peu mais je me dis qu'il y a beaucoup de gens qui sont passés par là donc je me dis que ça le fait. Et puis après je mets toutes les chances de mon côté vu que l'année prochaine je fais une terminale santé et qu'après je vais faire la prépa. [...] . Mais c'est vrai que j'ai quand même hâte de de pouvoir me lancer dans mes études supérieures et tout ça. »
- **I** : « Oui c'était ma question ... toi tu partiras quand tu iras à la fac ? Tu prendras quelque chose pour toi (appartement) ? » (Nous parlons de quitter le domicile en lien avec les études)
- **A4** : « Bah pas la première année parce que mes parents ne sont pas trop chauds [...] Mais après oui à partir du moment où c'est fait, où je serai à la fac depuis un an, deux ans j'aimerais. »
- **A4** : « Voyager, visiter : Je fais déjà aussi mais c'est vrai que c'est quelque chose que j'aime bien oui. J'aimerais bien le développer. Là c'est pareil ... c'est mes parents ça. Après ce sera moi mais là c'est mes parents qui payent. »
- **A5** : « J'essaie toujours et je veux toujours le bac. »
- **A5** : « Le métier [...] ça m'aide à sortir à faire des trucs. Donc là sortir de ce qui ne va pas actuellement. Le fait d'avoir l'exposition. [...] Je veux me tourner vers ça mais plus professionnellement du coup voilà je vais continuer dans l'avenir faire mieux. Me professionnaliser tout ça. » (La jeune expose prochainement dans une galerie d'art).
- **A5** : « J'ai commencé à aller à la Mission locale vraiment travailler pour de vrai. Et que ça ne me passe pas sous le nez. Et puis je veux essayer de faire plein de choses. [...] je pourrais être un peu plus indépendante. »
- **A5** : « Trouver un chez moi, pouvoir trouver un appart. Ça ne sera pas tout de suite, ça sera au cours de l'année mais oui pouvoir me sentir bien chez moi. »
- **A6** : « Comme moi je vais bien être une infirmière, donc tu dois persévérer faire des études même si on te met en professionnel. Tu dois persévérer. [...] Je t'avais dit je veux être infirmière et après je vais avoir mon organisation et tout. [...] Mes études [...] genre ça me donne un pas (ça me rapproche d'un pas) d'être là où je veux. »

○ La présence de ressources plus rares, plus individuelles :

- **A5** : « Par exemple j'ai appris à faire pas mal de trucs ...A construire une cabane par exemple. Et même ça me donne envie d'avancer dans la vie, dans les métiers. J'ai envie d'apprendre à faire tout moi-même »
- **A6** : « Avoir la foi, ça m'aide beaucoup de fois parce que moi je crois que dieu qui protège ma vie et tout. Quand je dors par exemple je sais que je me vais me réveiller demain c'est à cause de dieu quoi. »

○ La présence de ressources « apaisantes » :

Les animaux :

- **A1** : (Elle parle de son chat) « J'ai l'impression qu'il sait quand je ne vais pas bien »
- I : « Donc il t'apporte du réconfort, du soutien ... ? »
- **A1** : « Oui ... Il ne peut pas me parler mais je sais qu'il écoute. Il ne comprend peut-être pas mais voilà ... »
- **A1** : « Un petit chat qui resterait avec moi [...] ça me permettrait de me sentir moins seule, d'avoir un petit peu de compagnie tout ça et voilà. »
- **A2** : « Si j'ai le choix entre être avec des amis, être avec des animaux, je choisis d'être avec des animaux. »
- I : « Tu te sens mieux dans ta peau quand tu es avec des animaux ? »
- **A2** : « Ouais »
- **A3** : « Bah franchement les animaux ça m'aide ça me détend franchement. Je me sens bien avec eux. »
- **A3** : « Ah oui et j'ai oublié un point mais les animaux ça me concentre. J'arrive mieux à travailler. »
- **A3** : « Bah les chevaux ça me fait du bien quoi [...] ça me soulage [...] ça me fait du bien, ça me fait penser à autre chose. »
- **A3** : « Les animaux de compagnie bah pareil quoi. Ce sont mes meilleurs amis. »

La musique :

- **A1** : « Ecouter de la musique : J'écoute de la musique tout le temps ! Je travaille en musique, je lis j'écoute de la musique, je débarrasse j'écoute de la musique. Enfin après il y a des gens c'est encore pire que moi ... mais dès que j'ai un moment je mets mes écouteurs et ça y est ... Y a plus personne autour de moi ... c'est haaaa ». (Elle lève les mains vers le ciel).
- I : « D'accord ! Donc ça te permet quoi ? »
- **A1** : « De m'isoler [...] et parfois j'écoute des musiques en boucle toute la journée ».
- I : « Et ça t'apaise ? Ça te fait quoi au-delà de t'isoler ? »
- **A1** : « Je ne sais pas ...Je serais même pas dire ce qui me fait du bien. J'aime bien, je ne sais même pas pourquoi ».
- **A2** : « Ca m'aide aussi à dormir. »
- **A4** : « C'est plus dans la musique ou parfois ça m'aide à faire ressortir un peu plus mes émotions. Des fois on se retrouve dans certaines musiques. Il y en a une qui me rend plus heureuse que d'autres je ne sais pas j'aime bien écouter un peu de musique triste et après

un peu de musique heureuse pour me remettre un peu plus sur pied. »

- **A5** : « Ça m'aide beaucoup parce que je fais beaucoup de crise d'angoisse et quand je suis triste ça m'aide à arrêter d'entendre ma voix dans ma tête. Et ça me calme [...] J'essaie de penser à autre chose. Ça m'aide beaucoup [...] ça me fait avancer sur le moment. »

Le sport :

- **A1** : « Faire du sport : Donc le hand ».
- I : « Oui, plusieurs fois par semaine. Et là tu disais pour les relations sociales ? Et tu t'amuses aussi ? »
- **A1** : « Oui je ne suis pas trop nulle donc ça fait du bien de se sentir utile à quelque chose [...] ça fait du bien de se sentir utile à quelque chose [...] quand je fais du hand ça veut dire que je peux être libérée de quelque chose. Même quand j'ai mal je vais pas m'arrêter parce que ça voudrait dire que je laisse tomber un truc qui me fait du bien. »
- **A1** : « J'aimerais que ce soit un truc qui me permet vraiment de souffler alors que des fois c'est pas ce qui se passe quand je fais les crises

- **A6** : « Chanter, je vais mettre chanter et musique ensemble parce que ... « it makes you forget » le problème de ce moment, ce que tu traverses [...] ça aide bien quand tu es triste tu écoutes musique, ça remonte le moral. »

de panique pendant le match. J'aimerais que vraiment ce soit un moyen de m'écarter de tout et que ce soit vraiment un truc à part mais ça ne se passe pas forcément comme je le veux. »

- **A2** : « Pratiquer du sport, oui, je fais du sport tous les jours. J'essaye. [...] Mentalement, ça fait du bien. [...] ça m'apaise. Ouais. Et voilà »
- **A4** : « « Pour le sport : avec l'aviron mais c'est vrai que ça m'a fait quand même du bien. Le sport ça me permet de me défouler, de me vider un peu la tête sur le moment. »
- **A6** : « Pratiquer du sport parce que je ne veux pas être toute « fat » ou « whatever ». Donc ça me donne un peu de confiance. »

B. La mise en lumière d'objectifs personnels et dans le soin, différents de ceux l'équipe soignante

○ Des objectifs aux priorités différentes :

- I : « C'est marrant parce que [...] moi je pensais que tu me dirais « retourner à l'école tranquillement » et en fait non. »
- **A1** : Ce n'est vraiment pas ma priorité pour l'instant. »

- I : « Et est-ce que ça te permet aussi de moins penser à ta situation ou à tes troubles, enfin ... je ne sais même pas si tu y penses en fait ? »
- **A2** : « Non je n'y pense. »
- I : « Ce n'est pas quelque chose qui te préoccupe ? »
- **A2** : « Non pas du tout. »

- **A6** : « Je n'aime pas les gens. Donc déjà je dois régler ça déjà parce que là où j'habite y a plein de monde. » (La jeune vit en foyer)

- o Des objectifs méconnus :

- **A1** : « J'aimerais être assez courageuse pour aller sur la tombe de mon grand-père, j'aimerais vraiment mais je n'y arrive pas. »
- **A4** : « C'est un objectif que j'ai depuis que je suis toute petite bah je pense que je vais être très heureuse si je peux faire ça. » (Elle parle de réussir le concours PACES puis de devenir médecin)
- **A5** : (La discussion porte autour de la carte : « suivi par des professionnels de santé ») « En fait j'aimerais être plus investie dans mon suivi vu que je me dis que ça marche pas. Ça ne

marche pas et je m'entête à ne pas aimer les gens qui me suivent alors qu'ils sont quand même là pour mon bien du coup ben oui je veux être un peu plus investie. Moins enfermée. Je commence à m'ouvrir. [...] Parler plus de moi parce que là je ne parlais que de ma famille et on ne parlait pas de moi. Mais c'est moi qu'on soigne et puis depuis le début on essaie de soigner ma famille alors que ce n'est pas ça que j'attends. »

- **A6** : « La famille ... la famille j'aimerais voir ma mère un jour »

- o Des attentes supplémentaires dans le soin :

Apprendre à se connaître, à prendre soin de soi :

- **A4** : « Bah du coup oui c'est vrai que je suis suivie ici. C'est vrai qu'avant j'avais du mal à dire et à venir ici ... du coup je me retrouvais dans des situations assez compliquées. J'arrivais un peu à la « deadline » j'allais aux urgences et c'était souvent des moments pas agréables, pas très simples [...] quand je vois je ne vais pas bien ... je sais quand il faut que je me dise « il faut que je vienne » même si ça reste compliqué et que j'ai encore du mal à dire « oui il faudrait un rendez-vous ». »
- **A5** : « Je suis très bien dans ma peau mais par rapport au stress je vois les signes trop tard. Et

après je me retrouve avec de l'urticaire pendant six mois. Et l'être plus ça pourrait m'aider parce que l'anxiété ça se ressent beaucoup dans mon corps ». (Elle parle de dyshidrose palmo plantaire).

- **A5** : « Mais ça me donnerait un rythme et je pourrais m'alimenter correctement et tout. » (Elle parle de la ressource cuisine).
- **A5** : « J'aimerais bien faire du sport parce que sinon plus tard peut-être, vieille, je vais regretter d'être flasque autant s'y mettre maintenant c'est plus facile à cet âge-là. »

L'envie de réinstaurer un rythme correct, de restaurer son sommeil :

- **A1** : « Parce que au fond de moi j'espère pouvoir dormir correctement et être normale

- **A2** : « [...] J'essaie à chaque fois de me coucher plus tôt mais au final ça marche pas du tout. »

- I : « Mais pourquoi tu essayes ? »
- A2 : « Parce que ça va pas du tout je suis en décalé. »
- I : « Ok donc pour retrouver un rythme quoi ? »
- A2 : « Ouais. »
- **A3** : « Oui ça m'aiderait quand même d'aller me coucher pas au-delà ... Pas à 20h. A 21h ça sera parfait. »
- I : « Donc ça t'aiderait dans ta scolarité d'écouter ton corps ? »
- A3 : « Oui parce que si je suis fatiguée en cours j'écoute moins. »

L'envie de partage d'expérience vécue :

- **A5** : « Oui et me rendre compte que je suis beaucoup dans mes malheurs et me rendre compte qu'il y a plein de choses ailleurs et qu'il y a d'autres malheurs ailleurs et peut être pire. »
- **A6** : « J'aime bien les histoires que je lis quand ça parle toujours de « teenagers » qui sont bizarres [...] et tout et tout donc j'aime bien aussi comprendre que je ne suis pas seule. »

C. Le vécu subjectif de la chronicisation du trouble

o L'impact sur l'environnement social :

Sur l'environnement familial au sein duquel pouvait perdurer incompréhensions, conflits, stigmatisation :

- **A4** : « Oui ça m'aide à aller un peu mieux quand ça ne va pas. Maintenant je peux aller ... essayer d'aller les voir même si c'est un peu compliqué toujours. »
- A4 : « Parce qu'avec mon papa on ne parle pas du tout de ce que je ressens [...] avec mon petit frère aussi on parle pas de ça. [...] Avant il était plus petit on ne parlait pas forcément de ça. »
- A4 : « Je pense que même si c'est parfois conflictuel à la maison quand je ne vais pas bien je préfère être chez moi qu'autre part. »
- **A5** : « Avec mes parents je ne me suis jamais sentie bien. Ma vie avec eux ... je n'ai jamais rien fait avec eux. »
- A5 : « Dans ma maison il y a beaucoup de mauvais souvenirs des moments durs. Il y a mes parents, les cris, les larmes tous les jours. C'est vraiment un endroit dans lequel je n'ai pas de bons souvenirs vraiment j'en ai aucun. »

Au sein du cercle amical :

- I : « Et tu n'as pas perdu le lien (amical) malgré tes absences ? il y a en a qui le perdent un peu ou beaucoup le lien (nous parlons des absences en cours) »

- **A1** : « Je le perdais un peu ... Je me prenais des réflexions que je ne comprenais pas du genre : « tu n'as qu'à être là ». C'était difficile à gérer même si je comprenais en soit ... je n'étais jamais là du coup ... Je ne le faisais pas exprès donc ça me faisait mal au cœur. »

o L'impact sur la personne :

Une estime faible de soi, une perte de confiance en soi :

- **A1** : « Je sais pas ça m'empêche de me sentir bien parce que je n'ai pas confiance en moi donc je ne sais pas si mes amis m'aiment autant que moi je les aime ... vu comme je suis ... voilà je sais pas ... le plus gros c'est ça. »
- **A1** : « Bah voilà je n'ai pas du tout confiance en moi, en fait j'ai toujours besoin de demander à quelqu'un si ce que je fais est bien. J'ai toujours besoin d'avoir l'approbation de quelqu'un, de mes amis. La plupart du temps ... Je doute constamment de moi, je doute de tout en fait [...] Je sais pas ça m'empêche de me sentir bien

- **A4** : « C'est vrai que c'est un peu compliqué quand je suis avec lui de lui dire que je ne vais pas bien. Et qu'il le voit. Et vu que je me renferme beaucoup ça peut créer des conflits parce que du coup je ne parle plus. »

parce que je n'ai pas confiance en moi donc je ne sais pas si mes amis m'aiment autant que moi je les aime [...] le plus gros c'est ça. »

- **A1** : « Surtout que pendant le confinement j'ai eu une période où je n'avais pas trop de nouvelles donc ça a été compliqué parce que je me suis sentie vachement seule. Je n'avais pas l'impression de leur manquer autant qu'à moi ils me manquaient donc voilà. »
- **A5** : « [...] Dans les interactions avec les gens je n'ai pas très confiance en moi. »

Une perte d'espoir :

- **A1** : « Je ne sais même pas comment le dire j'ai arrêté de vouloir comprendre pourquoi ça se passe et puis c'est tout ... J'essaie de faire quelque chose mais bon. »
- **A1** : « Oui ça c'est un peu comme l'optimisme, tout ça, ça rentre dans la même case. Chez moi en tout cas j'ai arrêté de croire que je pouvais aller mieux en fait parce que ça fait trois ans et que je commence à en avoir marre donc voilà je ne sais pas quoi dire d'autre [...] En fait au fond de moi j'ai encore de l'espoir mais qu'il faut que j'arrête d'en avoir pour ne pas être déçue. »

- **A1** : « Chez moi en tout cas j'ai arrêté de croire que je pouvais aller mieux en fait parce que ça fait trois ans et que je commence à en avoir marre donc voilà je ne sais pas quoi dire d'autre. »

- **I** : « Parce que toi là pour le moment tu n'as pas en tête que tu pourrais évoluer, réussir comme tout le monde ? »

- **A1** : « Je ne sais pas [...] Je pense pas ... »
- **A4** : « Ne pas me dire tout le temps que c'est négatif tout ce qui se passe dans ma vie. »
- **A5** : « Avoir de l'espoir. J'aimerais bien en avoir plus parce que je ne me vois toujours pas vivante, je ne vois pas dépasser les 30 ans.

J'aimerais bien me voir ... Quand les gens ils parlent d'être vieux plus tard. Etre vieille mais bon pour le moment là c'est compliqué. »

Une auto stigmatisation :

- **A1** : « Je sais pas ça m'empêche de me sentir bien parce que je n'ai pas confiance en moi donc je ne sais pas si mes amis m'aiment autant que moi je les aime ... vu comme je suis ... voilà je sais pas ... le plus gros c'est ça. [...] J'aimerais être reconnaissant envers mes amis ce qu'ils font pour moi pour me supporter déjà parce que je ne suis pas quelqu'un de facile »
- **A1** : « Rien ne m'empêche de me faire de nouveaux amis mais ça ne sera jamais pareil. Ça ne sera jamais pareil et après j'ai un peu peur de faire fuir les gens l'année prochaine. »
- **A1** : « Je préfère le dire au début (elle parle de la présence des troubles), que de le dire après et que je vois de la pitié ou quoi que ce soit. »

L'identification à la maladie :

- **A1** : « J'ai tendance à dire que je ne suis pas bien dans ma vie et que je suis dépressive [...] C'est un trait de personnalité, c'est un truc comme ça chez moi. »

○ L'impact sur la scolarité :

Avec les pairs :

- **I** : « Et tu n'as pas perdu le lien (amical) malgré tes absences ? il y a en a qui le perdent un peu ou beaucoup le lien (nous parlons des absences en cours) »
- **A1** : « Je le perdais un peu ... Je me prenais des réflexions que je ne comprenais pas du genre : « tu n'as qu'à être là ». C'était difficile à gérer même si je comprenais en soit ... je n'étais jamais là du coup ... Je ne le faisais pas exprès donc ça me faisait mal au cœur. »
- **A4** : « Parce que j'avais été absente assez longtemps [...] Elle m'a aidé à retourner au lycée alors qu'au démarrage je ne voulais pas y aller j'avais peur du regard un peu des autres. Sur le fait que je ne sois pas venue pendant 3 mois du coup c'est vrai qu'elle m'a aidé à ce moment-là. »

Sur les résultats scolaires :

- **A1** : « ça m'empêche de bien travailler au lycée parce que je n'ai pas confiance en ce que je fais. Je n'ai pas confiance en moi j'arrive pas. »
- **A1** : « Quand j'étais plus jeune oui. Quand j'étais au collège. »
- **I** : « Est-ce que tu as eu confiance en toi quand même quand tu étais plus jeune peut-être ? »
- **I** : « Là tu étais plutôt sereine ? »

- A1 : « Oui, et puis c'est surtout que ça allait bien niveau scolaire. Le scolaire ça joue un gros rôle là-dessus. J'avais des bonnes notes. »
- A3 : « Oui parce que je si je suis fatiguée en cours j'écoute moins. »
- A5 : « En seconde j'avais intégré un lycée et j'avais une option art et tout. J'avais été prise, j'avais eu la chance d'être prise parce que

j'avais un dossier de merde. Et j'y suis resté une semaine parce que je faisais trop de crise d'angoisse et puis je n'ai jamais essayé d'y retourner. Parce que je n'ai pas réussi une fois, je n'ai pas persévéré et du coup je m'en veux souvent. Ça me ... je suis triste de ne pas avoir essayé. »

- o Le décalage entre la vision des adolescents et celle de l'équipe soignante concernant les difficultés, leur sévérité.

- I : « C'est marrant parce que [...] moi je pensais que tu me dirais « retourner à l'école tranquillement » et en fait non. »
- A1 : Ce n'est vraiment pas ma priorité pour l'instant. »
- I : « Et est-ce que ça te permet aussi de moins penser à ta situation ou à tes troubles, enfin ... je ne sais même pas si tu y penses en fait ? »
- A2 : « Non je n'y pense. »
- I : « Ce n'est pas quelque chose qui te préoccupe ? »
- A2 : « Non pas du tout. »

Les résultats sous forme chiffrée des ressources présentes, leur degré de contribution au rétablissement, les ressources à développer, de chaque adolescent sont situées en annexes 5.

IV. Discussion

IV.1 Forces de l'étude

- o Le caractère innovant de l'étude

Le thème abordé par l'étude s'avère innovant et original. En effet, il existe peu d'écrits portant sur l'importance d'une approche centrée sur le patient en pédopsychiatrie. Rares sont aussi les travaux portant sur l'évaluation par l'adolescent de ses ressources, besoins, difficultés. Autoévaluation pouvant contribuer à leur bien-être, leur rétablissement et l'amélioration de leur qualité de vie. De la même manière, les attentes et objectifs de vie personnels, hors des structures de soin sont rarement évaluées chez les adolescents suivis en soins.

En effet, de nombreuses études qualitatives ont été réalisées en lien avec les attentes des adolescents mais ces travaux étaient orientés sur des attentes liées à la relation avec le thérapeute, à l'efficacité des soins, au vécu lors de l'entrée dans les soins psychiatriques.

Les travaux traitant de l'utilisation des interventions de RPS en psychiatrie infanto-juvénile existent mais restent majoritairement ciblés sur des pathologies spécifiques type TSA, TED, TDAH. Elles évoquent majoritairement l'utilité des outils de la RC, des EHS pour limiter l'impact des troubles psychiatriques précédemment cités.

- La formation de l'enquêteur

La formation de l'enquêteur au Diplôme Universitaire de réhabilitation psychosociale de Nantes a permis de faciliter la réalisation de l'étude sur le CMP et de valoriser celle-ci auprès des professionnels de santé pluridisciplinaires mais aussi des adolescents participants. Elle a permis d'établir l'étude au plus proche de la vision et des postures de la réhabilitation psychosociale et de l'approche centrée sur le rétablissement.

- Le choix de la méthode

L'usage de la méthodologie qualitative par entretiens semi dirigés individuels semblait le plus adapté pour réaliser cette étude.

La réalisation d'entretiens semi dirigés apportait un cadre à l'entretien et permettait d'approfondir un sujet précis, de récolter un grand nombre d'informations. Les échanges ont permis la collecte d'informations nouvelles et ont fourni de nouvelles pistes, de nouvelles hypothèses pour soutenir et pourvoir au meilleur rétablissement de nos patients dans leur quotidien.

Les entretiens individuels permettaient à l'adolescent de se dégager du discours parental susceptible d'influencer ses réponses, et de favoriser l'écoute de ses désirs, objectifs, attentes. Ils ont favorisé une évaluation au plus proche du vécu subjectif de l'adolescent.

L'utilisation de l'outil et son aspect ludique ont permis d'aborder plus librement des sujets parfois sensibles pour l'adolescent. De même la notion d'items simples et concrets abordés par les cartes a facilité les échanges auprès d'adolescents habituellement peu enclins aux entretiens duels, à la verbalisation.

Le retour des observations aux pédopsychiatres référents a permis d'échanger autour des résultats et d'apporter pour certains adolescents des éléments nouveaux, inconnus concernant leurs ressources, leurs besoins personnels. De la même manière, il a permis de remettre en lumière des éléments qui

n'étaient plus discutés au cours du suivi et des entretiens faute peut être d'un abandon, d'une perte d'espoir de l'adolescent.

Suite le retour des observations à l'équipe soignante, aux médecins a permis d'imaginer de nouveaux abords thérapeutiques centrés sur le patient et sur ses ressources. D'améliorer l'alliance en favorisant les ressources contribuant au rétablissement, en développant celles voulues par l'adolescent, et de porter notre attention au-delà de la seule amélioration des troubles, des incapacités. En ce sens l'utilité d'une approche solutionniste a été questionnée face aux résultats actuels de l'approche psychodynamique pour l'un des participants. En effet la famille ne représentait pas une ressource pour l'adolescente. Son souhait était de travailler désormais sur elle, sur ses troubles et non sur ses parents.

Le caractère systématique et structuré des entretiens et l'évaluation exhaustive des ressources, via les questions clefs, représentent deux avantages par rapport à un entretien classique où la verbalisation est libre et moins cadrée.

L'apport de la cotation chiffrée a été évoqué avec notamment une visibilité claire des résultats concernant l'ensemble des ressources présentes, absentes, à développer et leur degré de contribution au rétablissement. Cette cotation pouvait faire à elle seule l'objet de questionnements lorsque toutes les ressources étaient notées comme présentes ou absentes. Un jeune a en effet affirmé la présence de toutes les ressources et son envie de toutes les développer, ce qui a pu nous questionner quant à notre vision différente de thérapeute.

Le suivi des critères de qualités de la grille COREQ (30) a apporté une plus grande rigueur méthodologique, tout comme l'analyse des données par triangulation permettant un partage des idées en vue d'aboutir à un consensus concernant les thématiques essentielles.

IV. 2 Limites de l'étude

○ La méthodologie

L'utilisation d'une méthode qualitative ne permet pas de généraliser l'ensemble des résultats à la population. Les entretiens ne sont pas reproductibles et restent propre au contexte de la rencontre et à la temporalité de l'adolescent dans son parcours de vie et de soin.

L'outil AERES qui a permis l'autoévaluation des ressources, n'est pas un outil validé en pédopsychiatrie. Il n'a été validé empiriquement qu'auprès d'une population adulte âgée de 18 à 65 ans. Les créateurs de l'outil ont formé plusieurs établissements scolaires à son utilisation. Ils mentionnent l'apparition de bénéfices avérés mais il n'existe aucune publication scientifique attestant de ces résultats.

Plusieurs biais de sélection peuvent être évoqués. Les sujets sélectionnés étaient tous pris en charge au sein du même centre de soin ce qui a pu entraîner un biais de recrutement. La modalité d'inclusion des sujets basée sur le volontariat a pu entraîner un biais d'intéressement concernant la problématique étudiée, les bénéfices attendus. Le contexte particulier lié à l'épidémie COVID19 a modifié le recrutement initialement prévu et a pu entraîner un biais de recrutement. De plus le contexte a pu influencer certaines réponses des participants. Cf. transcriptions des entretiens en annexe.

Les troubles psychiques de certains participants et la présence d'éléments associés au cortège dépressif, à un défaut d'insight liés à un trouble psychotique, ont pu sur- ou sous-évaluer le nombre de ressources présentes, absentes, à développer. Les troubles de l'humeur ont pu entraîner un biais affectif. La surévaluation des ressources pourrait refléter un biais de désirabilité sociale potentiel. En effet deux des six adolescents connaissaient l'enquêteur, ce qui a aussi pu générer ce biais.

Les entretiens et notamment leur durée pouvaient entraîner chez le patient et l'investigateur une certaine fatigue. Une pause a d'ailleurs été souhaitée par l'un des participants. Cette fatigue et cette baisse d'attention ont pu générer un biais méthodologique en lien avec un recueil d'information incomplet, laborieux.

Un seul évaluateur a réalisé les passations, ce qui a pu générer un biais de subjectivité et un biais de confirmation d'hypothèse dans l'analyse et la restitution des résultats.

Certaines ressources explorées, leurs sens et définitions pouvaient s'avérer complexes à comprendre par les adolescents et nécessitaient alors une reformulation des questions au risque d'orienter les réponses.

Il n'a pas été réalisé de retour des retranscriptions ni des résultats auprès des participants ce qui peut conduire à un biais d'interprétation. Toutefois, la réalisation d'une analyse des données par triangulation a permis de limiter en partie ce biais.

La saturation des résultats n'a pas pu être éprouvée du fait d'une inclusion interrompue par les mesures liées à la crise sanitaire.

- Le statut de l'enquêteur

Il s'agissait du premier travail de recherche effectué par l'investigateur qui n'avait alors pas d'expérience préalable dans le domaine de la recherche qualitative.

S'agissant de son premier travail de recherche qualitative, le manque d'expérience a pu constituer un biais dans le recueil des informations, avec parfois un défaut de relances appropriées. Un chercheur plus expérimenté dans ce domaine aurait pu mettre en évidence d'autres résultats pertinents.

IV. 3 Discussion autour des résultats et confrontations aux données de la littérature

Nous avons au cours de nos entretiens permis à six adolescents d'autoévaluer leurs ressources internes et externes. Nous avons via des entretiens semi dirigés, échangé avec les adolescents sur les ressources présentes mais également sur les ressources absentes et sur leur volonté de voir ou non se développer certaines ressources. Ces échanges ont mis en lumière le point de vue des adolescents et ont permis d'identifier outre les ressources des adolescents, de nouveaux éléments propres ou communs aux rétablissement de chacun.

A notre connaissance il n'existe pas d'étude portant sur l'apport de l'outil AERES, ou d'outils proches permettant l'autoévaluation des ressources du patient, en pédopsychiatrie. AERES est un outil validé empiriquement et désormais utilisé en réhabilitation psychosociale de l'adulte. AERES est en effet l'un des outils utilisés lors de l'entrée dans les soins du patient. Il permet une évaluation complète des ressources, motivations du patient et des représentations qui y sont liées. Ses résultats, complétés par l'évaluation des besoins et difficultés du patient, permettent d'orienter celui-ci vers des soins spécifiques et individualisés de réhabilitation. Comme précisé, l'outil AERES serait déjà utilisé dans des établissements scolaires auprès d'enfants et d'adolescents. Des bénéfices auraient été retrouvés suite à son utilisation. Il n'existe pour le moment aucune étude scientifique attestant de ces résultats.

Propre à notre étude, l'analyse des entretiens a permis de distinguer trois grandes thématiques :

- A. Une évaluation exhaustive des ressources favorisant le rétablissement avec :
 - Des ressources communes à la majorité des adolescents ;
Le soutien des relations familiales et amicales, la projection sur des études, vocations professionnelles en vue d'être autonome.
 - Des ressources plus individuelles ;
 - Des ressources « apaisantes ».
- B. La mise en lumière d'objectifs personnels et/ou thérapeutiques, différents de ceux l'équipe soignante :
 - Des objectifs aux priorités différentes ;
 - Des objectifs méconnus ;
 - Des attentes supplémentaires dans les soins :

Apprendre à se connaître, restaurer son sommeil et son rythme de vie, le souhait d'un partage d'expérience vécue.

C. Le vécu subjectif de la chronicisation du trouble :

- L'impact sur l'environnement social ;
- L'impact sur la personne avec notamment la perte d'espoir et la démotivation de la personne ;
- L'impact sur la scolarité ;
- Le décalage entre la vision des adolescents et celle de l'équipe soignante concernant les difficultés, leur sévérité.

A. Une évaluation exhaustive des ressources favorisant le rétablissement

L'apport premier de l'outil AERES est sa possibilité d'une autoévaluation exhaustive des ressources internes et externes, présentes, absentes et à développer. Il permet de se décentrer des seules ressources connues par le thérapeute. Nous avons en ce sens retrouvé la présence de multiples ressources pourvoyant au rétablissement de chaque adolescent. Certaines étaient communes à tous, comme la présence d'une famille et d'un cercle amical soutenant, la projection sur des études, orientations professionnelles futures, les loisirs « apaisants ». D'autres ressources étaient plus personnelles comme la présence d'un voisin soutenant, la pratique de la peinture, la foi religieuse. Les publications scientifiques qualitatives en population psychiatrique infanto juvénile relatent rarement l'évocation par le patient lui-même de ses ressources, de ses aides présentes au quotidien. Les publications scientifiques relatent plus couramment les ressources et les aides perçues par les adolescents dans le soin. En effet la majorité des études qualitatives interrogeant des adolescents portent sur les besoins dans le soin, sur les modalités désirées (ambulatoire ou hospitalier, thérapeutiques médicamenteuses, psychothérapies), sur les améliorations à apporter (engagement des soignants, alliance thérapeutique) et sur l'efficacité perçue des soins (31-33). Certaines études quantitatives mettent, elles, en évidence l'influence des facteurs socioéconomiques sur le développement et l'apparition de trouble psychiatrique en population pédiatrique. D'autres études évaluent elles, l'impact de ces mêmes facteurs sur l'évolution du trouble psychiatrique présent chez l'enfant et l'adolescent (34,35).

- Des ressources communes à chaque adolescent : Le soutien des relations familiales et amicales, la projection sur des études, vocations professionnelles.

En lien avec l'observation de ressources communes à tous les adolescents interrogés nous avons retrouvé l'importance des relations et du soutien familial et amical. Nous avons retrouvé plusieurs études qualitatives qui retrouvent, elles aussi, après évaluation des propos des adolescents, l'importance de ces relations, de l'environnement social.

Ainsi, proche de nos travaux, Gampetro et al (36) questionnent les préoccupations de vie et les besoins liés aux soins de 18 adolescents, âgés de 12 à 18 ans, présentant des troubles psychiatriques variés (TDAH, troubles de l'humeur, épisode psychotiques, etc.). Ils retrouvent eux aussi dans leur travail, l'importance des relations familiales et amicales de qualité. De la même manière, Bluhm et al (37) qui ont étudié la perception des troubles mentaux chez 32 adolescents et jeunes adultes retrouvent l'importance du soutien familial et amical dans le quotidien de ces patients.

L'importance et le bénéfice des relations familiales sont retrouvés dans bon nombre d'études qualitatives en population adulte ou quantitatives toutes populations confondues. Les relations familiales de qualité représentent une ressource qui permet entre autres de renforcer l'estime de soi, d'augmenter ses capacités, de diminuer le nombre de rechutes, hospitalisations, etc. et de contribuer au rétablissement de la personne (20,36–39). Le soutien du réseau amical est une ressource également présente dans de nombreuses études réalisées auprès de patients adultes (40–42).

Ces divers travaux rejoignent notre analyse concernant l'évocation courante de cette ressource représentée par l'entourage soutenant. Dans notre analyse, le soutien amical était une ressource d'autant plus importante lorsque les adolescents n'entretenaient pas de bons liens avec leur environnement familial. Fait qui est également retrouvé dans l'étude de Bluhm et al. (37).

Des résultats proches de nos analyses concernant l'apport de projets étudiants, professionnels sont retrouvés dans la littérature. Le désir d'être « autonome » malgré la maladie psychique est un souhait retrouvé dans l'étude de Wisdow et al. (43) Les adolescents souhaitent réaliser leurs propres choix tout en bénéficiant de la guidance, du soutien parental et soignant. Ils notent que cet équilibre majore le sentiment d'*empowerment*. Dans son étude Gampetro et al (36) retrouvent eux aussi qu'une part des préoccupations principales des adolescents suivis en soin concerne leur situation financière future. L'existence de ces besoins financiers rendent ces jeunes conscients de la nécessité de réaliser des études secondaires, de trouver un emploi sécurisant. Plus globalement ces auteurs mentionnent que les préoccupations et les besoins des adolescents interrogés sont similaires à ceux d'adolescents exempts de trouble psychique.

- Concernant les ressources individuelles

Comme évoqué plus haut, l'analyse des entretiens a permis l'évocation de ressources plus individuelles et plus personnelles. Certains auteurs, (37,44) sans mentionner quelles activités en particulier, évoquent également l'importance des ressources individuelles, telles que des activités de la vie quotidienne, travail, pratique de sport, loisirs. Les participants évoquent un besoin de pouvoir faire perdurer ces activités et de ne pas se voir « handicapés » par les difficultés psychiques (37). Ils évoquent l'importance de l'aide qu'elles leur apportent face à la maladie ; insertion sociale, plaisir, succès personnels, relance de l'estime de soi. Le sentiment valorisant, favorisant l'estime de soi, lors de certaines activités et notamment lors de succès sportifs était également un sentiment retrouvé parmi nos participants. Une méta analyse traitant des attentes des adolescents souffrant de dépression, retrouve que la conservation d'activités diverses fait partie intégrante des stratégies d'adaptation et de gestion des troubles au quotidien (44).

Les ressources type activités de loisirs, passions évoquées par nos participants avaient aussi pour but de « casser la routine », d'amener un changement dans le quotidien. Le bénéfice de « nouvelles expériences » qui permet d'échapper à une routine quotidienne a été retrouvée tant chez les adolescents (45) que chez les adultes (40). Ces expériences nouvelles, ces « nouveaux départs », notamment à l'âge adulte, seraient à même de participer à la guérison des troubles (42).

- Des ressources « apaisantes »

L'auto évaluation des ressources chez ces six adolescents a également permis de découvrir des ressources personnelles, utilisées au quotidien, pour pallier notamment aux fluctuations et aux mouvements d'humeur triste. Ils ont évoqué les propriétés « apaisantes » de certaines ressources spécifiques. Dont notamment la musique, le contact avec un animal et le sport.

Nous avons émis l'idée que certaines de ces ressources pourraient être plus largement exploitées dans le quotidien et dans le soin. Notamment lorsqu'elles ne sont pas présentes chez l'adolescent.

La musique :

La musique est une thérapie émergente qui a fait preuve de ses bénéfices dans de nombreux travaux. Aalbers et al dans leur méta analyse retrouve un effet à court terme bénéfique de la musico thérapie chez des personnes souffrant de dépression. Lorsque la musicothérapie vient compléter les thérapeutiques usuelles de la dépression celle-ci semble améliorer les symptômes dépressifs. Cette méta analyse montre également que la musicothérapie diminue les taux d'anxiété et améliore le fonctionnement des individus en dépression (46).

Une revue de la littérature portant sur la musicothérapie dans la dépression retrouve que la majorité des publications scientifiques pointent une amélioration des symptômes dépressifs après usage de la musicothérapie (47).

Le caractère « apaisant » de la musique exprimée chez les adolescents de notre étude pourrait s'apparenter aux effets retrouvés dans cette étude : diminution d'une anxiété, et/ou diminution de symptômes dépressifs dont l'humeur triste.

Outre la dépression, une revue de la littérature sur les bénéfices de la musicothérapie auprès de personnes souffrant de schizophrénie ou apparentés retrouve l'amélioration de l'état global et notamment de l'état mental des patients. Elle retrouve une diminution des symptômes dans leur globalité dont les symptômes négatifs, une amélioration du fonctionnement social et de la qualité de vie des individus (48). La musicothérapie pourrait être une aide à la prise en charge d'enfants souffrant de TSA (49). Au-delà des pathologies psychiques, l'écoute musicale diminuerait également l'anxiété, la confusion et la dépression dans les maladies somatiques (50,51) et neurologiques (52-54).

Ces travaux recommandent la réalisation d'études supplémentaires avec une qualité méthodologique supérieure mais les premiers travaux constatent dans leur ensemble, l'intérêt de la musicothérapie et son effet positif sur les symptômes dépressifs et anxieux.

Les animaux :

En lien avec le sentiment d'« apaisement » retrouvé par les participants de notre étude, nous avons identifié des travaux qui évoquent les vertus des thérapies médiées par les animaux et notamment l'effet bénéfique de ces dernières sur l'anxiété. Ces travaux retrouvent une efficacité de la thérapie assistée par l'animal sur la baisse du niveau d'anxiété, de détresse psychique et de la douleur chez des enfants souffrant de maladies psychiatriques ou somatiques (55,56). Elles ne semblent pas, en revanche retrouver d'effet sur les symptômes dépressifs.

En population générale indemne de pathologie, certains travaux pointent une meilleure gestion du stress des personnes aux contacts d'animaux (57,58).

Là encore des études supplémentaires seraient nécessaires afin de préciser le lien entre thérapie et anxiété mais la thérapie assistée par l'animal semble présenter un intérêt réel pour diminuer l'anxiété chez les enfants et les adolescents.

Le sport :

Comme l'écoute de musique, le sport est une activité simple et facile à réaliser qui ne nécessite pas forcément d'amples connaissances sur le sujet. L'activité physique adaptée représente l'une des diverses interventions appartenant au champ de la réhabilitation psychosociale (59).

De nombreuses études attestent de l'efficacité de l'exercice physique sur l'anxiété et les troubles de l'humeur. Plusieurs revues de la littérature retrouvent un effet positif de l'exercice physique chez des enfants et adolescents souffrant de dépression. Elles évoquent son potentiel prometteur dans la prise en charge des épisodes dépressifs (60,61). La World Health Organisation souligne d'ailleurs les bienfaits psychologiques de l'activité physique chez les enfants et adolescents souffrant d'anxiété et de dépression (62) Elle recommande vivement la pratique d'activités physiques comme partie intégrante du traitement contre le trouble dépressif en population adulte (63).

De plus, l'activité physique a également démontré des bénéfices marqués sur la santé des individus souffrant de maladies sévères et chroniques (schizophrénie, bipolarité, dépression sévère, troubles anxieux) (64–66). Ces patients ont en effet une espérance de vie réduite en lien avec les nombreux facteurs de risque cardiovasculaires qu'ils cumulent ; comorbidités psychiatriques (alcool, tabac), sédentarité et effets secondaires des neuroleptiques (64,67). Les effets bénéfiques de l'activité physique ne se limitent pas à la bonne santé physique. Elle joue également un rôle contre l'isolement social, l'auto stigmatisation et améliore la qualité de vie des individus (68,69).

Les études ont montré que même une faible activité physique peut améliorer l'état de santé de l'individu, ses symptômes, son fonctionnement global et la qualité de sommeil (65,66,70). Les travaux les plus récents montrent une amélioration sur les difficultés motrices, les symptômes cognitifs, le fonctionnement social, l'estime de soi et la qualité de vie (68,71). Sancassiani et al expliquent que les programmes spécifiques d'activité physique, dirigés par des équipes pluridisciplinaires, devraient toujours être inclus au sein des services de santé mentale. Il serait alors possible de connaître les besoins psychosociaux des individus, l'impact de leurs symptômes sur une pratique sportive, celui des effets secondaires des médicaments, l'historique de leur pratique sportive, leur niveau de motivation (59).

Les répercussions physiques, la sédentarité, les effets secondaires des psychotropes et les répercussions morales telles que l'exclusion sociale, l'auto-stigmatisation lors d'activités sportives sont des conséquences pouvant déjà se manifester chez les patients adolescents. L'activité physique permettrait au-delà de ses vertus apaisantes, de prévenir l'apparition de risque cardiovasculaire et de garder en bonne santé nos jeunes patients.

B. La mise en lumière d'objectifs, d'envies personnels ou thérapeutiques différents ou méconnus de l'équipe soignante

L'analyse des entretiens a permis de mettre en évidence des objectifs aux priorités différentes chez les adolescents interrogés. Certains des objectifs, des besoins de l'adolescent étaient connus de l'équipe soignante mais la priorité qu'elle leur accordait différait de celle de l'adolescent.

Il n'est pas rare de retrouver au sein d'études qualitatives des objectifs différents entre patient et soignants. Les études réalisées en population adulte évoquent souvent des différences de points de vue liés aux soins (différences liés aux prises de traitements, aux thérapies, aux hospitalisations) (72–74). Les psychiatres restent de plus focalisés sur les symptômes et leur amélioration tandis que les patients évoquent eux l'envie de voir s'améliorer leur fonctionnement au quotidien.

Dans notre étude lorsque les objectifs ne différaient pas ils n'avaient souvent pas le même degré de priorité chez les patients et les médecins. C'est également ce que retrouve l'étude de Bridges et al évaluant les objectifs de patients souffrant de schizophrénie. Elle rapporte que les psychiatres surévaluent significativement les objectifs à travailler dont : le manque de motivation, le manque de libido et les troubles de la communication. Ils sous évaluent la reprise des activités de la vie quotidienne, l'amélioration de la satisfaction et la capacité à reprendre le travail. L'étude précise ainsi que les objectifs des médecins restent focalisés sur les objectifs théoriques appris dans les livres de médecine, alors que les préoccupations principales des patients sont de fonctionner et de vivre une vie normale (75).

Les difficultés des médecins à identifier les priorités des patients ne sont pas rares. Ces difficultés peuvent découler de plusieurs faits : faible alliance thérapeutique, la relance du médecin, la crainte du patient d'être jugé, stigmatisé, la passivité de l'individu, etc. (76).

Plusieurs articles traitent d'une modification de terminologie. Passer de la compliance et de l'adhésion aux soins à la notion de concordance des priorités entre la personne et le médecin. Les études qui retrouvent une concordance entre les objectifs des médecins et ceux des patients retrouvent de meilleurs résultats thérapeutiques (75,77,78).

Outre une différence de priorité parfois marquée, certains objectifs personnels ou demandes de soins nous étaient inconnus. La découverte de ces nouveaux objectifs pourrait orienter vers de stratégies thérapeutiques nouvelles, alternatives ou complémentaires. La poursuite et le soutien vers ces nouveaux objectifs pourraient majorer l'alliance thérapeutique. Ces objectifs méconnus doivent aussi nous questionner sur les raisons, les barrières qui ont empêché leur verbalisation et leur émergence.

- Apprendre à se connaître, prendre soin de soi

Concernant les objectifs méconnus et pourtant communs à de nombreux adolescents, nous avons retrouvé le besoin d'apprendre à se connaître, à prendre soin de soi. Les adolescents ont expliqué que reconnaître certains « signes » pourraient les aider à limiter l'évolution de symptômes tels que l'anxiété, l'angoisse, l'humeur triste et ainsi demander de l'aide, éviter les rechutes voire les hospitalisations. C'est un souhait retrouvé dans le texte de Gammel et al (79). La capacité à reconnaître les prodromes, fait partie des stratégies de coping face au trouble (45). La psychoéducation permet entre autre cet apprentissage (20,80).

- Restaurer son sommeil et son rythme de vie

La moitié de nos participants a mentionné son souhait de voir son sommeil se restaurer en vue de récupérer un « rythme normal ». Le manque de sommeil était souvent mis en lien avec les difficultés de concentration présentes dans la journée. Les conséquences psychiques et physiques des troubles du sommeil sont reportées dans de nombreux travaux (81–83)

- Partage d'expérience vécue

Concernant un objectif plus individuel, le souhait d'un partage concernant le vécu de la maladie a été évoqué chez l'un de nos participants. Le besoin de partage de l'expérience vécue et la recherche de pair partageant les mêmes problématiques psychiques sont des besoins retrouvés dans de nombreux travaux en pédopsychiatrie et en psychiatrie adulte notamment qualitatifs. Les bénéfices du partage d'expérience, le soutien de pairs et l'observation de parcours de rétablissement peuvent redonner espoir et motivation à l'individu (5,33,37,84).

C. Un vécu subjectif de la chronicisation du trouble

- L'impact sur l'environnement social

Les retentissements communs majoritairement retrouvés étaient le retentissement sur l'environnement familial et social avec la notion d'incompréhension, de conflits voire de stigmatisation. Le retentissement scolaire avec la chute des résultats, un sentiment de honte lui succédant et l'absentéisme scolaire, excluant l'adolescent du système scolaire. Puis le retentissement sur l'adolescent de l'évolution chronique de son trouble avec notamment une dévalorisation, un manque de confiance en soi important, une perte d'espoir et un sentiment d'inefficacité des soins.

Concernant l'impact sur l'environnement social, des résultats similaires sont retrouvés dans les études de (37,43,89). En effet l'anticipation de remarques, des réactions de stigmatisation de l'entourage peuvent pousser l'adolescent à se mettre en retrait vis-à-vis des relations sociales et à s'isoler (37,40,43–45,79,90). Au-delà d'un isolement, d'un repli sur soi, certains travaux retrouvent que les adolescents ont tendance à minimiser leurs troubles, vis-à-vis de leurs proches, afin de tendre vers une « normalité » (37,43). Les études montrent également que les adolescents sélectionnent précieusement les informations qu'ils souhaitent partager et qu'ils ne les partagent qu'avec des personnes considérées comme sûres et de confiance (37,43,44,89). Un de nos participants affichait cette tendance avec ses pairs. Cette tendance aurait peut-être été majorée au vu d'une inclusion plus large de patients.

La stigmatisation, l'incompréhension, poussent parfois les adolescents à rechercher des amis, des pairs ayant le même vécu expérientiel de la maladie psychique (37,89). Notre étude ne retrouve pas cette tendance même si l'un des adolescents a évoqué les bénéfices d'un partage d'expérience vécue. A nouveau, la réalisation de notre étude à plus large échelle aurait peut-être conduit à des résultats similaires.

- L'impact sur la personne avec notamment la perte d'espoir et la démotivation de la personne

Certains participants de l'étude ont pu évoquer leur perte d'espoir concernant leurs devenirs personnels et celui de la maladie. Les études qualitatives questionnant les adolescents sur leurs avenir retrouvent au contraire une vision optimiste du futur. Tout en gardant à l'esprit l'existence de périodes difficiles liés à la maladie (36,37,40,43–45).

- L'impact sur la scolarité

Au-delà de l'environnement familial et amical, les entretiens ont mis en évidence des difficultés également présentes dans le milieu scolaire.

Nous avons retrouvé la présence de remarques en lien avec les absences répétées puis la crainte de nouveaux commentaires lorsque la reprise scolaire faisait suite à de longues absences. De même nous retrouvons des vécus de culpabilité avec une dévalorisation importante lorsque les résultats scolaires antérieurs ne pouvaient être maintenus ou récupérés. Une baisse de l'estime de soi et une perte d'espoir était également retrouvée. Ces difficultés relatées par nos adolescents concordent avec les propos d'adolescents issus d'autres travaux (44,89,91). D'autre part, les adolescents évoquaient des préoccupations concernant l'impact du trouble psychique sur le déroulement de leur future scolarité. Préoccupations également retrouvées dans l'étude de Woodgate et al (92). En effet les adolescents de

notre étude étaient tous, à des degrés divers, impactés dans leur scolarité. Ils souffraient tous d'une déscolarisation partielle, totale ou d'un surinvestissement.

Il s'agit de réelles préoccupations pour lesquelles nous devons rester vigilants. Dans une étude américaine, Vander Stoep et al (93) estiment que 46% des abandons au lycée sont attribuables à des pathologies psychiatriques de l'adolescent. La revue de littérature réalisée par Esch et al (94) fait état des troubles les plus à risque d'abandon scolaire au lycée dans la population adolescente. Il retrouve un impact majeur de la consommation abusive de cannabis, des troubles des conduites, des idées suicidaires lors d'épisodes dépressifs, des phobies sociales, des déficits de l'attention +/- hyperactivité. De plus, de multiples travaux ont démontré que plus le déclenchement de la maladie psychiatrique survient tôt moins il y a de chances d'achever l'ensemble de ses années d'étude au lycée (95–97).

Plus tard, les taux d'emploi se trouvent aussi largement plus faibles chez les individus souffrant de troubles psychiatriques que chez les individus exempts de troubles. Un nombre important d'études retrouve un lien direct entre troubles psychiatriques et inactivité professionnelle.

Les répercussions qui succèdent à l'apparition du trouble psychique comme l'échec scolaire, la déscolarisation, la rupture de liens sociaux et la stigmatisation peuvent être à leur tour sources de souffrance psychique. Un véritable cercle vicieux s'installe. Il en est de même concernant l'inactivité professionnelle qui aggrave ensuite les troubles (98).

- Le décalage entre la vision des adolescents et celle de l'équipe soignante concernant les difficultés, leur sévérité

L'analyse des entretiens a retrouvé comme troisième thématique, une différence de perception quant au retentissement du trouble chronique. L'outil a permis de préciser l'impact du trouble vécu par l'adolescent. En ce sens certains participants trouvaient des difficultés importantes et un retentissement important dans leur fonctionnement quotidien. D'autres n'évoquaient aucune difficulté ni préoccupations quant à leur trouble ou à son impact. En effet pour un adolescent pourtant largement impacté sur le plan social, scolaire nous n'avons relevé aucune plainte particulière ou attentes dans les soins. Cette différence considérable nous a questionné quant aux limites de l'outil lorsqu'il existe un faible insight. Insight fréquemment altéré dans les troubles psychotiques de l'enfant et de l'adolescent, mais aussi dans les troubles de l'humeur, les troubles alimentaires (85–88).

Pour les adolescents qui évoquaient des difficultés, l'analyse des entretiens a relevé que ces difficultés pouvaient être précisées grâce à l'outil. Il était possible d'identifier de manière exhaustive dans quel champ fonctionnel de l'adolescent le trouble entraînait des perturbations, et à quel niveau de sévérité selon le vécu subjectif de l'adolescent.

IV. 4 Observations des soignants

Lors de la réalisation des entretiens nous avons noté la présence de troubles cognitifs multiples notamment chez les patients souffrant de troubles psychotiques. Nous avons retrouvé en particulier des schémas et des pensées automatiques dysfonctionnels, des biais cognitifs, une rigidité cognitive, des persévérances, une attention soutenue courte et des troubles de la pensée avec des passages du coq à l'âne. L'observation de ces troubles au cours de l'entretien pourrait également orienter l'adolescent vers une prise en charge nouvelle de type remédiation cognitive pouvant contribuer à son rétablissement. Cependant les troubles cognitifs retrouvés n'engendraient aucune plainte chez les participants.

IV. 5 Cas clinique

Afin d'illustrer les propos de cette étude j'ai souhaité aborder l'histoire de Clara ou adolescente A1.

J'ai rencontré Clara pour la première fois lors d'une consultation conjointe avec son pédopsychiatre référent. Nous avons abordé mon projet de thèse et évoqué son inclusion potentielle sous couvert de son accord. L'échange fut bref, elle était d'accord pour y participer.

J'ai donc reçu Clara, toujours partante pour réaliser les divers entretiens propres à mon étude. Lors de la première rencontre je questionnai brièvement l'identité de l'adolescent, son mode de vie, ses activités de loisirs, centres d'intérêts puis son parcours de soin, ses thérapies individuelles, groupales, médicamenteuses.

Ainsi Clara m'explique avoir 17 ans et être scolarisée en terminale science de l'ingénieur. Elle m'explique qu'elle dispose d'un projet d'accueil individualisé depuis la classe de première au vu de ses difficultés. Sa scolarité est en effet marquée par un absentéisme important et une chute des résultats scolaires depuis la première. Elle dispose d'un bon réseau amical. En lien avec sa scolarité je questionne Clara quant à un potentiel projet professionnel. Elle me fait part de son souhait de réaliser une licence de mathématique ou un diplôme universitaire de technologie en statistiques. Elle ne sait pas précisément quel métier elle souhaite exercer plus tard. Clara m'exprime d'ailleurs son inquiétude vis-à-vis de ses absences répétées et du manque de notes pour l'obtention du baccalauréat. Elle se trouve en revanche ravie que le baccalauréat soit évalué cette année au moyen d'un contrôle continu. Elle ne pense pas qu'elle aurait réussi à mobiliser son énergie lors des épreuves écrites du baccalauréat. Cela aurait été trop de « pression », trop « stressant ».

J'apprends ensuite que Clara vit chez ses parents avec qui l'entente s'avère fluctuante. Son père est essayeur en signalétique, sa mère est technicienne en assurance. Clara a une petite sœur de 14 ans

avec qui l'entente semble correcte. Je questionne Clara quant à ses centres d'intérêts, elle m'évoque la pratique importante d'un sport, le handball et les sorties avec ses amis, ses « bouées de sauvetages ».

Elle m'évoque ensuite son parcours de soin sans entrer dans le détail. J'apprends que Clara est suivie sur le CMP depuis un an, soit avril 2019. La consultation initiale était motivée par l'apparition d'une asthénie physique importante, de troubles du sommeil et d'un repli sur soi avec « l'envie de rien ». Ces troubles sont apparus suite au décès de son grand-père maternel mort d'une crise cardiaque inaugurale. Le décès avait été annoncé par téléphone aux parents de Clara une nuit de mai il y a maintenant 3 ans, soit en 2017.

Je glane ensuite le reste des informations dans son dossier médical :

Les informations concernant le développement psycho affectif évoquent une grossesse désirée et un accouchement eutocique. Nourrisson, Clara a fait ses nuits rapidement. L'allaitement a duré quatre mois, pas de souci de diversification par la suite. La marche a été acquise vers l'âge de 13 mois, le langage a débuté vers 18 mois. Clara a été gardée par une nourrice dès l'âge de 4 mois et il n'y a pas eu de difficulté pour l'entrée en maternelle ou en primaire. Des angoisses vespérales depuis la petite enfance sont cependant rapportées. Des rituels anxiolytiques avec mise en ordre d'une quinzaine de peluches dans son lit sont retrouvés. Clara ne pouvait pas dormir sans ses deux doudous et devait attendre que tout le monde soit bien dans son lit pour pouvoir s'endormir. Sur le plan scolaire, Clara a sauté une classe en 5^e. Certains spécialistes suspectent que Clara soit à « haut potentiel intellectuel ».

La suite de l'anamnèse est marquée par le décès du grand-père maternel. Suite à ce décès brutal Clara est hospitalisée en pédiatrie, soit juin 2017. Cette hospitalisation est motivée par l'apparition de scarifications et de troubles du sommeil. Après cette hospitalisation Clara bénéficie d'un suivi psychologique libéral qui débute en février 2019. Elle arrive sur le CMP en avril 2019. Soit deux ans après le décès du grand père.

Sur le CMP, un diagnostic d'état de stress post traumatique (ESPT) est rapidement porté au vu de la clinique bruyante et typique. En effet la jeune présente de nombreuses reviviscences, flashbacks associés à des conduites d'évitement et des troubles du sommeil importants ; ruminations, difficultés d'endormissement et cauchemars quotidiens. Au début des soins les flashbacks et les reviviscences surviennent lorsque le téléphone sonne, lorsque le mois de mai apparait dans une conversation ou lorsque Clara se trouve inoccupée. Clara évite les cimetières, évite de se rendre chez sa grand-mère maternelle et évite également son lit. Elle réalise des nuits blanches afin de ne pas s'endormir et

d'éviter ainsi tout cauchemar. Cauchemars très souvent similaires au cours des quels Clara revit l'appel téléphonique et le départ des parents de la maison, la laissant elle et sa sœur seules au domicile.

Au-delà d'un état de stress post traumatique, un deuil compliqué persistant est également évoqué. Selon les critères du Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders numéro 5 (DSM V) la jeune ne remplissait pas tous les critères pour diagnostiquer un deuil persistant compliqué (99). L'ESPT se complique en revanche d'un épisode dépressif caractérisé pour lequel la jeune remplissait les critères du DSM V. En effet, il existait une perturbation de l'humeur marquée avec une humeur triste durable, une anhédonie importante, des ruminations, des idées noires, une asthénie majeure, une alimentation aléatoire et des difficultés de concentration. Par la suite l'ESPT s'est également compliqué d'attaques de panique sans facteur déclenchant identifié.

Face à l'importance des troubles, Clara est alors prise en charge au CMP, en ambulatoire. Le retentissement fonctionnel est important mais il n'existe pas d'idée suicidaire. La jeune adhère bien aux soins et est d'accord pour venir initialement toutes les semaines et pour suivre un traitement antidépresseur. Le traitement antidépresseur par fluoxétine est ainsi instauré. Il est en place depuis maintenant plus d'un an. En lien avec ses troubles du sommeil et ses crises de panique plusieurs traitements successifs sont instaurés sans réelle efficacité retrouvée malgré une bonne observance (alimémazine, mélatonine, hydroxyzine, cyamémazine, alprazolam).

Au-delà des thérapeutiques médicamenteuses la jeune se saisit bien des soins individuels et groupaux mis en place au CMP et sur l'HDJ. Elle refuse en revanche toutes les propositions de thérapeutiques alternatives du médecin (sophrologie, relaxation, méditation pleine conscience). Seules sept séances d'Eye Movement Desensitization and Reprocessing, (EMDR) sont réalisées après « obligation » des parents, sans efficacité sur les cauchemars. En consultations individuelles la jeune bénéficie de quelques séances d'hypnose. Ses parents sont également reçus en entretiens. Sur l'HDJ elle bénéficie d'un groupe « Ecriture ».

Durant l'année de soin de 2019 et en lien avec ses cauchemars, la jeune a progressivement décalé son rythme jour-nuit. Elle rentrait à 17 heure des cours et allait dormir jusqu'à 22 heure. Réveillée par un cauchemar elle se levait par la suite pour aller manger puis se mettait à réviser ses cours. Elle révisait jusqu'à 6 heure du matin puis se rendormait jusqu'à 10 heure. Heure à laquelle elle devait aller en cours. L'équipe médicale lui a rapidement demandé de réajuster son rythme. Ce qui a été réalisé sans amélioration notable sur la qualité du sommeil et la fatigue quotidienne.

A l'heure actuelle mai 2020, 3 ans après le début des troubles

Malgré un suivi hebdomadaire sur le CMP/HDJ et l'instauration de traitements multiples, des symptômes résiduels invalidants sont toujours présents dont les troubles du sommeil (cauchemars toujours quotidiens) et une asthénie marquée. L'humeur triste reste fluctuante avec une baisse plus importante au mois de mai, date anniversaire du décès du grand père. De plus, au moment de la passation des entretiens, la jeune inversait à nouveau son rythme jour-nuit et des scarifications étaient retrouvées. Elle évoquait auprès de l'équipe soignante un lien avec le stress des épreuves du baccalauréat approchant. Au vu de troubles persistant depuis maintenant trois ans et en l'absence de critère de gravité nous pouvons décréter que l'état de « crise », « aigue » est révolu et qu'il s'agit désormais d'un trouble « chronique », d'une durée supérieure à six mois. Trouble qui handicape le fonctionnement personnel quotidien de cette jeune.

Lien avec les entretiens et l'autoévaluation des ressources

L'auto évaluation a mis en lumière l'impact de la chronicisation du trouble sur Clara. Ses propos mentionnaient une démotivation importante, une faible estime de soi, un espoir minime concernant son rétablissement voire même l'absence de réussite personnelle et professionnelle dans le futur. Outre cette vision pessimiste de l'avenir, l'auto évaluation a fait ressortir certains objectifs de soin et souhaits personnels nouveaux chez cette adolescente. Ils ont permis d'envisager des pistes thérapeutiques complémentaires. Clara a en effet évoqué ses soucis principaux : ses troubles du sommeil et leur impact sur son état général et sur sa scolarité.

Devant l'absence d'amélioration malgré un traitement antidépresseur bien conduit, l'ESPT reste l'étiologie principale des troubles du sommeil. Nous pourrions évoquer la prise d'une nouvelle molécule pour aider au sommeil mais la TCC représente l'une des thérapeutiques de première intention des ESPT (avec l'EMDR), et des troubles du sommeil chroniques (26,100). Elle est utile et améliore le sommeil à court et à long terme. Son efficacité persiste au long cours contrairement aux hypnotiques (101,102). Elle apparaît d'autant plus intéressante au vu des troubles cognitifs relevés durant l'autoévaluation (conclusion hâtive, dramatisation, abstraction sélective) et également retrouvés en entretiens avec l'interne précédent (pensées automatiques dysfonctionnelles et dichotomiques).

Outre la TCC, la psychoéducation pourrait également s'avérer utile pour cette jeune. Malgré une lassitude et un sentiment d'inefficacité des soins retrouvés dans ses propos, la jeune exprime un désir d'apprendre et de comprendre d'avantage « sa maladie dépressive » en lien avec l'espoir infime d'une guérison. La présence d'une plainte mais d'une demande néanmoins active de comprendre la maladie

sont des éléments qui pourraient être exploités via l'un des outils de réhabilitation psychosociale, la psychoéducation. Comme alternative à l'adjonction d'une nouvelle molécule un travail psycho éducatif pourrait être travaillé. Comme expliqué dans l'introduction cela passerait par l'élaboration d'un diagnostic éducatif, d'un contrat éducatif puis de la mise en œuvre d'entretiens individuels et de séances d'éducation thérapeutique. Les règles hygiéno diététiques avaient bien sûr été rappelées en entretiens individuels mais il convient d'y prendre du temps et tous les professionnels n'y sont pas formés. Qui plus est les études montrent que l'éducation thérapeutique idéale réside entre l'alternance d'entretiens individuels et de groupe. Certains évoquent même un meilleur bénéfice des séances groupales (20). Un programme d'éducation thérapeutique chez cette jeune paraît essentiel. En plus d'un travail autour des règles hygiéno diététiques, ses croyances et représentations autour du sommeil pourraient être travaillées. Un partage d'expérience vécue, de stratégies adaptatives en lien avec les ruminations vespérales, les réveils nocturnes, etc., d'une amélioration relatée par des pairs pourraient également remotiver et accroître l'espoir d'un rétablissement potentiel pour Clara. Plusieurs travaux ont déjà mentionné les effets bénéfiques de groupe d'éducation thérapeutique ciblé sur les troubles du sommeil. Dans plus de 50 % des cas ils retrouvent une amélioration marquée du sommeil et à des taux plus variés une diminution de consommations d'hypnotiques, traitements anxiolytiques (103–105).

La psychoéducation, thérapeutique également réalisable avec les familles aurait peut-être évité la pérennisation de certaines incompréhensions, de certains conflits intrafamiliaux liés aux troubles. Le dossier médical relève des tensions toujours présentes après un an de prise en charge sur le CMP. Elle aurait également pu apporter un éclairage sur la dynamique familiale et sur les capacités propres des parents à affronter le deuil.

Que ce soit par l'abord d'une TCC ou de psychoéducation, l'amélioration du sommeil pourrait également limiter les absentéismes scolaires, la chute des résultats scolaires et diminuer le sentiment d'impuissance de Clara face à la perte de ses « capacités anciennes ».

D'un point de vue plus général, la jeune a évoqué son souhait d'amorcer un changement concernant ses comportements et réactions aux divers événements de vie. Elle a spécifié ne pas réussir à amorcer ce changement seule. L'envie de modifier ses schémas de pensées et d'être plus optimiste était mentionnée. Elle nommait un manque total de confiance en elle. Des entretiens motivationnels, d'affirmation et d'estime de soi permettraient de majorer ce qui est déjà présent « être plus optimiste » ou de faire naître ce qui semble absent « je n'ai pas du tout confiance en moi ». L'amorce de changement pourrait être travaillée en collaboration avec l'équipe soignante durant des entretiens motivationnels. Malgré les recommandations de la HAS concernant l'utilisation des entretiens

motivacionnels, ceux-ci restent peu développés et plus souvent appliqués au traitement des dépendances à l'alcool, tabac, autres drogues (106).

De plus lors de l'auto évaluation Clara a mentionné que son souhait premier, sa priorité serait « d'être assez courageuse pour aller sur la tombe de mon grand-père ». Clara n'avait jamais exprimé ce souhait à l'équipe soignante auparavant. Elle a expliqué y réfléchir depuis longtemps. Sa meilleure amie serait selon elle une personne ressource dans la réalisation de ce souhait. Les amis sont des ressources que la jeune a en effet déjà mobilisées dans le soin, on retrouve dans le dossier médical qu'ils l'accompagnent parfois en consultations. La réalisation de ce souhait ne modifierait peut-être en rien les troubles. Il pourrait néanmoins constituer une étape et un succès au sein de son parcours de rétablissement. Cet objectif que la jeune place comme priorité numéro un pourrait, une fois couronné de succès, laisser la place à d'autres objectifs, d'autres succès favorisant ainsi un sentiment de fierté, d'estime de soi et d'espoir. Les entretiens motivationnels et le soutien de ses amis pourraient amorcer ce changement, voire peut être conduire à la disparition de son ultime conduite d'évitement. Revaloriser l'image de cette jeune apparaît de plus un enjeu incontournable. Clara a en effet mentionné lors du dernier entretien s'identifier à la maladie. Elle a expliqué se présenter rapidement comme « dépressive » auprès de nouvelles connaissances. Ceci dans le but d'anticiper leur « pitié », stigmatisation potentielle. Il apparaît néanmoins clair que la jeune s'auto-stigmatise désormais seule. Il nous revient de veiller à ce que l'adolescente ne se construise pas une identité exclusivement basée sur la maladie.

L'outil AERES d'autoévaluation des ressources fait partie du bilan d'évaluation initial du patient lors de son entrée dans les soins de RPS. Ici son utilisation aurait sans doute orienté vers des soins qui incluraient une TCC et/ou un programme d'ETP et/ou des entretiens motivationnels et d'affirmation de soi. L'ensemble de ses soins diminueraient sans doute les troubles du sommeil présents chez Clara ce qui diminuerait sa fatigue quotidienne, lui permettrait ensuite de retourner plus souvent et plus longtemps en classe et d'améliorer sa qualité de vie. Ils lui permettraient de regagner en estime de soi et de majorer ses ressources et capacités afin de gérer au mieux les adversités du quotidien, diminuer son recours au soin et aux thérapeutiques médicamenteuses. A terme de se dégager une identité propre différenciée de la maladie, de se projeter plus sereinement et avec plus d'espoir dans son avenir.

Dans ce contexte, l'utilisation d'un outil centré sur la personne et sur son rétablissement a permis de mettre en lumière le vécu subjectif de l'adolescente et la détresse importante qui y est liée. Détresse dont nous n'avions pas perçu le degré de sévérité. Suite au retour réalisé à son pédopsychiatre référent l'autoévaluation a remis en lumière les troubles du sommeil qui n'étaient plus cités en consultations.

Durant la dernière consultation Clara a mentionné la mobilisation de nouvelles ressources afin de trouver un logement en hâte proche de sa nouvelle faculté. L'émergence de nouvelles ressources pourraient témoigner d'une potentielle sortie de la dépression. L'auto-évaluation a également permis d'identifier des objectifs personnels dans les soins et en dehors qui pourraient à terme favoriser son rétablissement, sa qualité de vie. Clara a pu évoquer son désir d'être aidée dans la suite de son parcours au vu de ses fragilités persistantes et d'une séparation imminente de son milieu familial et amical actuel.

V. Conclusion

La réhabilitation psychosociale et ses outils sont des soins émergents et encouragés par les politiques de santé. Ces soins complémentaires aux thérapeutiques usuelles s'implantent progressivement en France. Des centres de référence permettent de prendre en charge les personnes dont les troubles psychiques sévères, chroniques invalident le quotidien. Les projets de soins sont individualisés pour la personne et construits en collaboration avec l'équipe soignante. Les personnes sont volontaires et désireuses de voir s'améliorer leur qualité de vie. L'application de ces nouveaux concepts restent néanmoins majoritairement dédiée à des personnes adultes. Lorsque les interventions de réhabilitation psychosociale sont utilisées en pédopsychiatrie, elles restent limitées à des centres spécialisés et orientées vers des pathologies ciblées.

Les pratiques de réhabilitation psychosociale ont des bénéfices perceptibles chez les enfants et les adolescents affectés par des troubles psychiatriques sévères dont les TDAH, les TSA et les TED. Il s'agirait de développer et de favoriser l'accès aux pratiques de réhabilitation psychosociale en psychiatrie infanto juvénile afin de tendre à un rétablissement optimal de nos patients lorsque les troubles sont durables.

Nous avons dans cette étude, présenté l'intérêt d'une démarche centrée sur le rétablissement et son lien potentiel avec les pratiques de réhabilitation psychosociale. Par l'usage d'un outil ludique, simple d'utilisation, AERES, nous avons autoévalué les ressources présentes, absentes et à développer de six adolescents aux troubles psychiatriques variés et invalidants. Dans ce contexte, nous avons pu identifier les ressources potentiellement mobilisables, les objectifs personnels de soin mais aussi de réussites personnelles de vie de chaque adolescent. L'évaluation exhaustive des ressources de l'adolescent a permis l'évocation de pistes thérapeutiques nouvelles, complémentaires qui pourraient favoriser le rétablissement du jeune. L'utilisation de l'outil n'est cependant pas validée en pédopsychiatrie. Nous l'avons utilisé devant l'intérêt perçu de cette pratique et devant le manque d'outils disponibles en psychiatrie infanto juvénile propres à une ou des autoévaluations chez

l'adolescent. Son utilisation à nécessité quelques aménagements. Les effets de cet outil se sont également montrés limités lorsque le trouble n'entraînait pas de plainte particulière (souvent par manque d'insight). Il était dès lors plus difficile de faire émerger des besoins et des attentes personnelles. L'utilisation de l'outil AERES, nécessiterait de fait, des études supplémentaires pour démontrer ses bénéfices, sa praticabilité et pour pouvoir généraliser les résultats de cette étude.

Le cas et les vignettes cliniques mettent en évidence que le retentissement d'un trouble psychiatrique chronique sévère, les handicaps qu'ils peuvent entraîner au quotidien, ne sont pas l'apanage des troubles psychiatriques de l'adulte. Nous mettons en lien les troubles résiduels, l'envie de rétablissement et les orientations thérapeutiques possibles notamment psychosociales pour y aboutir.

Cette expérience dans son ensemble m'a rappelé que nous focalisons majoritairement notre attention sur les symptômes et peu souvent sur les capacités pourtant vectrices d'espoir. Propre au principe du rétablissement mais aussi propre à une démarche éthique (bienveillance, autonomie), il nous importe de considérer plus amplement les ressources, les besoins, les attentes, les priorités et les objectifs personnels des adolescents et de se décentrer des incapacités. Nous devons en ce sens faire évoluer le modèle de soin encore trop souvent « paternaliste », et prôner un modèle « délibératif » où le patient, même mineur, participe à la décision et à l'élaboration des objectifs de soin qui le concerne « selon son âge et son degré de maturité » (article 371-1 Code civil). L'approche centrée sur le rétablissement implique de favoriser le vécu subjectif et les objectifs propres de la personne. Mais sommes-nous prêts à accepter la participation active de l'adolescent en souffrance dans son propre processus de soin ?

Bibliographie

1. Franck N. Traité de réhabilitation psychosociale. Elsevier Masson; 2018.
2. Instructions et circulaires récentes | Legifrance [Internet]. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: <http://circulaires.legifrance.gouv.fr/index.php?action=afficherCirculaire&hit=1&retourAccueil=1&r=44293>
3. Moualla M, Danset-Alexandre C, Launay C, Doyen C, Willard D, Morvan Y, et al. Accessibilité de la remédiation cognitive en Île-de-France, en psychiatrie adulte et infanto-juvénile, et dispositifs de réhabilitation. *Ann Méd-Psychol Rev Psychiatr.* juin 2018;176(6):613-9.
4. Bellier-Teichmann T, Fusi M, Pomini V. Évaluer les ressources des patients : une approche centrée sur le rétablissement. *Prat Psychol.* mars 2017;23(1):41-59.
5. Deegan PE. Recovery: The Lived Experience of Rehabilitation. *Psychosoc Rehabil J.* 1988;9.
6. Anthony WA, Liberman RP. The Practice of Psychiatric Rehabilitation: Historical, Conceptual, and Research Base. *Schizophr Bull.* 1 janv 1986;12(4):542-59.
7. Santé mentale et processus de rétablissement - Jean-Paul Arveiller, Bernard Durand, Brice Martin [Internet]. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: <https://www.decitre.fr/livres/sante-mentale-et-processus-de-retablissement-9791034600403.html>
8. Goyet V, Duboc C, Voisinet G, Dubrulle A, Boudebibah D, Augier F, et al. Enjeux et outils de la réhabilitation en psychiatrie. *L'Évolution Psychiatr.* janv 2013;78(1):3-19.
9. Outils de la réhabilitation psychosociale | Elsevier Masson [Internet]. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: <https://www.elsevier-masson.fr/outils-de-la-rehabilitation-psychosociale-9782294745263.html>
10. Cortese S, Ferrin M, Brandeis D, Buitelaar J, Daley D, Dittmann RW, et al. Cognitive Training for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Meta-Analysis of Clinical and Neuropsychological Outcomes From Randomized Controlled Trials. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* mars 2015;54(3):164-74.
11. Giroux S, Parent V, Guay M-C. La remédiation cognitive et la remédiation métacognitive pour les personnes ayant un TDAH : deux stratégies d'intervention novatrices et pourquoi pas complémentaires ? *J Thérapie Comport Cogn.* sept 2010;20(3):87-92.
12. Hajri M, Abbes Z, Ben Yahia H, Boudali M, Bouden A, Mrabet A, et al. Remédiation cognitive et fonctionnement scolaire chez les enfants avec trouble du spectre autistique. *Neuropsychiatr Enfance Adolesc.* janv 2019;67(1):19-24.
13. Asch M, Esteves J, De Hautecloque D, Bargiacchi A, Le Heuzey M-F, Mouren M-C, et al. Évaluation d'un programme de remédiation cognitive au sein d'un groupe d'enfants et d'adolescents anorexiques français : étude exploratoire. *L'Encéphale.* juin 2014;40(3):240-6.

14. Wykes T, Newton E, Landau S, Rice C, Thompson N, Frangou S. Cognitive remediation therapy (CRT) for young early onset patients with schizophrenia: An exploratory randomized controlled trial. *Schizophr Res.* août 2007;94(1-3):221-30.
15. Doyen C, Contejean Y, Risler V, Asch M, Amado I, Launay C, et al. Thérapie par remédiation cognitive chez les enfants : données de la littérature et application clinique dans un service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent. *Arch Pédiatrie.* avr 2015;22(4):418-26.
16. argumentaire_autisme_ted_enfant_adolescent_interventions.pdf [Internet]. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2012-03/argumentaire_autisme_ted_enfant_adolescent_interventions.pdf
17. tdah_recommandations.pdf [Internet]. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2015-02/tdah_recommandations.pdf
18. Lessard L, Coutu S. Efficacité d'un programme d'entraînement aux habiletés sociales pour enfants présentant des diagnostics psychiatriques hétérogènes. *Can J Behav Sci Can Sci Comport.* 2011;43(1):30-9.
19. Éducation thérapeutique du patient (ETP) [Internet]. Haute Autorité de Santé. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_1241714/fr/education-therapeutique-du-patient-etp
20. Lincoln T, Wilhelm K, Nestoriuc Y. Effectiveness of psychoeducation for relapse, symptoms, knowledge, adherence and functioning in psychotic disorders: A meta-analysis. *Schizophr Res.* nov 2007;96(1-3):232-45.
21. Pitschel-Walz G, Bäuml J, Bender W, Engel RR, Wagner M, Kissling W. Psychoeducation and compliance in the treatment of schizophrenia: results of the Munich Psychosis Information Project Study. *J Clin Psychiatry.* mars 2006;67(3):443-52.
22. Qu'est-ce que la psychoéducation ? [Internet]. Santé Mentale. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: <https://www.santementale.fr/boutique/acheter-article/qu-est-ce-que-la-psychoeducation.html>
23. Recommandations HAS | Société Francophone du Diabète [Internet]. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: <https://www.sfdiabete.org/recommandations/recommandations-has>
24. Éducation thérapeutique de l'enfant asthmatique et de sa famille en pédiatrie [Internet]. Haute Autorité de Santé. [cité 20 août 2020]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/jcms/c_272472/fr/education-therapeutique-de-l-enfant-asthmatique-et-de-sa-famille-en-pediatrie
25. Lecardeur L. Thérapies cognitives et comportementales après les premiers épisodes psychotiques. *L'Encéphale.* sept 2013;39:S115-20.
26. expcol_2004_psychotherapie.pdf [Internet]. [cité 21 août 2020]. Disponible sur: http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/146/expcol_2004_psychotherapie.pdf?sequence=1

27. Wykes T, Steel C, Everitt B, Tarrier N. Cognitive Behavior Therapy for Schizophrenia: Effect Sizes, Clinical Models, and Methodological Rigor. *Schizophr Bull.* 4 mai 2007;34(3):523-37.
28. OMS | Développement des adolescents [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 21 août 2020]. Disponible sur: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/fr/
29. Adolescence et psychopathologie | Elsevier Masson [Internet]. [cité 3 mai 2020]. Disponible sur: https://www.elsevier-masson.fr/adolescence-et-psychopathologie-9782294754272.html?gclid=Cj0KCQjw17n1BRDEARIsAFDHFey_La8-jJp1TWouplfB_vA8s2Gnpj65iTcN00zlxMRiTUZ_VglwGUaAjN6EALw_wcB&gclsrc=aw.ds
30. Gedda M. Traduction française des lignes directrices COREQ pour l'écriture et la lecture des rapports de recherche qualitative. *Rev Francoph Int Rech Infirm.* mars 2017;3(1):31-5.
31. Midgley N, Holmes J, Parkinson S, Stapley E, Eatough V, Target M. "Just like talking to someone about like shit in your life and stuff, and they help you": Hopes and expectations for therapy among depressed adolescents. *Psychother Res.* 2 janv 2016;26(1):11-21.
32. Welsh P, Tiffin PA. Experience of child and adolescent mental health clinicians working within an at-risk mental state for psychosis service: a qualitative study: Clinicians' experiences of the ARMS. *Early Interv Psychiatry.* mai 2012;6(2):207-11.
33. Draucker CB. Processes of Mental Health Service Use by Adolescents with Depression. *J Nurs Scholarsh.* juin 2005;37(2):155-62.
34. Miech RA, Caspi A, Moffitt TE, Wright BRE, Silva PA. Low Socioeconomic Status and Mental Disorders: A Longitudinal Study of Selection and Causation during Young Adulthood. *Am J Sociol.* janv 1999;104(4):1096-131.
35. McLaughlin KA, Breslau J, Green JG, Lakoma MD, Sampson NA, Zaslavsky AM, et al. Childhood socio-economic status and the onset, persistence, and severity of DSM-IV mental disorders in a US national sample. *Soc Sci Med.* oct 2011;73(7):1088-96.
36. Gampetro P, Wojciechowski EA, Amer KS. Life Concerns and Perceptions Of Care in Adolescents with Mental Health Care Needs: A Qualitative Study In a School-Based Health Clinic. *Pediatr Nurs.* 38(1):9.
37. Bluhm RL, Covin R, Chow M, Wrath A, Osuch EA. "I Just Have to Stick with It and It'll Work": Experiences of Adolescents and Young Adults with Mental Health Concerns. *Community Ment Health J.* oct 2014;50(7):778-86.
38. Pauzé R, Petitpas J. Evaluation du fonctionnement familial : état des connaissances. *Ther Fam.* 17 mai 2013;Vol. 34(1):11-37.
39. Bantman P. La famille partenaire de la réhabilitation psychosociale. Actualité du travail avec la famille. *Inf Psychiatr.* 2013;89(5):379.
40. Cornford CS, Hill A, Reilly J. How patients with depressive symptoms view their condition: a qualitative study. *Fam Pract.* 28 août 2007;24(4):358-64.

41. Deegan PE. The importance of personal medicine: A qualitative study of resilience in people with psychiatric disabilities. *Scand J Public Health*. oct 2005;33(66_suppl):29-35.
42. Harris T, Brown GW, Robinson R. Befriending as an intervention for chronic depression among Women in an inner city. :9.
43. Wisdom JP, Clarke GN, Green CA. What Teens Want: Barriers to Seeking Care for Depression. *Adm Policy Ment Health Ment Health Serv Res*. mars 2006;33(2):133-45.
44. Dundon E “Emma”. Adolescent Depression: A Metasynthesis. *J Pediatr Health Care*. nov 2006;20(6):384-92.
45. Hetherington JA, Stoppard JM. The theme of disconnection in adolescent girls’ understanding of depression. *J Adolesc*. déc 2002;25(6):619-29.
46. Aalbers S, Fusar-Poli L, Freeman RE, Spreen M, Ket JC, Vink AC, et al. Music therapy for depression. Cochrane Common Mental Disorders Group, éditeur. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 16 nov 2017 [cité 21 août 2020]; Disponible sur: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD004517.pub3>
47. Maratos A, Gold C, Wang X, Crawford M. Music therapy for depression. Cochrane Common Mental Disorders Group, éditeur. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 23 janv 2008 [cité 21 août 2020]; Disponible sur: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD004517.pub2>
48. Geretsegger M, Mössler KA, Bieleninik Ł, Chen X-J, Haldal TO, Gold C. Music therapy for people with schizophrenia and schizophrenia-like disorders. Cochrane Schizophrenia Group, éditeur. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 29 mai 2017 [cité 21 août 2020]; Disponible sur: <http://doi.wiley.com/10.1002/14651858.CD004025.pub4>
49. Bonnot O. Nouvelles évolutions en musicothérapie : des neurosciences à la clinique. *Eur Psychiatry*. nov 2014;29(S3):666-666.
50. Siedliecki SL, Good M. Effect of music on power, pain, depression and disability. *J Adv Nurs*. juin 2006;54(5):553-62.
51. Cassileth BR, Vickers AJ, Magill LA. Music therapy for mood disturbance during hospitalization for autologous stem cell transplantation: A randomized controlled trial. *Cancer*. 15 déc 2003;98(12):2723-9.
52. Sarkamo T, Ripollés P, Vepsäläinen H, Autti T, Silvennoinen HM, Salli E, et al. Structural Changes Induced by Daily Music Listening in the Recovering Brain after Middle Cerebral Artery Stroke: A Voxel-Based Morphometry Study. *Front Hum Neurosci* [Internet]. 17 avr 2014 [cité 21 août 2020];8. Disponible sur: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fnhum.2014.00245/abstract>
53. Svansdottir HB, Snaedal J. Music therapy in moderate and severe dementia of Alzheimer’s type: a case-control study. *Int Psychogeriatr*. déc 2006;18(4):613-21.
54. Raglio A, Bellelli G, Traficante D, Gianotti M, Ubezio MC, Gentile S, et al. Efficacy of music therapy treatment based on cycles of sessions: A randomised controlled trial. *Aging Ment Health*. nov 2010;14(8):900-4.

55. Waite TC, Hamilton L, O'Brien W. A meta-analysis of Animal Assisted Interventions targeting pain, anxiety and distress in medical settings. *Complement Ther Clin Pract*. nov 2018;33:49-55.
56. McCullough A, Ruehrdanz A, Jenkins MA, Gilmer MJ, Olson J, Pawar A, et al. Measuring the Effects of an Animal-Assisted Intervention for Pediatric Oncology Patients and Their Parents: A Multisite Randomized Controlled Trial. *J Pediatr Oncol Nurs*. mai 2018;35(3):159-77.
57. Beetz A, Uvnäs-Moberg K, Julius H, Kotrschal K. Psychosocial and Psychophysiological Effects of Human-Animal Interactions: The Possible Role of Oxytocin. *Front Psychol* [Internet]. 2012 [cité 21 août 2020];3. Disponible sur: <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00234/abstract>
58. Barker SB, Pandurangi AK, Best AM. Effects of Animal-Assisted Therapy on Patients' Anxiety, Fear, and Depression Before ECT: *J ECT*. mars 2003;19(1):38-44.
59. Sancassiani F, Machado S, Preti A. Physical Activity, Exercise and Sport Programs as Effective Therapeutic Tools in Psychosocial Rehabilitation. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 21 févr 2018;14(1):6-10.
60. Burbach FR. The efficacy of physical activity interventions within mental health services: Anxiety and depressive disorders. *J Ment Health*. janv 1997;6(6):543-66.
61. Wegner M, Amatriain-Fernández S, Kaulitzky A, Murillo-Rodriguez E, Machado S, Budde H. Systematic Review of Meta-Analyses: Exercise Effects on Depression in Children and Adolescents. *Front Psychiatry*. 6 mars 2020;11:81.
62. NCDs | Physical activity and young people [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 21 août 2020]. Disponible sur: http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/factsheet_young_people/en/
63. WHO | Physical activity [Internet]. WHO. World Health Organization; [cité 21 août 2020]. Disponible sur: http://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/depression/q6/en/
64. Thornicroft G. Physical health disparities and mental illness: the scandal of premature mortality. *Br J Psychiatry*. déc 2011;199(6):441-2.
65. Vancampfort D, Stubbs B, Ward PB, Teasdale S, Rosenbaum S. Integrating physical activity as medicine in the care of people with severe mental illness. *Aust N Z J Psychiatry*. août 2015;49(8):681-2.
66. Schuch FB, Vancampfort D, Rosenbaum S, Richards J, Ward PB, Stubbs B. Exercise improves physical and psychological quality of life in people with depression: A meta-analysis including the evaluation of control group response. *Psychiatry Res*. juill 2016;241:47-54.
67. Henderson DC, Vincenzi B, Andrea NV, Ulloa M, Copeland PM. Pathophysiological mechanisms of increased cardiometabolic risk in people with schizophrenia and other severe mental illnesses. *Lancet Psychiatry*. mai 2015;2(5):452-64.

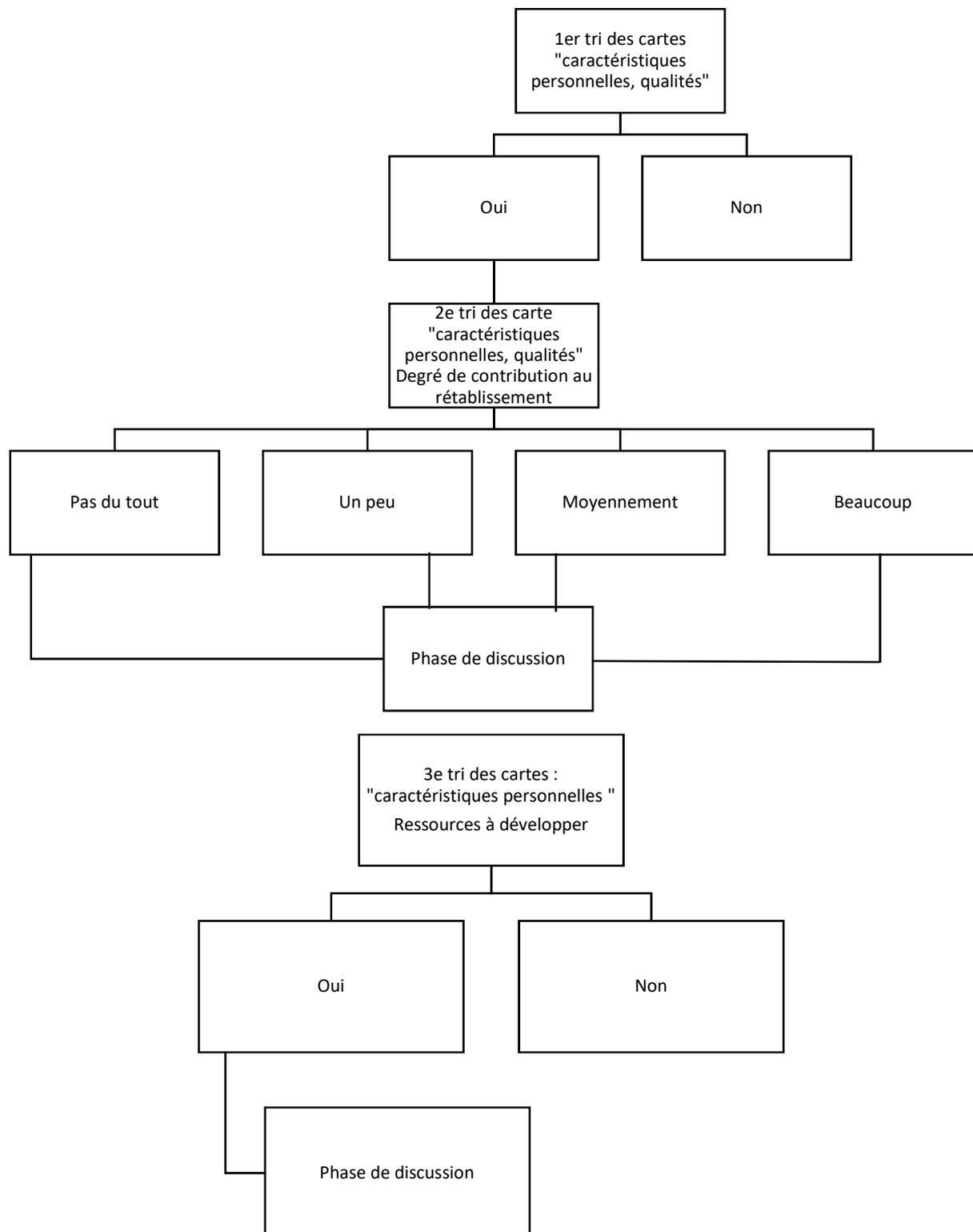
68. Carolina Hardoy M. Benefits of Exercise with Mini Tennis in Intellectual Disabilities: Effects on Body Image and Psychopathology. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 29 sept 2011;7(1):157-60.
69. Wärdig RE, Foldemo A, Hultsjö S, Lindström T, Bachrach-Lindström M. An Intervention with Physical Activity and Lifestyle Counseling Improves Health-Related Quality of Life and Shows Small Improvements in Metabolic Risks in Persons with Psychosis. *Issues Ment Health Nurs*. 2 janv 2016;37(1):43-52.
70. Pearsall R, Smith DJ, Pelosi A, Geddes J. Exercise therapy in adults with serious mental illness: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. déc 2014;14(1):117.
71. Luttenberger K, Stelzer E-M, Först S, Schopper M, Kornhuber J, Book S. Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results. *BMC Psychiatry*. déc 2015;15(1):201.
72. Lilja L, Hellzn O. Former patients' experience of psychiatric care: A qualitative investigation. *Int J Ment Health Nurs*. août 2008;17(4):279-86.
73. Wood L, Alsawy S. Patient experiences of psychiatric inpatient care: a systematic review of qualitative evidence. *J Psychiatr Intensive Care*. 1 avr 2016;12(1):35-43.
74. Gilbert H, Rose D, Slade M. The importance of relationships in mental health care: A qualitative study of service users' experiences of psychiatric hospital admission in the UK. *BMC Health Serv Res*. déc 2008;8(1):92.
75. Bridges JFP, Slawik L, Schmeding A, Reimer J, Naber D, Kuhnigk O. A test of concordance between patient and psychiatrist valuations of multiple treatment goals for schizophrenia: Valuations of multiple treatment goals for schizophrenia. *Health Expect*. juin 2013;16(2):164-76.
76. Noble LM, Douglas BC. What users and relatives want from mental health services: *Curr Opin Psychiatry*. juill 2004;17(4):289-96.
77. De las Cuevas C, Peñate W, de Rivera L. Psychiatric patients' preferences and experiences in clinical decision-making: Examining concordance and correlates of patients' preferences. *Patient Educ Couns*. août 2014;96(2):222-8.
78. Stevenson FA, Cox K, Britten N, Dundar Y. A systematic review of the research on communication between patients and health care professionals about medicines: the consequences for concordance: Communication between patients and health practitioners. *Health Expect*. 20 août 2004;7(3):235-45.
79. Gammell DJ. « It's More Than Just Being Sad »: A Qualitative Investigation of Adolescent Girls' Understanding of Depression. University of New Brunswick, Department of Psychology; 2003. 414 p.
80. Merinder L-B. Patient education in schizophrenia: a review. *Acta Psychiatr Scand*. août 2000;102(2):98-106.
81. Brion A. Les conséquences du manque de sommeil à l'adolescence. *Médecine Sommeil*. oct 2011;8(4):145-51.

82. Bat-Pitault F, Da Fonseca D. Réduction du temps de sommeil chez les adolescents : conséquences et prise en charge ? Arch Pédiatrie. oct 2012;19(10):1095-9.
83. Roberts RE, Roberts CR, Duong HT. Sleepless in adolescence: Prospective data on sleep deprivation, health and functioning. J Adolesc. oct 2009;32(5):1045-57.
84. Troisoeufs A, Eyraud B. Psychiatries en lutte, usagers, Gemeurs,... : une cartographie des différentes formes de participation. :3.
85. Schwartz-Stav O, Apter A, Zalsman G. Depression, suicidal behavior and insight in adolescents with schizophrenia. Eur Child Adolesc Psychiatry. sept 2006;15(6):352-9.
86. Schapir L, Zalsman G, Hasson-Ohayon I, Gaziel M, Morag-Yaffe M, Sever J, et al. Suicide, Satisfaction With Life, and Insight Capacity Among Adolescents With Mental Disorders. Crisis. 24 juin 2016;37(5):347-52.
87. Lewin AB, Bergman RL, Peris TS, Chang S, McCracken JT, Piacentini J. Correlates of insight among youth with obsessive-compulsive disorder: Insight and Pediatric OCD. J Child Psychol Psychiatry. mai 2010;51(5):603-11.
88. Konstantakopoulos G, Tchanturia K, Surguladze SA, David AS. Insight in eating disorders: clinical and cognitive correlates. Psychol Med. sept 2011;41(9):1951-61.
89. Moses T. Being treated differently: Stigma experiences with family, peers, and school staff among adolescents with mental health disorders. Soc Sci Med. avr 2010;70(7):985-93.
90. Hinatsu_A_narrative.pdf.
91. Farmer TJ. THE EXPERIENCE OF MAJOR DEPRESSION: ADOLESCENTS' PERSPECTIVES. Issues Ment Health Nurs. janv 2002;23(6):567-85.
92. Woodgate RL. Living in the shadow of fear: adolescents' lived experience of depression. J Adv Nurs. nov 2006;56(3):261-9.
93. Stoep AV, Weiss NS, Kuo ES, Cheney D, Cohen P. What proportion of failure to complete secondary school in the US population is attributable to adolescent psychiatric disorder? :6.
94. Esch P, Bocquet V, Pull C, Couffignal S, Lehnert T, Graas M, et al. The downward spiral of mental disorders and educational attainment: a systematic review on early school leaving. BMC Psychiatry. déc 2014;14(1):237.
95. Legleye S, Obradovic I, Janssen E, Spilka S, Le Nezet O, Beck F. Influence of cannabis use trajectories, grade repetition and family background on the school-dropout rate at the age of 17 years in France. Eur J Public Health. 1 avr 2010;20(2):157-63.
96. Goulding SM, Chien VH, Compton MT. Prevalence and correlates of school drop-out prior to initial treatment of nonaffective psychosis: Further evidence suggesting a need for supported education. Schizophr Res. févr 2010;116(2-3):228-33.
97. Bohon C, Garber J, Horowitz JL. Predicting School Dropout and Adolescent Sexual Behavior in Offspring of Depressed and Nondepressed Mothers. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. janv 2007;46(1):15-24.

98. Helgesson M, Tinghög P, Wang M, Rahman S, Saboonchi F, Mittendorfer-Rutz E. Trajectories of work disability and unemployment among young adults with common mental disorders. *BMC Public Health*. déc 2018;18(1):1228.
99. American Psychiatric Association, American Psychiatric Association, éditeurs. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington, D.C: American Psychiatric Association; 2013. 947 p.
100. Insomnie [Internet]. Inserm - La science pour la santé. [cité 22 août 2020]. Disponible sur: <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/insomnie>
101. Morin CM, Colecchi C, Stone J, Sood R, Brink D. Behavioral and Pharmacological Therapies for Late-Life Insomnia: A Randomized Controlled Trial. *JAMA*. 17 mars 1999;281(11):991.
102. Jacobs GD, Pace-Schott EF, Stickgold R, Otto MW. Cognitive Behavior Therapy and Pharmacotherapy for Insomnia: A Randomized Controlled Trial and Direct Comparison. *Arch Intern Med*. 27 sept 2004;164(17):1888.
103. Chambers MJ. Therapeutic issues in the behavioral treatment of insomnia. *Prof Psychol Res Pract*. 1992;23(2):131-8.
104. Hullar J. Impact d'une démarche d'éducation thérapeutique de groupe mise en oeuvre par un groupe de médecins généralistes dans la prise en charge des troubles du sommeil de l'adulte. :95.
105. Morin AK, Jarvis CI, Lynch AM. Therapeutic Options for Sleep-Maintenance and Sleep-Onset Insomnia. *Pharmacotherapy*. janv 2007;27(1):89-110.
106. memo_entretien_motivationnel.pdf [Internet]. [cité 22 août 2020]. Disponible sur: https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2008-10/memo_entretien_motivationnel.pdf

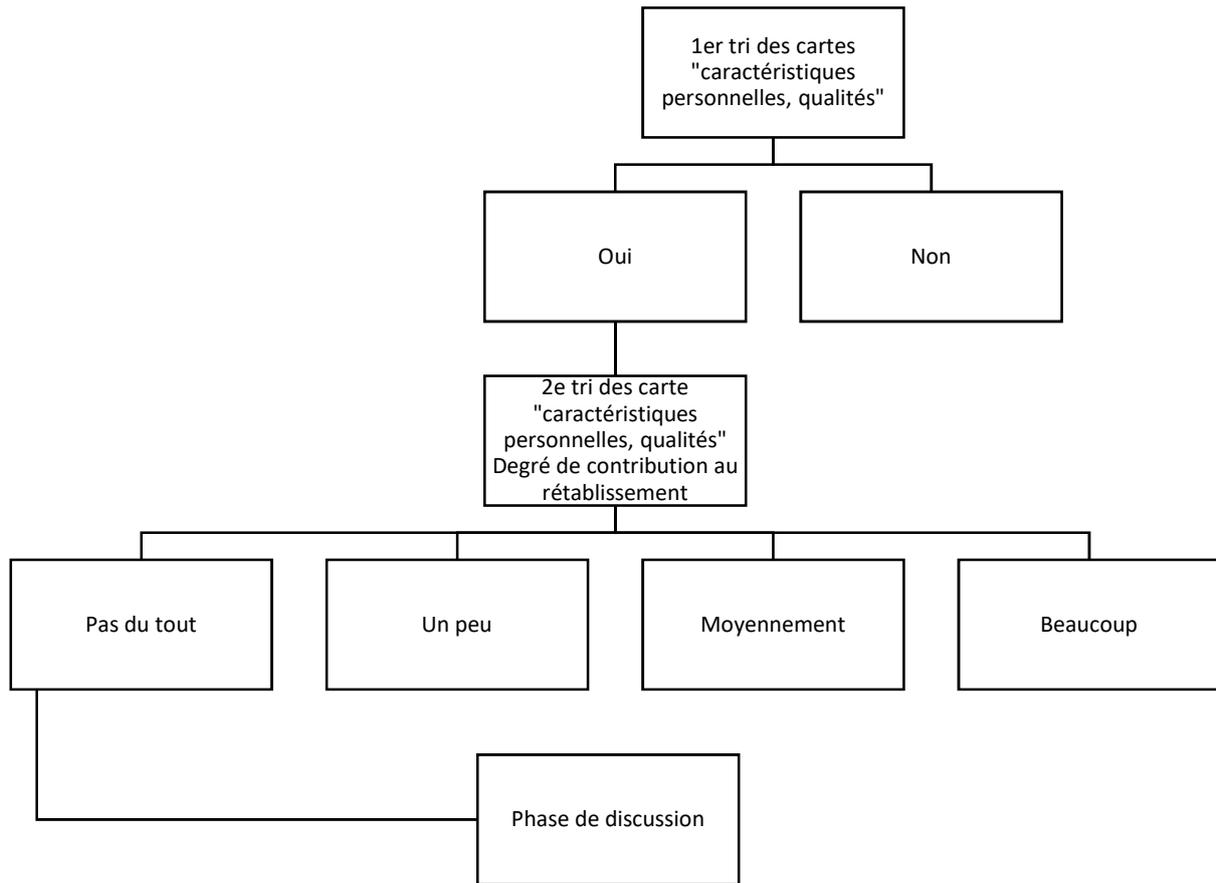
Annexes

Annexe 1 : Feuille de consigne des créateurs de l'outil AERES



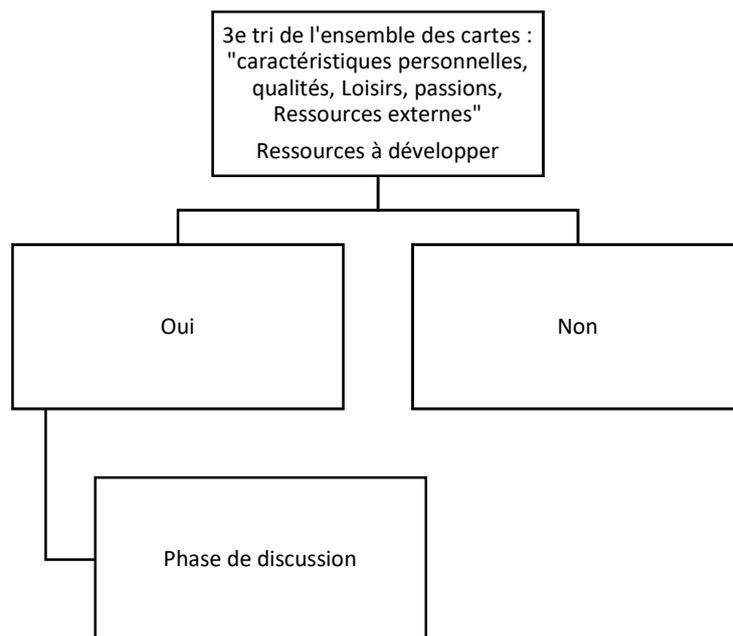
Ensuite nouvelle passation comme ci-dessus pour les cartes loisirs, passions, puis ressources externes.

Annexe 2 : Passation aménagée auprès des adolescents



A nouveau tris numéro 1 et 2 pour les cartes loisirs, passions, ressources externes.

Puis 3^e tri de l'ensemble des cartes :



Annexe 3 : Retranscriptions des entretiens, de l'auto-évaluation des adolescents

➤ AERES Adolescent A1

Entretien numéro 1

Reprise rapide de l'histoire de vie de l'adolescent.

Explications redonnées en amont à l'adolescent concernant l'utilisation de l'outil, son but.

I : « Voici une série de traits de caractère humain, choisis ceux qui te décrivent, ceux qui vont te correspondre. Puis il faut que tu mettes si tu les as (ces ressources) ou si tu ne les as pas. Je te laisse faire, tu peux faire deux piles. » (Oui /non).

1^{er} tri de carte série qualités, caractéristiques personnelles

I : « Ensuite dans celles que tu as (les ressources), celles où tu as mis « oui » tu vas pouvoir mettre dans quelle catégorie, à quelle intensité, ça te permet de te rétablir. En quoi ces ressources contribue-telle, pas du tout, un peu, moyennement ou beaucoup à ton rétablissement. »

2^e tri de carte série qualités, caractéristiques personnelles

I : « Ensuite il faut que tu me dises pour chaque catégorie, tu commences par celle que tu veux, à quel point, ou comment tu les utilises (ces ressources) dans ton quotidien pour aller mieux. Et si tu as un exemple concret, des faits qui te reviennent en mémoire. »

A1 « On va commencer par les « un peu ». Donc être curieux ... en quoi ça m'aide dans mon quotidien d'être curieux ... Je ne suis pas sûre que ça m'aide en fait ... »

I : « Oui mais si regardes ... tu l'as mis dans un peu. » (Rire)

A1 : « Bah ça peut aider à comprendre pourquoi on dit ça. Pour le traitement qu'on a, ça peut nous aider. Oui, si, ça peut nous aider quand même un petit peu ».

A1 : « Etre réfléchi : Bah faut pas dire oui à tout sans poser de question non plus donc ... ça peut aider même s'il faut dire oui des fois il faut savoir dire non parfois. »

A1 : « Etre reconnaissant : Je n'ai pas vraiment d'exemple mais je sais que ça peut aider quand on est reconnaissant envers quelqu'un. Il est reconnaissant envers nous après donc d'être reconnaissant en général ça ne fait pas de mal. »

A1 : « Avoir le sens de l'humour ça permet d'avoir des amis quand même. » (Elle rigole)

A1 : « Etre persévérant ... Bah ne rien lâcher c'est ça quoi ... parce que si tu lâches tout bah t'es dans la merde. »

I : « Et toi tu dirais que même au-delà des troubles, de la maladie, ça t'a aidé dans ton quotidien ? Ça a déjà pu t'aider dans ton quotidien tout ça ? »

A1 : « Ouais. »

I : « Là (carte être persévérant) tu disais ... c'est plus avec tes pairs, les gens de ton âge ? Ça t'aide à être en relation avec eux ? Ou ça c'est peut-être pour ... je ne sais pas, l'école ? »

A1 : « Oui être persévérant c'est surtout à l'école. Ne pas lâcher. Je n'ai pas tout lâché ... comme ça j'ai mon bac. C'est surtout là que je n'ai pas travaillé pour rien. Au début j'avais l'impression de travailler pour rien du tout vu que j'avais le bac à l'écrit à la fin de l'année mais vu que c'est un contrôle continu bah c'est plutôt pas mal. »

I : « ça par exemple au-delà de tes troubles, être curieux, aimer découvrir, est-ce que ça t'aide dans ton quotidien ? »

A1 : « Oui être curieux ... oui dans la vie en générale. Ça aide un peu de savoir un minimum ce qui se passe autour de nous sans pour autant savoir tout exactement. Et être réfléchi bah ... pareil dans la vie de tous les jours tu dois pas dire non ou oui à tout ... »

I : « Faire les bons choix, prendre les bonnes décisions ? »

A1 : « Oui même si j'ai du mal avec les décisions » (Elle rigole).

I : « Alors, après on va faire la deuxième catégorie, celle des loisirs, passions. »

1^e tri des cartes loisirs, passion

I : « Prends celles que tu as. En quoi ces ressources contribuent-elles : un peu, moyennement, beaucoup, pas du tout à ton rétablissement. »

2^e tri des cartes loisirs, passions

I : « Donc là, pareil, il faut que tu me dises comment tu utilises au quotidien ces ressources et si tu as un exemple concret. »

A1 : « Ecouter de la musique : J'écoute de la musique tout le temps ! Je travaille en musique, je lis j'écoute de la musique, je débarrasse j'écoute de la musique. Enfin après il y a des gens c'est encore pire que moi ... mais dès que j'ai un moment je mets mes écouteurs et ça y est ... Y a plus personne autour de moi ... c'est haaaa. » (Elle lève les mains vers le ciel).

I : « D'accord ! Donc ça te permet quoi ? »

A1 : « De m'isoler. »

I : « Ok, ça marche. »

A1 : « Surfer sur Internet ... J'en ai marre des réseaux. J'en peux plus surtout là pendant confinement La télé ça va parce que j'ai trouvé une nouvelle série à regarder il y a pas longtemps mais sinon ça me saoule aussi. La radio j'écoute pas ... »

A1 : « Aller au spectacle ... Je vais au cinéma de temps en temps avec mes parents. Ou en concert, c'est en général ... c'est plutôt bien. Le théâtre je fais pas trop. »

I : « Et qu'est-ce qui fait que ça te remonte le moral quand tu y vas ? »

A1 : « C'est une sortie en famille. Souvent on regarde un film drôle ou alors on mange un truc après. C'est bien. Des fois on y va avec des amis. C'est des sorties, voilà. »

I : « Donc c'est le fait de sortir tous ensemble sans dispute, sans conflit, de rejoindre d'autres gens ? »

A1 : « Oui, ça change d'air. »

I : « Ça te change les idées ? »

A1 : « Ouais. »

I : « Pareil pour la musique ou c'est plus le fait d'être isolée ? »

A1 : « Oui c'est le fait d'être isolée et parfois j'écoute des musiques en boucle toute la journée. »

I : « Et ça t'apaise ? Ça te fait quoi au-delà de t'isoler ? »

A1 : « Je ne sais pas ...Je serais même pas dire ce qui me fait du bien. J'aime bien, je ne sais même pas pourquoi. »

A1 : « Faire des jeux : J'adore faire des jeux. C'est très bien mais des fois c'est un peu chiant parce qu'il y a des mauvais joueurs. C'est pour ça que je l'ai pas mis dans « beaucoup ». Ma sœur par exemple ... Je déteste les mauvais joueurs du coup ça me plombe le jeu, je déteste ça. Mais là c'était l'anniversaire de ma meilleure amie samedi. On a un peu trahi le confinement. On est allé chez elle et on a fait un jeu de société et l'après-midi on a ri, on a ri et je m'étais pas sentie comme ça depuis des mois ! ... Depuis mon anniversaire en fait et encore c'était il n'y a pas longtemps mais je me suis sentie bien j'ai pensé à autre chose j'ai rigolé j'ai vu du monde ça m'a ... » (Soupir de soulagement)

I : « Ça t'a changé les idées, les relations sociales, penser à autre chose comme tu es détendue ? ».

A1 : « C'est ça Et en plus vu que je gagne c'est bien ! » (Elle rigole).

I : « Ca veut dire que même sur toi, même ton estime de toi remonte quand tu gagnes ? »

A1 : « Oui c'est ça ! Ça veut dire que je suis pas nulle à tout ! C'est plutôt bien. »

I : « Valorisant. C'était quoi comme jeu ? »

A1 : « Ça s'appelle Go bit. A la fin on a les mains toutes rouges, c'est assez particulier. »

I : « Ok je regarderai. »

A1 : « Lire et écrire : Je lis beaucoup et j'écris un peu. Et ça m'aide parce que lire en soi ça me pose ça me permet de penser à autre chose et écrire d'imaginer des trucs qui ne se passent pas dans la vraie vie et que j'aimerais qu'il se passe. »

I : « C'est pas spécialement un journal intime ? C'est vraiment des histoires ? »

A1 : « Oui j'ai pas de journal intime j'y arrive pas enfin ... j'en ai un mais j'écris une fois tous les ans depuis 2014. » (Elle rigole)

I : « Et c'est quelque chose que tu peux faire lire aux autres ou c'est quelque chose qui reste personnel ? »

A1 : « Ça dépend de ce que j'écris. Il y a des écrits ça reste pour moi il y en a d'autres j'hésite encore avant de les montrer. »

I : « Donc ça t'aide à te projeter, à t'imaginer des choses positives ? Soit à être apaisée avec la lecture ? »

A1 : (oui via hochement de tête)

A1 : « Faire du sport : Donc le hand. »

I : « Oui, plusieurs fois par semaine. Et là tu disais pour les relations sociales ? Et tu t'amuses aussi ? »

A1 : « Oui je suis pas trop nulle donc ça fait du bien de se sentir utile à quelque chose. »

I : « J' imagine ... tu es dans le match et tu penses au match, à tes copines ... »

A1 : (oui via hochement de tête).

I : « Et le fait de te dépenser physiquement sur le plan musculaire c'est quelque chose d'appréciable ça ou ... ? »

A1 : « Oui ça fait du bien de se sentir ... mais après des fois je suis tellement crevée que je fais des crises de panique en plein de match. Ça m'arrive ... ça m'arrive régulièrement même pendant les entraînements. Je n'arrivais pas du tout à me vider la tête et à mettre de côté ce qu'il fallait laisser pour plus tard et voilà... »

I : « Et ça tu peux retourner jouer quand même après derrière ? Ou tu en fais une et c'est fini pour la journée ? »

A1 : « Ça dépend ... Ça dépend de l'ampleur de la crise ... si j'arrive à me calmer vite ou pas. Ça dépend pourquoi j'ai la crise, ça dépend de plein de facteurs en fait ... Je suis fatiguée après la crise en général ... »

I : « A ce moment-là qui essaie de t'apaiser ? Tu t'apaises toute seule ou tu as des proches ? »

A1 : « Bah pendant les crises du coup je préfère être toute seule mais forcément il y a les coaches qui sont là et ils me disent « respire, respire » ... moi je me dis « mais je veux pas t'écouter !! » mais ils sont quand même là donc on fait avec ... »

Entretien numéro 2

I : « C'est parti, on fait le 3e tri donc, du coup, il faut que tu me dises si tu les ou pas (les ressources) et moi je cote en attendant. Là c'est tout ce qui est ressources environnementales, ton entourage, le social ... »

1^{er} tri des cartes ressources externes

I « Maintenant, en quoi ces ressources peuvent être utiles à ton bien être, contribuer à ton bien-être ? Aurais-tu un exemple pour développer ? Un exemple où cela t'aurais été utile ? »

2^e tri des carte ressources externes

A1 : « La nature : J'aime bien être dehors surtout là il fait beau j'ai pris un coup de soleil hier. » (Elle rigole)

I : « Est-ce que tu aurais un exemple ? Un moment où ça t'a aidé à aller mieux ? »

A1 : « Oui j'en ai mais c'est pas forcément de très bons exemples ... »

I : « Ah bon pourquoi ? »

A1 : « Parce que je fume en fait ... et donc du coup le fait d'être dehors bah ça me permet de fumer et fumer ça me détend du coup voilà ... » (Rire amusé)

I : « Et un exemple sans cigarette ou autre chose que tu fumerais ? »

A1 : « Il n'y a que la cigarette ! » (Elle rigole) « Bah hier du coup j'ai fait une sieste au soleil j'ai pris un gros coup de soleil et j'étais bien. Il faisait chaud et il y avait ma petite sœur à côté. Je pensais pas à grand-chose ... j'entendais les oiseaux, les petits criquets, les grillons ... »

I : « Ça t'as apaisée, détendue ? Tu pensais à rien c'était ça ? »

A1 : « Oui ! Ensuite le lieu de vie ... Beinh, je vis en campagne donc j'ai un jardin ... bah pareil ça me permet de me détendre dans mon jardin »

I : « Tu fais des activités dans ton jardin toi ou pas ? »

A1 : « Ça dépend ... ce weekend on a jardiné avec mes parents mais j'aime pas ça le jardinage ! » (Elle rigole).

I : « Mais du coup est-ce que ça te permet d'être en lien avec eux ? Même si tu n'aimes pas ça ? »

A1 : « Ouais vite fait. »

I : « C'est plus le fait d'avoir un espace vert ? »

A1 : « Oui. Ensuite, suivi soutien par des professionnels de santé. Ça m'aide un petit peu ... ça dépend ... ça dépend quand mais je sais que ma psychologue elle m'a aidé à comprendre des trucs sur moi que je savais pas du tout et voilà ... »

I : « Et après tu penses que comprendre ces choses sur toi ça t'a aidé dans quel sens ? Qu'est-ce que tu as remarqué après ? »

A1 : « ça m'a aidé à comprendre des réactions que j'ai au quotidien. »

I : « Mais tu en as fait quelque chose ? Ou tu as toujours les mêmes par exemple ? »

A1 : « Non j'ai toujours les mêmes ! » (Elle rigole). « Je le sais mais voilà ... »

I : « C'est quelque chose que tu aimerais changer maintenant que tu les as vues et comprises ? »

A1 : « J'aimerais bien mais je n'y arrive pas ... »

I : « Mais en gros tu as un petit peu analysé ... enfin tu as pointé ton fonctionnement ... un petit peu ? »

A1 : « C'est ça ! Ensuite la famille ... ça m'aide d'avoir mes proches avec moi même si des fois ça me tire un peu vers le bas aussi ... Mais je sais qu'ils sont là pour moi. Ça me fait du bien parler avec eux et voilà. »

I : « Et ça te fait quoi quand tu parles avec eux ? Tu aurais un exemple de la dernière fois où tu as trouvé agréable, où ça t'a aidée ? »

A1 : « J'ai pas d'exemple mais je sais que des fois ils ont des conseils pas mal ... enfin si ! J'ai un exemple de quand j'ai parlé avec mon père hier de « parcoursup » et qu'il m'a dit que je pourrai toujours suivre les cours à la fac, continuer et l'année d'après me réinscrire sur « parcoursup ». Ça m'a fait du bien parce que je me suis dit que c'était peut-être pas vain tout ce que j'ai fait durant mon année scolaire. »

I : « Donc ça te rassure des fois ? »

A1 : « Oui, voilà. »

A1 : « Ensuite mon chat ». (Carte animaux de compagnie). « J'ai l'impression qu'il sait quand je vais pas bien ... Il y a une nuit j'étais pas bien du tout, il est venu avec moi, il a dormi avec moi, il s'est laissé caresser toute la nuit. Mais mon chat c'est une crème de toute façon ! Vraiment je peux faire ce que je veux de mon chat ! Enfin c'est incroyable...Bref mon chat c'est mon dieu. C'est mon chat. »

I : « Il à quel âge ? ».

A1 : « Euh ... 8 ans. »

I : « Donc il t'apporte du réconfort, du soutien ... ? »

A1 : « Oui ... Il peut pas me parler mais je sais qu'il écoute. Il comprend peut-être pas mais voilà ... »
(Elle rigole).

A1 : « C'est fou parce que là j'ai un nom pour chaque petit personnage ». (Elle regarde la carte des amis). « C'est assez incroyable. »

I : « D'accord donc tu as pas mal d'amis proches ... ? »

A1 : « Oui j'ai six amis vraiment proches ... Enfin non j'en ai plus que ça en fait. J'en ai six qui sont dans ma classe que je vois tous les jours. Donc j'ai cinq là et un autre et sinon j'ai des amis qui étaient dans ma classe en seconde avec qui on forme un très bon groupe et que je vois toujours en dehors de la classe, à la récré. Des fois on essaie de se voir le weekend, pendant les vacances, tout ça ... »

I : « D'accord tu n'as pas perdu le lien malgré les absences ? Parce que certains le perdent un peu, beaucoup ... »

A1 : « Je perdais un peu ... Je me prenais des réflexions que je ne comprenais pas du genre : « tu n'as qu'à être là ». C'était difficile à gérer même si je comprenais en soit ... J'étais jamais là du coup ... Je le faisais pas exprès donc ça me faisait mal au cœur. Donc après à part ça j'arrivais quand même à garder les liens avec eux quand même. »

I : « Et ça t'a remotivée à aller à l'école ou pas ces réflexions ... acerbes ? »

A1 : « Euh non généralement ça me mettait plus mal qu'autre chose. »

I : « Plus de la culpabilité peut-être ? »

A1 : « Oui la culpabilité ! C'est ça ! C'est ça que ma psy m'a aidé à comprendre en fait ... Enfin bref mes amis je leur parle de tout. Ils sont plus au courant que mes parents. C'est vraiment mes bouées de sauvetage en fait. C'est toute ma vie donc c'est compliqué pour moi le confinement. Surtout que pendant le confinement j'ai eu une période où j'avais pas trop de nouvelles donc ça a été compliqué

parce que je me suis sentie vachement seule. J'avais pas l'impression de leur manquer autant qu'à moi ils me manquaient donc voilà. »

I : « Pourquoi tu n'avais pas de nouvelles ? »

A1 : « Je ne sais pas. »

I : « Ils ne répondaient pas aux messages en ligne ? »

A1 : « Si si je leur proposais qu'on s'appelle mais c'était : « Non je peux pas, machin. »

I : « Et là c'est bon c'est reparti ? »

A1 : « Oui ça va à peu près. Même si c'est compliqué de pas les voir, je ne sais pas ce qu'ils pensent vraiment et tout donc voilà. »

I : « Et donc ça peut être un soutien tant dans le soin que dans ce qui t'arrive et ce pourquoi tu viens ici ? »

A1 : « Oui. »

I : « Et eux aussi ils te conseillent ? »

A1 : « Oui j'ai de la chance d'avoir deux de mes amis qui sont vraiment à l'écoute et qui me donnent des conseils. »

I : « C'était des personnes rencontrées à quelle période de ta vie ? »

A1 : « En seconde. »

I : « Toutes ? »

A1 : « Oui je n'ai quasiment plus aucun contact avec les personnes du collège. Juste trois copines que je vois, que j'essaie de voir de temps en temps. Cinq fois par an. On se voit pas beaucoup mais on se parle régulièrement. »

I : « Ok super. Très bien. Pour finir il faut qu'on reprenne toutes les cartes et tu dois me dire parmi toutes les ressources qui sont ici celles que tu voudrais voir se développer où se renforcer quand tu les avais déjà ».

3^e tri de l'ensemble des cartes

A1 : « La famille je sais pas ... Parce que d'un côté oui j'aimerais qu'il soit là pour moi mais d'un autre côté ils peuvent pas tout pour moi non plus donc c'est un peu compliqué. »

I : « Oui mais à la limite on pourrait se dire qu'on développe ta famille dans un sens. Le sens que tu veux que ça prenne. » (Rires)

A1 : « J'aimerais beaucoup de choses en fait ». (Elle tri les multiples cartes dans oui / non à développer ou voir émerger).

I : « En quoi cela pourrait être utile ? En quoi elles pourraient t'aider à ton bien-être ? Comment tu pourrais les développer si tu ne les avais pas avant ? Et qui pourrait t'y aider ? »

A1 : « J'aimerais bien arrêter de voir le mauvais côté des choses donc je sais pas. J'ai pas vraiment d'exemple même si je le sais que je vois toujours le mauvais côté des choses. » (Elle a en main la carte : être optimiste).

I : « Mais qui pourrait t'aider à développer ça et comment ça pourrait être fait ? »

A1 : « Oh la la ... Je sais pas. J'ai pas du tout d'idée ! Je sais même pas si ça se travaille l'optimisme !? »

I : « Oh bah tout peut-être travaillé, tout peut être développé. »

A1 : (Elle rigole) « J'imagine. »

I : « Par exemple, dans ton environnement, est-ce que tu penses que ça pourrait être plus avec tes profs, tes parents, ta famille, sans être forcément tes parents ? Ou tes amis, des professionnels de santé ? »

A1 : « Ma famille je pense ... ma famille. Je sais pas comment mais ma famille. »

I : « Parce que ce sont des personnes très optimistes dans ta famille ? Ou au contraire c'est une tendance à apprendre ? Une tendance intrafamiliale à développer ? » (Elle rigole)

A1 : « Ils sont pas très optimistes mais je sais que ma mère elle m'encourage tout le temps. Ma grand-mère aussi. Mon grand-père lui il s'en fout. Voilà ... mon père pareil il m'encourage un peu quand même ... il m'encourage. Mais bon voir le bon côté des choses c'est quelque chose que j'arrive pas à faire voilà c'est tout. S'émerveiller, savourer ... »

I : « Donc toi tu aimerais la développer encore plus ? »

A1 : « Oui surtout le « savourer » parce que j'ai tendance à justement être pessimiste ne voir que le côté négatif de la chose et voir le « après » plutôt que le « pendant ». Genre un moment je suis avec mes amis je vois tout de suite après ce que je vais faire quand je vais être toute seule plutôt que le pendant et être bien avec mes amis et tout et profiter de l'instant présent en fait ça j'ai un peu de mal. »

I : « Et qui tu penses pourrait t'aider à faire ça ? »

A1 : « Bah mes amis du coup. »

I : « Ca tu t'es rendu compte comment que tu avais tendance à anticiper ? »

A1 : « Je m'en suis rendu compte il y a pas si longtemps que ça genre c'était à mon anniversaire j'ai vraiment profité, profité à fond et quand ils sont partis du coup je me suis vraiment effondrée mais à ce moment-là j'ai vraiment savouré et je me suis dit qu'il fallait que je le fasse plus souvent que ça parce que sinon ... En fait quand je suis au lycée et que je vois mes amis et que je suis bien je pense tout de suite au soir, à quand je vais rentrer, à quand je vais dormir, mal dormir, enfin bref voilà ça m'a fait vraiment du bien. »

I : « Est-ce que du coup ça te pousse à créer plus de moments où tu peux savourer ? »

A1 : « J'essaye mais c'est un peu compliqué pendant le confinement. »

I : « oui bien sûr mais est-ce qu'à terme tu te dis « voilà maintenant je vais aussi créer plus de moment où je pourrais savourer l'instant T » ? »

A1 : « Je me le dis pas vraiment comme ça mais j'essaye au moment où je sens qu'il y a un truc qui se passe, j'essaie de mettre sur pause les autres trucs dans ma tête et des fois ça marche pas donc voilà. »

I : « Tu n'es pas prête encore à amorcer tous les moments de saveurs ? » (Nous rions) « Peut-être un jour ? »

A1 : « Etre courageuse ... Voilà ... L'image est très représentative. J'aimerais bien être courageuse pour affronter mes cauchemars. J'aimerais être assez courageuse pour aller sur la tombe de mon grand-père, j'aimerais vraiment mais j'arrive pas ... »

I : « Et ça, ça fait longtemps ? »

A1 : « Trois ans, ça fera trois ans ce weekend. »

I : « Et qui tu penses pourrait y aider ? »

A1 : « Pour le coup je sais pas ... Ma meilleure amie je dirais ... »

I : « Un tiers qui n'est pas trop proche avec toi ça ne fonctionnerait pas ? »

A1 : « Si ça pourrait aussi mais ouais je sais pas ... »

I : « Parce que là c'est quelque chose quand même que tu envisages de faire à un moment ? »

A1 : « Oui. »

I : « La tombe de ton grand-père elle est loin ? »

A1 : « Humm, La Rochelle. » (Silence)

I : « C'est marrant parce que... enfin non mais ... enfin ... je sais pas si ... si c'est un lien, ça a sans doute un lien avec le pourquoi du comment tu es venue ici mais ... moi je pensais que tu me dirais « retourner à l'école tranquillement » et en fait non. »

A1 : « C'est vraiment pas ma priorité pour l'instant. »

I : « Bien oui ! Non mais tu vois c'est pour ça que c'est intéressant. C'est tout ça. Parce qu'on voit bien qu'on n'a pas les mêmes priorités tu vois dans le soin. Moi si j'avais entendu parler de toi via ton médecin référent tu vois j'aurais dit « ouais, la priorité c'est de repartir à l'école ». En fait c'est pas ça tu vois ... Pas pour toi en tout cas. »

A1 : « Oui c'est pas ce à quoi je pense en premier en tout cas. »

I : « Bien oui tout à fait. Avoir confiance en soi, tu ne l'avais pas. » (Comme ressource)

A1 : « Bah voilà je n'ai pas du tout confiance en moi, en fait j'ai toujours besoin de demander à quelqu'un si ce que je fais est bien. J'ai toujours besoin d'avoir l'approbation de quelqu'un, de mes amis. La plupart du temps ... Je doute constamment de moi, je doute de tout en fait je suis pas sûre que ... Je sais pas je doute de tout. »

I : « Du coup ça t'empêche de prendre certaines décisions ? De faire des choses ? »

A1 : « Ca m'empêche de bien travailler au lycée parce que je n'ai pas confiance en ce que je fais. Je n'ai pas confiance en moi j'arrive pas. Je sais pas ça m'empêche de me sentir bien parce que je n'ai pas confiance en moi donc je ne sais pas si mes amis m'aiment autant que moi je les aime ... vu comme je suis ... voilà je sais pas ... le plus gros c'est ça. »

I : « Et tu aimerais le développer pour être plus à l'aise on va dire dans ton quotidien quel que soit ce que ça représente ? Et qui pourrait t'aider à faire ça ? »

A1 : « Tout le monde en fait mais surtout moi c'est ... voilà c'est surtout moi qui dois faire un travail dont pour l'instant je suis pas capable de faire. »

I : « Tu ne trouves pas que ça s'est amélioré depuis que tu es prise en charge ? Peut-être pas ? »

A1 : « Non. »

I : « Est-ce que tu as eu confiance en toi quand même quand tu étais plus jeune peut-être ? »

A1 : « Quand j'étais plus jeune oui. Quand j'étais au collège. »

I : « Là tu étais plutôt sereine ? »

A1 : « Oui, et puis c'est surtout que ça allait bien niveau scolaire. Le scolaire ça joue un gros rôle là-dessus. J'avais des bonnes notes. »

I : « Ah oui du coup c'est un petit peu en cercle vicieux parce que là tu y vas moins donc tu as des moins bonnes notes ... la galère ! »

A1 : Elle rigole. « Oui c'est ça. J'ai arrêté de... »

I : « Arrêter de ? »

A1 : « Je sais même pas comment le dire j'ai arrêté de vouloir comprendre pourquoi ça se passe et puis c'est tout ... J'essaie de faire quelque chose mais bon. »

I : « Mais tes parents ils avaient une ou des exigences particulières par rapport aux notes ? »

A1 : « Quand j'étais plus jeune ouais. J'ai toujours eu des très bonnes notes donc quand j'avais en dessous de 15 c'était pas bien. Fallait toujours que j'ai des super notes partout. »

I : « Il se passait quoi si tu avais en dessous de 15 ? »

A1 : « Bah je me mettais à pleurer parce que je savais pertinemment qu'ils allaient être déçus. »

I : « Mais c'est quelque chose qu'ils te démontraient verbalement ou... ? »

A1 : « Ouais souvent ils me faisaient refaire l'évaluation. »

I : « Ah oui ? Et tu pouvais avoir des commentaires désobligeants sur toi ? »

A1 : « Non pas que je me souviene. »

I : « Mais ils voulaient pour autant que tu aies tout compris ? »

A1 : « Oui c'est ça. »

I : « Ca devait être pénible un peu ? Un peu terrifiant non ? »

A1 : « Un peu pénible ... A ce moment-là j'arrivais à avoir de bonnes notes et en avoir facilement c'était pas un problème pour moi même si quand j'avais une mauvaise note j'avais tout de suite peur de leur réaction tout ça ... »

I : « Il y a jamais des moments où ça montait en conflit ? »

A1 : « Si ... je m'en souviens pas mais je sais que une fois je me suis engueulée avec eux parce que là non je n'étais pas à la hauteur de leur espérance alors que c'était suffisant. J'avais pas eu en dessous de 10 je voyais pas pourquoi ils se prenaient la tête comme ça. La réponse c'était « parce que tu es capable de mieux, na na na na, tu peux faire mieux. »

I : « Et tu sais pourquoi ils avaient de telles exigences ? »

A1 : « Ils ont des exigences encore aujourd'hui parce qu'ils sont convaincus que j'ai des capacités, que j'ai des facilités mais moi je cherche toujours les facilités .. Je les avais pendant un moment jusqu'à la seconde puis après bah ... »

I : « Mais ils avaient un dessin pour toi dans le sens où ils voulaient que tu fasses un métier particulier ? »

A1 : « Non même pas. Ils voulaient que je fasse le métier que je veux, ils voulaient que j'ai le plus de chance possible donc ils voulaient que je fasse un bac général, ouvrir le plus de porte voilà. »

I « D'accord... Etre à l'écoute de son corps, celle-là non plus tu ne l'avais pas. »

A1 : « Je sais pas trop comment dire ça ... En gros bah quand je me blesse quand je fais du sport bah je m'arrête pas parce que j'ai pas envie. C'est pas bien des fois je m'en veux je fais des grosses blessures

je vais aux urgences c'est encore moins bien donc ... Il faut que je fasse attention. Mais quand je fais du hand ça veut dire que je peux être libérée de quelque chose. Quand j'ai mal je vais pas m'arrêter parce que ça voudrait dire que je laisse tomber un truc qui me fait du bien donc c'est mon corps contre mon cerveau et la plupart du temps c'est mon cerveau qui l'emporte sinon mon cerveau il en peut plus, il en a marre. »

I : « Mais après du coup j'imagine que tu es immobilisée un certain temps ? Quand tu as de grosses blessures et que du coup ça te fait perdre après ? »

A1 : « Exactement ! »

I : « Dans le sens peser le pour et le contre c'est ça que tu voudrais arriver à faire ? »

A1 : « Oui mais mon cerveau il dit « Non tu en as besoin maintenant ! C'est pas après c'est maintenant ! »

I : « Savourer l'instant présent ! »

A1 : Elle rigole. « Oui c'est ça exactement ! »

I : « Est-ce que ça peut être même quand tu es globalement fatiguée ? »

A1 : « Ouais ... Après je suis peut-être trop à l'écoute de mon corps quand je suis fatiguée parce que j'ai besoin de dormir. Et que dès que je suis fatiguée je dis à mes parents que je vais me coucher. Avant j'allais dormir n'importe quand mais le psychiatre leur avait demandé, leur avait dit de me laisser gérer mon sommeil mais maintenant ils veulent plus ... Ça a duré un temps et voilà je fais plus comme je veux donc j'ai des heures de sommeil en moins mais du coup je ne peux pas être à l'écoute de mon corps c'est-à-dire je suis fatiguée, je vais me coucher. »

I : « Et tu fais comment alors ? »

A1 : « Ben j'attends, je me force. »

I : « Et tu luttas du coup ? »

A1 : « Oui, du coup c'est un peu compliqué mais j'ai un peu l'habitude maintenant. C'est con à dire mais je suis habituée donc ça me fatigue moins qu'avant de lutter. » (Elle baille).

I : « Parce que sinon qu'est-ce que tu faisais en plus on va dire du commun des mortels ? » (Je rigole)
« Tu dormais énormément en plus ou... ? »

A1 : « Des fois je pouvais dormir toute la journée parce que je ne dormais pas de la nuit donc c'est pas une nuit en fait ... »

I : « Oui donc ça d'accord, ton rythme était décalé. Mais quand tu n'as pas le rythme décalé ? »

A1 : « Ben quand j'ai pas mon rythme décalé et encore là je me lève pas pour aller en cours je me lève à 10h le matin je dors de 6h à 10h et c'est tout »

I : « En te couchant à quelle heure ? »

A1 : « 23h. Ce qui fait qu'avant quand j'étais en cours je travaillais la nuit. J'allais me coucher en rentrant des cours à 16h, 16h30, 17h. J'allais me coucher je me réveillais à 22h. Après j'allais manger et après je travaillais la nuit et je me recouchais à 6h et je me levais pour aller en cours. J'avais un PAI, j'avais pas cours avant 8h mais du coup je n'avais pas de rythme. Le rythme était trop décalé les professionnels de santé m'ont dit de reprendre un rythme normal voilà. »

I : « Et c'est mieux ? »

A1 : « Ben je dors moins mais du coup je dors la nuit et le matin, la journée je travaille donc c'est normal. Est-ce que ça me convient ? Je sais pas. »

I : « Tu penses que c'est un rythme qui te convenait mieux avant ? »

A1 : « Je sais pas non plus je sais juste que c'est pas la même chose. Je ne sais pas lequel est le mieux pour moi. »

I : « Est-ce que celui où tu rentres et où tu dormais et à 22h tu mangeais et tu travaillais c'était pas un peu une façon d'éviter ta famille ? Enfin moi je me pose la question. » (Je rigole)

A1 : « Si si c'en était une. C'était une façon d'éviter ma famille même si au début je ne le faisais pas consciemment après oui c'était de plus en plus pour ça. »

I : « Parce que là par exemple est-ce que ça t'arrive d'avoir envie de dormir l'après-midi ? »

A1 : « Oui. »

I : « Et même pas une petite sieste de 20 minutes avec ton réveil ? »

A1 : « Non mes parents ne veulent pas. »

I : « Ah bon même si tu mets un petit réveil ? »

A1 : « Même ... parce qu'ils savent que » (Elle baille) « Ils savent que je vais gruger en fait parce que 20 minutes pour moi c'est pas assez je suis pas reposée donc voilà. »

I : « Et ce que toi tu penses ? Il te faudrait combien ? »

A1 : « Au moins 1h30 le temps que je m'endorme, que mon sommeil soit profond parce que j'ai un sommeil hyper léger, que ça me repose vraiment donc au moins 1h30. »

I : « Parce que le sommeil souvent, aussi, c'est quand on n'est pas très bien psychologiquement. Une façon comme quand tu t'es endormie dans le jardin de ne plus penser. C'est un petit moyen de fuite. »

A1 : « C'est ça, exactement » (Elle rigole).

I : « C'est une manière comme tu disais de fermer les oreilles. »

A1 : « C'est ça. Et ça j'arrive pas à le faire la nuit donc c'est compliqué. »

I : « Qu'est-ce que tu penses, t'empêche de faire ça la nuit ? »

A1 : « Parce que je fais des cauchemars et que j'ai peur de les faire donc je tombe de fatigue et quand je me réveille, je me réveille en sursaut parce que j'ai fait un cauchemar et après je me rendors pas. »

I : « Et les cauchemars, je ne me souviens pas si tu m'avais dit de quoi il s'agissait ? »

A1 : « Je revis le décès de mon grand-père. »

I : « L'appel téléphonique ? »

A1 : « Oui. » Silence.

I : « Est-ce qu'il y aurait d'autres choses pour « à l'écoute de ton corps » ? »

A1 : « Non pas spécialement. »

I : « Etre reconnaissant, donc tu aimerais l'être encore plus ? »

A1 : « Oui, je sais pas pourquoi mais ... si ... j'aimerais être reconnaissant envers mes amis ce qu'ils font pour moi pour me supporter déjà parce que je suis pas quelqu'un de facile » (Elle rigole) « Euh ... Oui je sais pas j'aimerais ... je pense à leur dire des trucs et à leur faire des longs textes et tout mais j'arrive pas à ... ça sort pas. »

I : « Tu les écris et tu ne les envoies pas où tu ne les écris même pas ? »

A1 : « Je les écris et je les envoie pas la plupart du temps. »

I : « Tu les gardes quelque part ? »

A1 : « Ouais ou sur papier ou sur mon téléphone. D'ailleurs j'ai écrit une lettre à mon meilleur ami hier pour l'atelier écriture justement je crois que je l'ai oubliée alors que je devais l'amener cet après-midi du coup j'ai un peu le sum. »

I : « Mais tu ne peux pas repasser chez toi c'est trop loin c'est ça ? »

A1 : « Oui j'habite à Mauves, c'est un peu compliqué. »

I : « Et tu n'as pas envie que quelqu'un d'autre la voit ? Tes parents ne pourraient pas te la photographier ? »

A1 : « Non. »

I : « Ta sœur ? »

A1 : « Non elle est à Nantes. Elle est avec moi. Elle est dans le petit parc derrière en train de lire ou de regarder sa série je sais pas. Mais je ne sais pas si je l'ai emmenée en fait. Je l'ai mise sur mon bureau, il fallait que je la prenne et je l'ai oubliée. Je l'amènerai la semaine prochaine, j'avais mis sous enveloppe en plus. »

I : « D'accord donc pour tes amis et ça qui pourrait t'aider ? »

A1 : « Moi toute seule. »

I : « Avoir de l'espoir. Tu ne l'avais pas et tu as rigolé d'ailleurs quand tu as posé la carte. »

A1 : « Oui ça c'est un peu comme l'optimisme, tout ça, ça rentre dans la même case. Chez moi en tout cas j'ai arrêté de croire que je pouvais aller mieux en fait parce que ça fait trois ans et que je commence à en avoir marre donc voilà je ne sais pas quoi dire d'autre. »

I : « Mais pour autant tu t'envisages de fonctionner comme ça ? »

A1 : « En fait au fond de moi j'ai encore de l'espoir mais qu'il faut que j'arrête d'en avoir pour ne pas être déçue. »

I : « Parce que quand tu dis que tu en as encore c'est parce que tu voudrais un changement radical où... ? »

A1 : « Parce que au fond de moi j'espère pouvoir dormir correctement et être normale, comme tout le monde quoi. Mais je ne sais pas qui dans ma tête me dit « mais tu arrêtes c'est fini. » »

I : « Il faut faire avec ? »

A1 : « Oui c'est comme ça c'est voilà. Limite c'est pas s'il me dit c'est de ma faute en fait et ma culpabilité revient encore ... voilà. »

I : « Mais par rapport au sommeil tu essayes toutes les nuits d'aller dormir « normalement » ? »

A1 : « Oui tous les jours je suis couchée, j'attends, je lis, je fais un petit sudoku, j'éteins ma lumière, je me couche. Et là soit je m'endors et je me réveille 1h après parce que j'ai fait un cauchemar soit je ne m'endors pas. »

I : « Donc tu fais des cauchemars toutes les nuits ? »

A1 : « Toutes les nuits sauf quand je ne dors pas de la nuit. »

I : « Mais quand tu dors pas tu luttas pour ne pas t'endormir ? »

A1 : « Ça dépend ... Des fois je lutte inconsciemment genre je ferme les yeux et tout mais mon cerveau me dit « T'endors pas, t'endors pas ! » alors que je suis fatiguée et que je veux dormir et des fois j'ai juste les yeux grands ouverts et j'arrive pas à m'endormir. Le sommeil ne vient pas pourtant je suis fatiguée mais quand on est trop fatigué on dort pas. »

I : « Donc là si tu devais avoir de l'espoir ça serait sur ça où il y aurait autre chose ? »

A1 : « Ça serait sur tout. Avoir de l'espoir sur tout, sur le scolaire, aussi espérer que je peux réussir comme tout le monde dans la vie et je n'ai pas d'autres exemples que le scolaire et sommeil. C'est le plus gros enfin si aller mieux dans la dépression et tout ça mais c'est lié le sommeil, le scolaire, voilà. »

I : « Parce que toi là pour le moment tu n'as pas en tête que tu pourrais évoluer, réussir comme tout le monde ? »

A1 : « Je ne sais pas ... si ... mais j'en sais rien en fait. Je ne sais pas. Je ne pense pas ... Après déjà je ne sais pas ce qu'il y a jusqu'au 17 juillet alors je ne sais pas ce que je vais faire. » (Elle parle des choix post bac diffusés le 17 juillet).

I : « Plutôt prendre son temps mais ce n'est pas impossible. » (Je prends la carte être réfléchi) « Tu l'avais déjà mais tu voudrais l'être encore plus. »

A1 : « Oui je ne sais pas pourquoi mais être réfléchi ça aide dans la vie. Je me dis que si je n'ai pas la confiance en moi et que je pouvais être réfléchie ça serait déjà pas mal et puis après je sais pas trop c'est tout ce que je peux dire je n'ai pas d'autres idées. »

I : « Mais tu penses que qui pourrait t'aider à faire ça ? »

A1 : « Moi particulièrement après je ne sais pas peut-être qu'il y a des gens qui ont des méthodes pour être réfléchi je veux bien essayer. » (Elle rigole). « Je n'ai pas trop d'autres idées. »

I : « Ça serait plutôt pour des décisions que tu voudrais être réfléchi ? »

A1 : « Oui pour des choix, je n'ai pas d'exemple bien concret. »

I : « Etre persévérant ça tu l'avais déjà. »

A1 : « Etre persévérant ben voilà j'essaie de ne pas laisser tomber le scolaire particulièrement. Je continue à aller en cours alors que j'aurais pu abandonner même si mes parents ils n'auraient pas voulu je continue à travailler même là pendant le confinement. Je ne lâche pas mais je voudrais l'être encore plus pour arriver à faire mieux que ce que je fais déjà et voilà. »

I : « Donc plutôt axé sur ta scolarité, tes études, le métier que tu veux faire plus tard pas un autre domaine de ta vie ? »

A1 : « Oui je le vois plus dans les études. »

I : « Et ça qui pourrait te soutenir à ça ? »

A1 : « La famille et moi. »

I : « Ta famille elle pourrait faire comment ? »

A1 : « M'encourager et puis c'est tout. Je vois pas trop quoi d'autre. Voilà. »

A1 : « Etre curieux, aimer découvrir. J'aimerais l'avoir plus. C'est pratique d'être curieux dans la vie. J'ai l'impression que tout est pratique avec moi dans la vie. »

I : « Ça serait une aide au quotidien ? Peu importe le champ d'action de la curiosité ? »

A1 : « Oui c'est ça ouais. Je sais pas ça peut aider de découvrir de nouvelles choses même si je le suis un petit peu, pas tant que ça. Genre pour des nouvelles thérapies comme le yoga tout ça. Les spécialistes m'ont déjà dit que ça m'aiderait mais moi je veux pas le faire donc je me dis que si j'étais plus curieuse que ça, je trouverais peut-être des choses qui m'aiderait voilà et là c'est pareil c'est un travail sur moi. Beaucoup de travail sur moi à faire. »

I : « Avoir le sens de l'humour, tu l'avais mais tu as quand même envie de la majorer. »

A1 : « Oui je l'ai mais il y a parfois des jours où j'ai tendance à prendre tout mal. Des réflexions que mes amis peuvent me sortir. Je sais qu'ils le font pas à mal mais il y a un truc en moi qui se bloque et qui le prend mal. Ça dépend il y a des moments où j'arrive à avoir le sens de l'humour et d'autres où il y a un moment mon cerveau il me dit « Non ça peut pas être de l'humour c'est trop, c'est vrai » voilà. Mon cerveau il est d'accord avec eux il le prend mal genre j'ai pas confiance en moi donc c'est ça mon cerveau dit « Bah oui ils ont raison donc prend le mal. »

I : « On en revient à avoir un peu plus confiance en soi. Avoir le sens de l'humour ça fait un peu partie ... de la répartie parfois mais ça non ça va tu en as ? »

A1 : « Oui ça c'est bon. Quand il faut, je ne me laisse pas marcher sur les pieds sauf quand ils ont raison que mon cerveau dit qu'ils ont raison donc ça pareil c'est un travail sur moi aussi. J'ai l'impression que tout est relié en fait. »

I : « Mais ça par exemple tu ne verrais personne d'autre t'aider à avoir le sens de l'humour, à part toi-même j'entends ? »

A1 : « Si en soit mes amis ils pourraient en m'expliquant. Même si mon meilleur ami m'a déjà expliqué des dizaines et des dizaines de fois et qu'ils ne le disent pas pour me blesser mais parfois ... Sauf il y a des fois où il veut me blesser parce que je suis pas là vraiment ... Mais il le fait pour moi pour m'aider. »

I : « Oui pour te faire réagir. »

A1 : « Oui c'est ça. Je sais qu'ils peuvent m'aider sur ça je sais que des fois ils m'aident sur ça. Ils me disent un truc et ils voient bien que d'un seul coup d'un seul je me suis renfermée sur moi-même donc tu vois ils me disent « on l'a pas dit pour ça » mais des fois ça les saoule aussi donc quand ça les saoule après justement je culpabilise je me dis « pourquoi tu fais ça arrête ». »

Entretien numéro 3

A1 : « Faire des jeux : Faire des jeux ça fait du bien. S'amuser un peu avec les amis la plupart du temps la famille aussi. Moi je sais que chez moi en ce moment on fait un jeu tous les midis on fait un « Yan » et ça fait du bien c'est un moment où on pense pas autre chose, où on laisse un peu de côté du coup c'est bien. Ma famille et mes amis pourraient m'y aider pour en faire de temps en temps. »

A1 : « Aller au spectacle : Bien je sais pas ça fait des sorties ça change un petit peu de l'habituel je sais que avant j'allais beaucoup au cinéma enfin de temps en temps j'allais au cinéma avec mes potes et ça nous faisait une sortie on se retrouvait avant et on mangeait ensemble donc ça fait du bien même avec ma famille quand j'aime c'est bien c'est un moment sympa et voilà. »

I : « Ça change de ton quotidien, ça permet de t'évader, de penser à autre chose ? »

A1 : « Oui je ne sais pas ce que je peux dire de plus. »

I : « Oui ça serait plus ton entourage proche qui pourrait t'aider et puis toi peut-être proposer ce que tu disais que tu te restreignais un peu dans les propositions. »

A1 : « Il y a pas de règle mais en gros dans mon groupe de potes certains organisent tout à chaque fois parce que les autres c'est un peu chiant mais ça nous fait rire en fait sur le moment ça m'énerve parce qu'ils répondent 3 heures après alors que tout le monde a déjà donné sa réponse et qu'on doit tout recommencer et qu'ils répondent encore 3 heures après et après c'est le jour de la sortie mais une fois qu'on se retrouve tous on s'en fout un peu. Lire écrire : Là il y a que moi qui peut m'aider là-dedans. Je sais que j'aime beaucoup écrire même si je n'écris pas forcément super bien. Ça me permet ...J'aime bien m'imaginer, j'aime beaucoup rêver même si c'est compliqué du coup ça me permet d'étaler mes rêves ça fait du bien c'est libérateur je dirais. »

I : « Pourquoi tu dis que c'est compliqué ? »

A1 : « Parce que du coup vu que je fais beaucoup de cauchemars j'ai du mal à rêver comme tout le monde. Non je ne rêve pas en fait je rêve éveillée, je m'imagine des trucs et tout ça genre souvent quand j'écoute de la musique lors des trajets en voiture. J'aime bien ça me permet de m'évader tout ça. Ça c'est pour l'écriture et après pour la lecture je lis moins mais pareil j'aime bien. »

I : « C'est faute de temps que tu lis moins qu'avant ? »

A1 : « Non c'est parce que j'ai commencé à lire sur mon téléphone c'est vrai que c'est pas pareil que les vrais bouquin. J'essaie de me remettre à lire dans les bouquins mais c'est compliqué là il n'y a que moi qui peut me motiver. Ecouter de la musique ... Hum ça me permet de rêver, ça me permet même de chanter. Là j'ai commencé à imprimer des paroles de chansons pour comprendre un peu ce que je dis et puis parce que j'en ai marre de chanter du yaourt un peu moche. Je me faisais engueuler par mes parents « soit tu chantes correctement soit tu chantes pas » ... « oui maman ». »

I : « Ah oui la pression même jusque dans la musique ... »

A1 : « Oui oui. Après la musique ça c'est moi. La télé ... je suis pas trop télé. Ça dépend des périodes en fait. Des fois je vais regarder un épisode de série le soir. Pendant une semaine je vais regarder une série et puis après c'est pas grave si ça fait plusieurs semaines que j'ai pas regardé les autres. Ça dépend de mon envie mais en général quand je regarde une série ça me soule donc voilà. Après je n'écoute pas la radio et sur internet ça me saoule un peu mais je fais quand même. »

I : « Mais c'est quoi qui te saoule ? »

A1 : « Parce que je vois toujours la même chose en fait. »

I : « Par rapport aux propos des gens ou des thématiques ? »

A1 : « Oui les propos des gens j'y vais quand même parce que je ne sais pas pourquoi en fait mais des fois ça m'énerve un peu donc je me déconnecte je lâche un peu. »

I : « Parce que ça a pu participer des fois les réseaux, internet, à ton moins bien ? »

A1 : « Oui, oui. Après ça fait longtemps mais ... mais oui ça a pu. »

I : « Par rapport plus à des gens de ton âge ? »

A1 : « Oui. Je pense que je vais re couper la bientôt. Là c'est pareil c'est moi c'est ma décision ... Voyager, visiter, partir en excursion : J'aime bien voyager parce que tous les 2 ans je pars avec la

famille de ma meilleure amie donc on devait partir cette année. On devait aller en Tunisie pendant 2 semaines du coup là j'ai un peu les nerfs parce que ça devait être trop bien voilà et ça du coup qui peut m'aider bah ma famille. » (Elle rigole). « C'est pas moi qui paye mais ouais ça fait du bien de partir en vacances de changer d'endroit même quand je pars chez mes grands-parents ça me fait du bien de souffler un peu de pas voir la même chose tout le temps du coup c'est bien. »

I : « Est-ce que à terme tu envisages de partir toute seule sans tes parents, plus avec tes amis ? »

A1 : « Du coup ça dépend. Pour l'instant j'y pense pas trop à part pendant les vacances là mais ouais ça me plairait bien. On en avait parlé au début. Un weekend sur Paris mais du coup avec le coronavirus ça s'est pas fait on en a pas reparlé tant que ça mais je pense que cet été du coup vu qu'on est bloqué en France je pense qu'il y a moyen qu'on se fasse des petits trucs comme ça. Là qui peut m'aider bah ma famille encore, toujours. Pratiquer du sport : J'ai hâte de pouvoir reprendre et de faire du hand parce que là courir toute seule c'est bien mais ça me gonfle et puis c'est pas la même chose. On travaille pas les mêmes muscles et puis même il n'y a pas le contact social avec l'équipe de hand tout ça et puis même faire un sport de manière générale ça fait du bien et là ça commence à faire deux mois... »

I : « Et quand tu mets que tu aimerais le développer c'est que tu aimerais en faire plus ? Ou plus de match ? »

A1 : « Ben je sais pas trop mais oui j'aimerais le développer ou j'en sais rien en fait ou j'aimerais que ce soit un truc qui me permet vraiment de souffler alors que des fois c'est pas ce qui se passe quand je fais les crises de panique pendant le match. J'aimerais que vraiment ce soit un moyen de m'écarter de tout et que ce soit vraiment un truc à part mais ça se passe pas forcément comme je le veux. Du coup j'espère que l'année prochaine ça va être bien si j'ai mon bac et que je vais à la fac. Il y a une équipe de hand à la fac et là mes parents sont en train de voir pour appeler mon club de hand pour qu'ils appellent un autre club sur Vannes pour que je puisse faire les entraînements avec les équipes de Vannes, l'équipe de l'université et que le weekend je fasse les matchs de mon club ici. »

I : « Ou la la ! »

A1 : « Oui je sais mais c'est un des trucs qui m'attire le plus là-bas. Faire du sport pour moi c'est obligatoire sans sport je n'y arrive pas. »

I : « Du coup tu aurais trois endroits où tu ferais du hand ? Plus de contact social ! Tu penses que ça va pouvoir se faire ? »

A1 : « J'espère. »

I : « Parce qu'il y a le droit de jouer dans plusieurs clubs ? Je n'y connais rien. »

A1 : « Oui il y a le droit. Ce sont des ententes entre clubs. Je connais quelqu'un qui est à l'internat et qui fait du hand à l'école et qui revient faire les matchs le weekend dans son club. Du coup je sais pas trop parce que ça ne m'est jamais arrivé à moi. »

I : « Et à l'université ça serait indépendant ? »

A1 : « Oui c'est une équipe universitaire. »

I : « Il y a des matchs aussi ? »

A1 : « Je ne sais pas trop mais il me semble que les matchs c'est plutôt la semaine. Quand je suis allé faire les portes ouvertes de la fac on avait passé un moment à discuter avec la prof qui gérait justement l'équipe de hand et son discours m'avait assez plu j'avais dit « Papa si je vais là je veux faire le hand à la fac ». »

I : « C'est vrai qu'en effet si tu fais tout ça, ça va se développer. »

A1 : « Relation sentimentale ... Des fois je me dis que ça me manque d'avoir de l'attention différente des autres ... J'en sais rien je ne sais pas comment expliquer ça. »

I : « Tu veux avoir quelque chose d'unique peut-être ? »

A1 : « Oui c'est ça, quelque chose de nouveau. Des fois je me dis que ça pourrait m'aider je sais pas voilà. »

I : « Oui être une nouvelle ressource. »

A1 : « Oui c'est ça et là je me dis qu'il n'y a que moi » (Elle rigole). « Ce ne sont pas mes parents qui vont m'organiser des rendez-vous ... « Tiens j'ai trouvé celui-là il est pas mal ». »

I : « Tu pourrais mais ce ne serait peut-être pas top. »

A1 : « Oui, non ça serait peut-être pas top. Non mais voilà du coup c'est moi avec l'année prochaine. »

I : « Donc c'est quand même un objectif motivant ? »

A1 : « Je sais pas si c'est un objectif mais faire de nouvelles rencontres oui. » (Elle rigole).

« Suivi, soutien par des professionnels de santé : Bien j'aimerais avancer plus dans le sujet de ma dépression même si je sais que c'est en premier un gros travail sur moi et qu'il ne peuvent pas tout faire. J'aimerais qu'on m'explique avec des mots ce que j'ai, ce qui se passe dans ma vie, dans ma tête même si ce n'est pas comme ça que ça marche je le sais mais pourtant il y a quelque chose en moi qui me dit de chercher. Voilà il y a que moi, c'est un travail sur moi. Il faut que je comprenne qu'ils n'ont pas la science infuse et que ce n'est pas pour moi qu'ils vont trouver quelque chose un remède miracle...

Animal de compagnie : Mon chat et bien je voudrais l'emmener avec moi à Vannes je sais que ça ne se passera pas. Et j'ai déjà demandé à mes parents si je pouvais acheter un animal de compagnie mais je vais leur demander. »

I : « Pourquoi tu ne pourrais pas amener ton chat actuel ? »

A1 : « Il n'est pas trop habitué aux sorties. Par contre je pense vraiment à me prendre un chat. Mais je ne sais pas si dans la cité U ... C'est peut-être pas possible ... Un petit chat qui resterait avec moi je ne l'autoriserai pas à sortir mais du coup il faut que je le prenne tout petit tout bébé pour l'habituer. Ça il faut que j'en parle avec mes parents mais ça me permettrait de me sentir moins seule, d'avoir un petit peu de compagnie tout ça et voilà. »

I : « Donc oui c'est un projet. »

A1 : « Oui j'ai beaucoup de projets mais ils sont inachevés. Ça c'est moi mes parents enfin cette discussion ... A voir ... Après est-ce que ça se fera ou pas je ne sais pas mais je sais que mes parents ils feraient tout pour moi. Jamais je leur dis que ... Je sais pas j'aime pas jouer cette carte là mais si je leur dis que j'en ai besoin et que ça me ferait du bien il y a des chances pour qu'ils soient d'accord. Est-ce

que ce sera possible dans les lieux parce que dans l'appartement il n'y a pas le droit aux animaux ?... Bah voilà après je sais pas à voir ... Mais c'est un projet que j'apprécie, ça me ferait vraiment du bien. La famille : Ben j'aimerais habiter plus proche de mes grands-parents, les voir plus souvent. De ma cousine aussi. Ma cousine elle a 6 mois de plus que moi mais c'est ... après ... maintenant on a grandi, on a évolué et tout mais dans les faits je suis plus mature qu'elle c'est ses parents qui l'ont trop ... enfin bref c'est compliqué et pendant un temps ça a été ma meilleure amie. Ça a été ma cousine, c'était mon pilier. Tout ça maintenant ... on s'est un peu éloignées mais ça reste quelqu'un d'important pour moi et si on habitait plus proches l'une de l'autre je pense qu'on se reverrait plus souvent. Mais ça a été compliqué dans sa famille voilà. »

I : « Parce qu'elle habite où ? »

A1 : « A Compiègne comme mes grands-parents. Et je la vois quand je vais voir mes grands-parents et encore ça dépend si elle est chez son père ou chez sa mère donc voilà. »

I : « Elle t'avait, où vous vous étiez bien soutenues à l'époque et ça te manque ? »

A1 : « Oui mais on n'a pas les mêmes points d'intérêt. »

I : « Oui vous avez évolué mais différemment. »

A1 : « Oui c'est ça. »

I : « Mais tu voudrais voir si vous me rejoignez toujours sur certaines choses ? »

A1 : « Oui je sais que quand on se revoit on s'entend toujours super bien et tout. Mais bon c'est pas comme avant et ça, ça me manque. C'est un truc qui m'a fait mal au cœur quand je me suis rendu compte qu'on était vachement différentes du coup voilà. »

I : « Et tu penses qu'en te rapprochant ça changera ça ? »

A1 : « Je sais pas, je sais pas du tout enfin voilà. Métier ... j'aimerais réussir à travailler plus toute seule. »

I : « Parce que là tu as beaucoup d'aide là ? »

A1 : « Non mais en gros je ne travaille pas beaucoup parce que je ne comprends pas donc j'abandonne et vu que je ne comprends pas grand-chose j'abandonne beaucoup. Sauf que je voudrais me forcer à continuer, à rester à travailler quoi parce que c'est un truc qui me fait peur pour la fac l'année prochaine. C'est que je vais devoir bosser toute seule, que je n'aurai pas mon meilleur ami dans la classe pour m'aider du coup c'est un truc qui me fait vachement peur. Mais je sais que c'est un travail sur moi aussi. C'est moi qui dois changer un truc mais je ne sais pas quoi et je ne sais pas comment non plus parce que je sais que je suis comme ça quand je ne comprends pas un truc ça m'énerve et je laisse tomber. Et aussi comprendre du premier coup comme je comprenais avant. C'est ça qui m'empêche de persévérer en fait ... Je m'aperçois que ce n'est plus comme avant, que je n'ai plus de facilité quelles sont parties quelles reviendront peut-être un jour mais que pour l'instant je n'y arrive pas. Et je n'arrive pas à comprendre que je n'y arrive pas. En fait j'ai un peu peur pour l'année prochaine parce que là mes parents me poussent un peu aussi et là ils ne sont pas là l'année prochaine. Donc si je ne veux pas me casser la gamelle il va falloir que je taf voilà. En gros c'est tout.

Les amis ... les amis c'est voilà c'est toute ma vie, c'est mes bouées de sauvetage. J'ai très peur pour l'année prochaine de ne plus les voir autant que je les vois maintenant parce que j'ai peur qu'on s'éloigne et tout ça même si je sais qu'on gardera le contact. Mais je suis quelqu'un qui dès qu'il n'a pas de nouvelles je me dis ça y est qu'est-ce que j'ai fait ? » Je me mets tout sur le dos je me dis « Ils ne m'aiment pas autant que moi je les aime » enfin des trucs comme ça du coup j'ai peur mais je pense que l'année prochaine on va voir parce que je suis sûre que je vais garder contact mais justement on va voir les « vrais » entre guillemets. Même si je suis sûre qu'il y a des amis même si je ne leur envoie jamais de message et que je ne les vois pas souvent quand on se fait une sortie là par exemple ce weekend je vais voir des amis à qui je n'ai pas parlé pendant le confinement mais je sais qu'on sera aussi proches. Mais voilà ce qui m'a fait peur c'est plus pour mes autres amis mais vraiment je sais que le weekend normalement je rentrerai et j'ai mes potes qui seront sur Nantes encore pour la fac. Donc je sais qu'il y a moyen qu'on se fasse des sorties donc ça me rassure un peu. C'est plus pour mon meilleur ami et un autre pote à moi qui seront sur Paris. Je ne sais pas encore pour mon meilleur ami d'ailleurs. » (Elle parle de son résultat parcoursup).

I : « Comment tu pourrais le développer ? Tu vois plus le fait de changer de milieu et de connaître du monde. Tu as quand même en tête de pouvoir te lier d'amitié avec des gens sur Vannes ? »

A1 : « Oui mais je ne sais pas, Ça me ... Je sais au fond de moi pertinemment que ça ne sera jamais aussi fort qu'avec mes amis de maintenant parce que c'est eux qui étaient là au tout début de ma dépression. C'est eux qui m'ont maintenu la tête hors de l'eau. C'est eux qui étaient là quand ça n'allait

pas. Après rien ne m'empêche de me faire de nouveaux amis mais ça ne sera jamais pareil. Ça ne sera jamais pareil et après j'ai un peu peur de faire fuir les gens l'année prochaine. »

I : « Ah bon ? »

A1 : « Oui parce que j'ai tendance à dire que je ne suis pas bien dans ma vie et que je suis dépressive. J'ai tendance à le dire tout de suite pour que les gens ne soient pas déçus et pour que comme ça ils partent où ils restent. Ce n'est pas mon problème ... Mais moi je sais que je n'aurai rien à me reprocher, rien à cacher et du coup voilà. C'est un trait de personnalité, c'est un truc comme ça chez moi. »

I : « Mais du coup tu te définis un peu par ta maladie ? »

A1 : « Oui, oui. Bah en fait je préfère le dire au début, que de le dire après et que je vois de la pitié ou quoi que ce soit. Je préfère qu'ils sachent tout de suite. Je ne sais pas pourquoi mais je sais que je le dis tout de suite la plupart du temps. »

Remerciements pour avoir participé à cette étude.

➤ AERES Adolescent A2

Entretien numéro 1

Explications données en aval à l'enfant concernant l'utilisation de l'outil, son but.

I « alors, voici une série de traits de caractères humains, va falloir que tu choisisses ceux qui te décrivent ou te correspondent et dire si tu les as maintenant en ce moment, deux piles, oui et non »

A2 : « Je lis ? »

I : « Oui et tu les mets si tu les as ou pas, moi je vais noter ce que tu as, ce que tu n'as pas. »

1^{er} tri de carte qualités, caractéristiques personnelles

I : « On va reprendre celles-ci, et celles que tu as vas les retrier et s'intéresser davantage à tes ressources présentes, et il faudrait que tu me dises à quel point elles contribuent à ton rétablissement, à quel point elles t'aident à te sentir mieux quand tu vas mal et si tu as un exemple concret dans une situation où elles t'ont aidé. Je te laisse faire le tri. »

2^e tri des carte qualités, caractéristiques personnelles

I : « Maintenant est ce que [...] tu aurais un exemple concret dans ton quotidien, que ce soit du soin ou pas ? »

A2 : « Je pense être à l'écoute de mon corps mais je me couche tous les jours très tard, très, très tard. Et je pense que j'aurais même peut être du mettre pas du tout parce que ...ouais. Et bien ... » (rire gêné)

I : « Mais en quoi cela t'aide alors de te coucher hyper tard ? »

A2 : « Nan, nan mais c'est être à l'écoute de son corps mais c'est pour ça que j'ai mis un peu parce que c'est pas vraiment abouti. Mais j'essaye. »

I : « Tu l'as mais tu aimerais que ... Du coup ça veut dire que tu aimerais te coucher plus tôt ? »

A2 : « Oui j'essaye mais c'est que je trouve pas le sommeil. »

I : « D'accord ... ! Parce qu'après quoi tu te dis ... que tu seras plus concentré dans la journée ? Pourquoi tu aimerais te coucher plus tôt ? »

A2 : « Parce que j'essaie à chaque fois de me coucher plus tôt mais au final ça marche pas du tout. »

I : « Mais pourquoi tu essayes ? »

A2 : « Parce que ça va pas du tout je suis en décalé. »

I : « Ok donc pour retrouver un rythme quoi ? »

A2 : « Ouais. »

I : « Parce que là quand tu dis tard c'est quoi ? »

A2 : « Entre trois et cinq heures chaque fois, minimum. »

I : « Ok. »

A2 : « Alors que des fois j'essaie de me coucher plus tôt et ça va quand même jusqu'à trois heures. »

I : « Et le lendemain tu te réveilles à quelle heure du coup ? »

A2 : « Euh ... Ce matin 13h, mais sinon ça peut aller plus loin. »

I : « OK. Être reconnaissant, va s'y dis moi »

A2 : « Et bien j'ai pas d'exemple, mais je sais que je le suis. »

I : « Je ne sais pas imaginons, ta famille, les soignants, tes grands parents peut être si tu les vois, ou des amis même sur le net ? »

A2 : « Être reconnaissant c'est avoir de la reconnaissance ? »

I : « Oui. Mais je sais pas ... parce qu'ils ont été sympas avec toi, t'ont aidé à faire un truc, plein de façons d'être reconnaissants. »

A2 : « Mouais et bah peut être. »

I : « Ou tes frères ? »

A2 : « Et ben Et bien non je vois pas, je vois pas d'exemple. »

I : « Ok et en quoi ça t'aide d'être reconnaissant. »

A2 : « Bah ça évite d'avoir des ennemis »

I : « Donc être en bon termes en fait. Et avec tout le monde finalement ? pas seulement avec certaines personnes. Pour avoir des relations sociales apaisées. »

A2 : « Oui ... » (Chuchoté) Vu Le peu que j'ai... Avoir de l'espoir, euh.... Est-ce que ça rejoint être persévérant ? »

I : « Oui un peu oui, un petit peu. »

A2 : « Oui et bien quand j'arrive pas à faire quelque chose et bah je réessaye pour réussir, y avait des tests, j'avais passé des tests de QI et y avait des épreuves comme ça et bah apparemment ça allait. »

I : « Donc tu te dis que ça va s'améliorer et que tu vas y arriver ? »

A2 : « Oui. Bah oui je peux pas faire pire si c'est la première fois. »

I : « Humm oui oui c'est sûr mais est ce que, tu vois l'espoir c'est se dire quand on a truc négatif de voir le positif comme tu dis, enfin ... donc ça oui ça t'aide. »

A2 : « Oui, je pense »

I : « Donc là c'était les tests que tu avais réalisés, qui était peu compliqué au début, enfin c'était pas terrible et puis après tu réussis. »

A2 : « Nan mais c'était les espèces de cubes là, bah au début j'y arrivais pas et après à force de ressayer ça a fini par marcher. »

I : « Ok ok. »

A2 : « Apres, avoir de l'humour. Et bien, ça j'ai de l'humour un peu incompris des fois. »

I : « Ah oui ? »

A2 : « Oui c'est que, ben, c'est que tout le monde ne comprend pas mon humour » (rigole)

I : « Et quand tu dis ça c'est que c'est plutôt de l'humour noir ? cynique ? ou c'est ... ? »

A2 : « Non je sais pas c'est que euh On ne sait pas, pareil au groupe à la fin du séjour, y avait une question qui avait été posée est ce que si c'était à refaire on le referait ? j'ai réussi a la fin à leur faire croire mais c'était de l'humour que bah oui c'était trop bien que j'aurais voulu y rester et voilà. Du coup ils comprenaient parce qu'au départ je voulais pas du tout y aller. Voilà. »

I : « D'accord. »

A2 : « C'est pour ça. »

I : « Parce qu'ils ont pris ça sérieusement c'est ça ? »

A2 : « Oui, je l'ai dit d'une manière à ce qu'ils pensent que c'était vrai. Mais voilà. »

I : « Et c'est souvent que c'est incompris ? »

A2 : « Oui ... » (Chuchoté). « Y a que ma mère qui comprend. »

I : « Et c'est quelque chose d'un peu cynique alors quand tu dis ça ? »

A2 : « Humm et bien ... »

I : « Ou ironique ? »

A2 : « Oui, oui »

I : « Et en quoi ça t'aide alors pour aller mieux ? »

A2 : « Et bien ça m'aide à rigoler, à me sentir bien et voilà ça m'aide. (Rire gêné)

I : « Ok »

A2 : « Etre curieux, aimer découvrir : je m'étais mis je sais plus trop ou ça, j'avais un télescope, c'est ça. Je m'étais mis à observer les Etoiles et la lune. Et bah ça me plaisait. Ouais j'aime bien apprendre de nouvelles choses. C'est à peu près pour tout. »

I : « C'était quand ça ? »

A2 : « C'était y a un moment, c'était je sais plus trop. On avait pas encore déménagé, donc j'étais encore vers cm2 je pense et ouais ça a duré un petit moment, mais bon on a déménagé c'est un peu parti. Mais ouais c'était bien. »

I : « Et tu avais appris des choses en lien avec ce que tu regardais via le télescope ? »

A2 : « Et bien oui. Oui à force d'observer la lune un peu oui je pense. Et voilà »

I : « Et après tu avais fait le lien avec des bouquins, avec internet ? »

A2 : « Non, ça non. Juste l'observations. Pas plus. Mais ouais récemment je me suis mis aux légendes. Un peu tout ce qui est légendes, mythes et tout et ça oui j'ai pris des livres, ma mère avait des livres du coup j'ai regardé et voilà. »

I : « D'accord. Et tout un peu peut t'intéresser comme sujet ou non certains plus que d'autres ? »

A2 : « Oui certains plus que d'autres, les légendes, c'était j'aime bien avoir ça. Et puis c'est tout. »

I : « Et en quoi cela t'aide à aller mieux ? »

A2 : « Et bah c'est une occupation comme une autre, ça m'occupe. »

I : « Tu dirais que ça te permet quoi de t'occuper pour aller mieux ? »

A2 : « Faire passer le temps »

I : « Parce que sinon tu trouves le temps long ? »

A2 : « Oui ! »

I : « Et est-ce que ça te permet aussi de moins penser à ta situation ou à des troubles, enfin je ne sais même pas si tu y penses en fait ? »

A2 : « Non je n'y pense. »

I : « C'est pas quelque chose qui te préoccupe. »

A2 : « Non pas du tout. »

I : « D'accord. »

A2 : « Etre persévérant et bah coup comme je l'ai dit pour l'espoir et ben toujours même exemple mais ça marche avec à peu près tout, j'abandonne pas facilement. »

I : « Et tu as des succès que tu pourrais évoquer. Ou au début en effet ça partait pas terrible en dehors du test de QI ? »

A2 : « Bah c'est à peu près pour tous les sports, faut bien essayer pour réussir. Ouais ça aide. »

I : « Est-ce que tu es d'accord que peut être au sport comme tout le monde tu t'es pris des gamelles et que tu as su rebondir et persévérer c'est ça ? »

A2 : « Oui, Pour l'exemple du tennis de table, y a mon frère qui a commencé un an avant moi, donc du coup forcément je me faisais laminer au début. »

I : « Oui ... »

A2 : « Et c'est aussi la compétition du coup qui m'a aidé à être meilleur que lui et ouais ça a beaucoup aidé. »

I : « Donc là tu trouves que tu avais été persévérant à ce moment là parce que tu avais continué de lutter pour être meilleur, pour devenir meilleur ? »

A2 : « Ouais. Être réfléchi : et bien pour le séjour j'ai beaucoup réfléchi, et j'avais décidé non au début. Après on m'a dit que si j'allais pas au séjour j'allais aller à l'hôpital pour je sais plus quoi, est-ce que c'était faux ? peut-être. Mais du coup j'ai re réfléchi et au final j'ai quand même préféré aller au séjour. C'est quand même un peu mieux. »

I : « Donc tu as changé ton fusil d'épaule. Tu as pesé le pour et le contre ? »

A2 : « Oui ... je pense il y avait plus de pour. »

I : « « Donc ça a changé ta vision des choses et tu as décidé d'y aller. Ok. Tu dirais que ça t'aide à prendre de meilleures décisions d'être réfléchis ? »

A2 : « Je sais pas. Je prends ma décision trop vite, j'y réfléchis avant et je pense ça aide. »

Entretien numéro 2

I : « Donc pareil il faut que tu me dises dans la catégorie loisirs, passions, il faut que tu me dises si tu considères avoir ces ressources là ou pas. Je note en même temps. »

1^{er} tri des cartes loisirs, passions

I : « Maintenant tu dois me dire à quel point ces ressources contribuent à ton bien être, à aller mieux. »

A2 : « Comme la dernière fois ? »

I : « Oui exactement. »

A2 : « Ohhhh. » (Un peu agacé)

I : « Tu comprends vite ! »

A2 : « C'est avec exemple ? »

I : « Oui exactement »

2^e tri des cartes loisirs, passions

A2 : « Faire des jeux, moyennement, j'ai pas d'exemple. Lire, écrire, « beaucoup ». Ça m'arrive d'écrire des histoires, des petits livres et même des livres tout court. J'aime bien lire. »

I : « Comment cela t'aide à ton rétablissement, à aller mieux ? »

A2 : « Bah écrire ça passe le temps et lire pareil. Et faire des jeux, pareil. Cuisiner ... euh ... oui. Et bah j'aime ben aider à faire de la cuisine quand il faut. En quoi cela aide à mon rétablissement ? euh ... ça crée des liens ... ou pas. »

I : « Avec qui tu dirais que ça crée des liens ? »

A2 : « Avec la famille. Peindre, dessiner, photographier, créer : avant je dessinais et je peignais. Si ça se dit ? et bah voilà. C'est plus d'actualité mais c'était le cas. »

I : « C'était un moment agréable ? »

A2 : « Oui c'était avec ma maman. Enfin surtout peindre, dessiner. Dessiner c'était même avec mon frère. Ecouter de la musique, euh ... radio, surfer sur internet : et bah ça passe le temps. En quoi cela aide à mon rétablissement ? ça passe le temps. Voyager, partir en excursions : moyennement. J'aimerais voyager mais c'est pas d'actualité avec tous les petits frères. Mais j'aimerais à peu près comme toute ma famille, donc ouais. Ça aiderait à mon rétablissement si c'était le cas. Pratiquer du sport, oui, je fais du sport tous les jours. J'essaye. »

I : « Tu fais quoi ? »

A2 : « Euh ... très bonne question. Je fais du sport je fais de la musculation. »

I : « Oui c'est ce que tu m'avais dit avec la barre de traction et la course ? »

A2 : « Oui je dois courir. »

I : « C'est quoi le sport que tu fais tous les jours alors ? »

A2 : « La musculation. »

I : « Tu fais des squats ? ... »

A2 : « Pompes, tractions, haltères. Et c'est tout. Tous les jours c'est ça. Enfin faudrait pas parce que c'est pas bien. »

I : « Oui mais tu en fais combien de temps ? »

A2 : « 7 minutes sans pause. 7 minutes fois trois. J'en fais trois fois par jour et voilà. »

I : « D'accord, ça va. »

A2 : « Ça va. »

I : « Et ce t'aide comment dans ton bien être, à aller mieux ? »

A2 : « Mentalement, ça fait du bien. »

I : « Ça te vide ? ça t'apaise ? »

A2 : « ça m'apaise. Ouais. Et voilà »

I : « Et donc voyager, c'est peut-être dans les ressources à développer ? »

A2 : « Bah avant on voyageait beaucoup avant que le dernier arrive, on est partis en Italie à Venise, on est partis en Espagne je ne sais plus où, c'était bien. »

I : « Ah oui ? Ça tu avais bien aimé ? »

A2 : « Ouais Venise plus que mes parents parce que bon avec la surveillance ... apparemment ça allait mal mais voilà. »

I : « Et en quoi tu avais apprécié de voyager, partir ? »

A2 : « Je ne sais pas j'aime bien voyager, découvrir de nouvelles cultures. »

I : « Ah oui c'était ça, ça te change les idées ? »

A2 : « Ouais. Ça change le paysage, changer d'endroit. Et voilà. Le voyage à faire ça serait l'Australie, avec ma mère on aimerait bien y aller pour les animaux. Et voilà. »

I : « Et là c'est quoi que tu fais le plus ? écouter de la musique, télé, radio, surfer sur internet ? »

A2 : « Surfer sur internet, ça serait au même niveau que musique. »

I : « Ça t'aide en quoi de surfer sur internet. »

A2 : « Ça passe le temps. »

I : « Et la musique aussi ça passe le temps ? »

A2 : « Ouais, ça aide à dormir. »

I : « Oui donc c'est pas pareil. »

A2 : « Si ça passe le temps mais ça m'aide aussi à dormir. »

I : « Peindre, dessiner, photographier, créer ? ça c'était à l'époque par contre tu disais ? »

A2 : « Ouais. »

I : « Y a plus rien que tu fais là entre peindre, dessiner, photographier, créer ? »

A2 : « Si créer mais ça va sur internet. »

I : « Ça, ça te passe juste le temps ou tu as d'autres objectifs quand tu fais ça ? »

A2 : « Ça passe le temps, ça aide des fois. »

I : « Ça te remonte le moral ? »

A2 : « Non ça aide les autres. Nan créer parce que y avait mon grand-père qui avait créé une entreprise, du coup je vais faire le logo la carte de visite et tout ça et le site et voilà. »

I : « Et tu avais tout fait ? »

A2 : « Ouais et du coup après mon beau père m'a demandé de faire une carte de visite et un logo. »

I : « D'accord, donc plus dans l'optique d'aider. »

A2 : « Bah quand ça peut aider, ça aide. »

I : « Et cuisiner tu as dit faire des liens ? »

A2 : « Nan mais ça c'était pour trouver une description. »

I : « Mais nan, mais ça c'était bien. Ne t'autocritique pas. Mais plus avec la famille c'est ça ? »

A2 : « Oui il n'y a pas d'autres personnes que la famille à la maison. »

I : « Mais tu peux inviter des gens ? tu as le droit. Et tu as le droit de me faire un gâteau n'y a pas de souci. » (Rires)

A2 : « Non c'est le confinement, il faut respecter les règles. » (Rire)

I : « Et tu écris c'est ça ? »

A2 : « J'écrivais. »

I : « Ecrivais ? »

A2 : « Oui j'écrivais, enfin en ce moment moins. Mais ça m'occupait mes permanences au collège. A la base c'était ça. Au final on a voulu écrire un livre parce que j'avais toute une histoire, on avait commencé les dessins et tout. On a ... après maintenant c'est dans les cartons mais c'était l'objectif de base avant qu'on déménage. »

I : « Ah oui ? avec qui ? »

A2 : « Avec mon grand frère de base et maman du coup. Mon grand frère est parti de cette objectif et on a repris l'histoire en question parce qu'il y en a beaucoup et apparemment c'est pas abouti. Ouais. Et du coup il y en a une seule qui a aboutis. »

I : « Qui t'a dit ça ? que c'était pas abouti ? »

A2 : « Tout le monde, mais c'est bien, c'est n'importe quoi. Du coup on a recommencé à faire les dessins y a pas longtemps. Et voilà, peut être qu'un jour il y aura un livre qui sortira, peut être, peut-être pas. »

I : « D'accord et ça parle de quoi ? »

A2 : « C'est des histoires pour enfant. Donc mouais, toutes sortes, soit avec des animaux qui parlent. »

I : « Et ça tu n'avais pas pensé en faire ton métier ? »

A2 : « Non, non de base c'est juste pour écrire et passer le temps. Et voilà. Et après j'ai continué et l'aboutissement n'est toujours pas là. Mouais. »

I : « Peut-être plus tard ? »

A2 : « Non, je ne sais pas. Non ça fait longtemps qu'on aurait dû terminer la première histoire. Ouais. »

I : « Mais ça se termine quand on veut non ? »

A2 : « Nan. »

I : « Ah oui pourquoi ? »

A2 : « Parce qu'il faut voir avec certaines personnes, et si les personnes ne veulent pas elles ne veulent pas. »

I : « Parce que tu veux absolument terminer avec ton frère ? »

A2 : « Nan je ne sais plus mais il faut voir pour que le livre soit fait, là il y a juste des pages. »

I : « Il manque qui alors comme personne ? »

A2 : « Je ne sais plus. Nan c'est une éditrice ou peut-être pas. Je sais plus. Mais certaines personnes qui ont certaines qualités requises pour terminer ce projet. Mais si ces personnes ne veulent pas le livre ne sortira pas. Donc voilà. C'est à voir. »

I : « Vous aviez fait des démarches déjà ? »

A2 : « Ouais, c'était y a longtemps mais oui, enfin je crois, je sais pas, j'étais encore très petit, je savais pas. »

I : « Et toujours des histoires pour enfant tu voudrais écrire, ou autre chose ? »

A2 : « Je sais pas ça avait commencé comme ça, il faudrait que je réessaye. »

I : « Maintenant c'est la même chose mais plus avec ton environnement, ton entourage social. »

1^{er} tri de carte ressources externes

I : « Donc la pareil dans celles où tu as dit oui, en quoi elles t'aident à ton rétablissement, a ton bien être ? »

2^e tri de cartes ressources externes

A2 : « Suivi, soutien par des professionnels de la santé, euhhh »

I : « Je ne jugerai pas » (Rires)

A2 : « Nan, nan mais je réfléchis. Moyennement, exemple, j'arrive mieux à parler avec des personnes. Je sais pas si c'est grâce au groupe mais peut être et voilà c'est tout. Animal de compagnie : j'aime les animaux, en quoi ça aide ? j'aime les animaux. » (Il rigole)

I : « Peux-tu développer ? je pense que tu en es capable. » (Rire)

A2 : « J'aime les animaux, développer ? euh ... »

I : « En quoi tu es mieux quand tu as tes animaux ? »

A2 : « Je ne sais pas j'ai toujours été avec des animaux, c'est une habitude. »

I : « Donc c'est rien que par la présence ? »

A2 : « Non non c'est que je préfère être avec des animaux, si j'ai le choix entre être avec des amis être avec des animaux, je choisis d'être avec des animaux. »

I : « Donc c'est que tu es plus à l'aise avec les animaux ? »

A2 : « Oui, oui. »

I : « Tu te sens mieux dans ta peau quand tu es avec des animaux ? »

A2 : « Ouais. Nature, beaucoup. Pourquoi ? euh ... ouais. Aucune idée. J'aime la nature. »

I : « Tu n'aurais pas un exemple ? la dernière fois que tu t'es retrouvé dans la nature et que tu t'es dit oui là c'est agréable ? »

A2 : « Bah mon jardin c'est la nature, j'aime bien, je me sens mieux en extérieur qu'en intérieur. Mais pas dans la société. Ouais, ouais. C'est tout. Famille : et bah je suis tout le temps avec ma famille, donc c'est une habitude, je suis mieux avec la famille qu'avec d'autres personnes et c'est tout. »

I : « Tu es plus à l'aise ? »

A2 : « Oui. Lieu de vie, euh ... bah c'est comme dirait les psychologues c'est une « sécurité » et voilà. »

I : « D'accord, donc c'est un peu pareil, tu te sens plus à l'aise dans ton lieu de vie peut être parce que tu le connais, ça crée moins d'angoisse. Tu es plus serein ? »

A2 : « Oui. »

I : « Et maintenant, il faut toutes les reprendre et il faut que tu me dises celles que tu aimerais voir se créer ou se majorer comme ressources ? je te les donne toutes. »

3^e tri de l'ensemble des cartes

A2 : « Pas d'exemple car ça ferait beaucoup là. »

I : « On va faire en plusieurs étapes. Et tu ne vas pas m'aimer mais toutes celles où tu as mis « oui », il va falloir que tu me dises comment cela pourrait t'aider à aller mieux et qui pourrait t'aider à les développer. »

A2 : « Faire des jeux, créer des liens. Autre qu'avec ma mère. »

I : « Qui pourrait t'aider ? »

A2 : « Je sais pas, qu'est-ce que j'en sais ? le reste de ma famille peut être ? Voyager, partir, visiter : partir en excursions, ça m'aiderait. »

I : « Qui pourrait t'y aider ? »

A2 : « Moi. »

I : « En faisant quoi ? En travaillant ? »

(Il soupire ...)

A2 : « Bah oui faut développer un peu. Ouais en travaillant et en voyageant. Cuisiner, ça m'aiderait à savoir cuisiner. »

I : « Qui pourrait t'aider ? »

A2 : « Alors, ma mère mais c'est déjà le cas mais ça serait plus améliorer. »

I : « Tu ne vois pas d'autres personnes qui pourraient t'aider à cuisiner mieux ? »

A2 : « Nan. »

I : « Prendre des cours ? »

A2 : « Non pas vraiment. Nan parce que ça va je connais les bases. »

I : « Oui mais tu as dit t'améliorer en cuisine. »

A2 : « Oui mais m'améliorer un minimum je vais pas prendre des cours. Peindre, dessiner, photographier, créer : dessiner plus ça m'aiderait à savoir dessiner. Avoir de la fierté. Parce que les dessins quand ils sont bien faits c'est beau. Quand ils sont moches c'est moche. »

I : « Qui pourrait t'aider ? »

A2 : « Nan pas de cours ! je ne veux pas être bon à ce point-là, donc ma mère et mon frère. Pratiquer du sport ça serait à améliorer. Qui pourrait m'aider ? euh ... personne. »

I : « Un prof de sport, coach ? »

A2 : « Nan, nan. Après il faut savoir que l'ami que j'ai veu être coach sportif, donc il pourrait m'aider. »

I : « Ah bah voilà ! »

A2 : « Lire, écrire : améliorer l'écriture, en quoi cela pourrait m'aider ? sortir un livre, ça serait un objectif.

Aller au spectacle, cinéma, danse, théâtre : passer du temps. »

I : « Qui pourrait t'y aider ? »

A2 : « Travailler et moi tout seul. Chanter, jouer d'un instrument : et bah ça serait la guitare, j'ai une guitare il faut que j'apprenne, je n'ai pas la motivation » (rire gêné) « qui pourrait m'aider ? internet je pense ça aide. Etre reconnaissant, et bah moi. »

I : « En quoi ça t'aiderait à ton bien être ? »

A2 : « Ça m'aiderait pas ça aiderait les autres. Être enthousiaste, s'émerveiller, savourer : je ne sais pas pourquoi je l'ai mis là lui, en quoi ça pourrait m'aider ? bah je sais pas, qui pourrait m'y aider ? bah moi. Être optimiste et bien moi. Et voilà. Être curieux aimer découvrir, moi. Et en quoi cela m'aiderait, découvrir des choses, de nouvelles choses. Être réfléchi : ça serait à améliorer, pourquoi je sais pas, qui pourrait m'y aider, moi. »

I : « Mais en quoi cela pourrait t'aider à aller mieux tout ça ? »

A2 : « Oh hé hein c'est des cartes. » (Rire gêné) « donc je sais pas. Nan sur le moment je sais pas mais je suis sûr que ça pourrait aider. Avoir de l'espoir, c'est comme être réfléchi donc pareil moi et voilà. Sur le moment je sais pas. »

I : « Ça t'aiderait dans ton quotidien ou par rapport ... »

A2 : « Nan a la vie je pense. »

I : « Dans sa globalité ? »

A2 : « Ouais. Avoir confiance en soi, qui pourrait m'y aider ? les groupes je pense et moi en partie. Et en quoi cela m'aiderait, à avoir confiance en moi. »

I : « Pour faire plus de choses ? »

A2 : « Oui pour faire plus de choses. Être courageux, bah ça rejoint confiance en soi, ça m'aiderait pour le futur et voilà. Métier, obligatoire, moi et les groupes je pense. Surtout avec la confiance en soi. Et voilà. »

Remercîments pour avoir participé à cette étude.

➤ AERES Adolescent A3

Entretien numéro 1

Explications données en aval à l'adolescent concernant l'utilisation de l'outil, son but.

I : « On commence la passation avec la première catégorie des qualités personnelles et tu vas effectuer 3 tris de cartes avec une discussion ensemble. Ensuite on recommencera avec les loisirs, passions, les ressources environnementales.

Là c'est une série de traits de caractère humain. Tu choisis ceux qui te décrivent, qui te correspondent et tu les mets dans « oui » si tu les as ou « non » si tu ne les as pas. »

1^e tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

A3 : « Courageux. On va dire que bah si quelqu'un se bagarre dans la récré je vais pas me lancer et leur dire d'arrêter par contre si je vois un animal se noyer là je le sauve donc on va dire que je le suis. »

Elle prend la carte qualités personnelle en supplément.

I : « Ça c'est une autre qualité personnelle que peut-être tu as ? Si tu as une qualité à rajouter. Est-ce que tu en aurais une en plus ? »

A3 : « Je sais reconforter les gens. Je sais leur donner des conseils. Je sais les faire rire et c'est pas facile ça. Des fois je suis plus douée à faire rire les gens qui pleurent qu'à faire rire les gens qui pleurent pas. Et sinon j'aime tout dans les plats, j'aime tout. C'est rare qu'il y ait quelque chose que j'aime pas. »

I : « Ok, on va s'intéresser davantage à tes ressources qui sont présentes. J'aimerais que tu me dises à quel point ces ressources contribuent à ton rétablissement. C'est là que tu vas les mettre dans 4 catégories, pas du tout, un peu, moyennement, beaucoup. Tu les redistribue en fonction. »

2^e tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

A3 : « En dernière qualité je dirais que j'aide beaucoup les gens. Dès que je vois un animal ou un humain blessé ou autre chose je voudrais l'aider quoi. »

I : « Et si tu devais choisir entre une des trois que tu m'as citée : Reconforter les gens et les faire rire, tout aimer (dans les plats) ou aider les gens ? »

A3 : « Aider les autres et les animaux et tout-ce que je vois qui est blessé. Moi j'aime trop les enfants j'aimerais trop être nounou. 4 enfants, 4 c'est plus facile à gérer. Ça rigole pas avec moi quand ils font des conneries. Je sais les gronder quand ils font des conneries.

I : « D'accord, ok. Maintenant on va prendre celles-là et tu vas me dire en quoi elles t'aident à ton rétablissement, pour aller mieux. »

A3 : « Bah c'est bien de s'amuser quoi. »

I : « Oui mais est-ce que tu as une situation concrète à me citer ? Un exemple ? »

A3 : « Bah imaginons bah ...hum... imaginons un jour, hum ... ben j'ai la phobie du vomi. On va partir avec ça. Un jour si on parle et qu'on me dit « bah tu te rappelles de cette fois où tu avais vomi devant

tout le monde » ben moi je rigolerai en me disant « ah oui c'est vrai » ben voilà c'est bien de pouvoir rire des choses qui nous ont pas fait rire un moment »

I : « Et toi tu arrives à prendre du recul et à relativiser ? »

A3 : « Oui je me dis, c'est pas si terrible que ça je me suis juste foutu la honte. Etre curieux, aimer découvrir. Bah j'adore les serpents et en ce moment j'apprends plein de choses sur les serpents et puis sur les oiseaux. Je me suis renseignée aussi ... en fait quand je m'intéresse à un truc je m'y intéresse vraiment. »

I : « Et en quoi ça t'aide à aller mieux toi tu dirais ? »

A3 : « Bah ... Ça peut m'aider à aller mieux parce que ma ça évite de s'ennuyer. Que des fois l'ennui ça peut pas être bien. On peut pas dire qu'en s'ennuyant on va évoluer.

Et puis bah j'aime bien apprendre à l'école quoi. J'adore apprendre l'espagnol J'adore j'ai hâte d'apprendre l'espagnol en 5e oui j'adore je suis très curieuse un peu beaucoup.

I : « Tu penses que des fois ça te porte préjudice ? »

A3 : « Oui. Des fois j'ai un pote qui me dit « ouais tu sais quoi ? En fait non laisse tomber » et moi je dis « non vas-y dis quoi » et j'insiste comme ça et des fois ça l'énerve et voilà. C'est un peu un défaut mais c'est chouette d'être curieux. Par exemple dans la rue je vais voir un truc qui bouge, est-ce que c'est un animal ? Euh non, mais on sait jamais voilà quoi. C'est là où j'en reviens à aider tout le monde parce que quand je vois un animal au sol ben je m'approche de lui et je vois s'il peut s'envoler. Parce que c'est un oiseau mort. Un oiseau avec des menaces ça peut être dangereux pour lui. Du coup quand j'en vois un seul le matin ... Je vais voir surtout quand il est couché parce que voilà ... Même quand j'entends un truc hurler par ma fenêtre dans le jardin ... Il y a beaucoup d'oiseaux et le chat qui chasse. Et la dernière fois il y avait une petite souris, un mulot qui arrêtait pas de pigner et ça faisait longtemps qu'il n'arrêtait pas de pigner du coup j'ai regardé il y avait mes chats qui n'arrêtaient pas de le pourchasser. Moi du coup je l'ai un peu sauvé quoi ouais. Ma mère elle avait déjà vu, elle m'a dit c'est toujours le même il fait « pouic pouic pouic » c'est trop mignon j'adore. Etre enthousiaste, s'émerveiller et savourer et bah ça peut aider moyennement mais ça peut quand même aider. Parce que c'est bien de s'émerveiller, de savourer et aussi savourer la vie. Par exemple être enthousiaste ça c'est bien voilà ça peut aider. Si je devais choisir un moment genre maintenant ben je me dirais qu'un jour j'étais en Espagne et il y avait une dégustation de fruits je sais plus ce que c'était, il était vert, c'était bizarre,

c'était dur. Ça m'a fait rire, ça avait un drôle de goût voilà et s'émerveiller. Bah en fait je vois pas trop ce que ça pourrait vouloir dire. J'ai jamais trop compris le mot s'émerveiller parce que ben on n'a jamais trop expliqué. Mais quand je m'émerveille c'est être « waouh » ? »

I : « Oui voilà c'est ça. »

A3 : « Voilà ok c'est bien ce que je pensais. J'avais une autre façon de penser dans ma tête pour le mot s'émerveiller ça portait à confusion. S'émerveiller bah si je vois un truc qui est beau fantastique, même les arbres en en croisant un qui est beau je vais dire à ma mère « arrête-toi j'ai trop envie de le voir ». J'aime tout. J'aime, j'adore la nature. Même l'autre jour il y avait une émission dans les montagnes et je me disais « qu'est-ce que j'aimerais pouvoir me balader dans les montagnes comme ça. Dans la forêt ». J'adore les forêts, j'adore marcher dans les forêts. On peut trouver des animaux donc c'est chouette.

I : « Oui tu peux te projeter, voir après ce que tu pourrais faire dans tes projets ? »

A3 : « Oui et puis j'aime bien la forêt, j'adore me balader dans la forêt. Même si y a la crainte de se perdre je m'en fiche parce que j'adore, j'adore me balader dans la forêt. Franchement c'est vraiment un moment un bonheur. C'est vraiment chouette, j'adore me balader. Voilà donc voilà. En plus j'adore grimper dans les arbres c'est vraiment mon point fort je sais très bien grimper dans les arbres et voili voilou. Être à l'écoute de son corps. Bah ... euh ... bah ... ça peut m'aider par exemple à l'école je devais reprendre toute la journée ben si je suis fatiguée il faut que j'aille me coucher parce que sinon le lendemain.... Mais là vient le problème. Si je suis fatigué et que je me couche à 19h ça va être la fiesta parce que je vais me réveiller à 1h du matin. Je ne vais pas pouvoir me rendormir parce que moi je suis comme ça même quand j'étais petite. Si je vais me coucher à 19h je me réveillais à 22h je ne pouvais plus me rendormir quoi. Mes parents, ma mère me l'a dit. Il n'y a jamais eu une seule soirée entre parents « tu es toujours là » même mon frère hein on est pareil, on va dire qu'on a un peu les mêmes défauts on arrive pas ouais. »

I : « Tu dirais que ça t'aiderait quand même à ... »

A3 : « Oui ça m'aiderait quand même d'aller me coucher pas au-delà ... Pas à 20h. A 21h ça sera parfait. »

I : « Donc ça t'aiderait dans ta scolarité d'écouter ton corps ? »

A3 : « Oui parce que si je suis fatiguée en cours j'écoute moins. »

I : « Donc toi tu verrais ça comme première ressource. C'était vraiment à la scolarité

A3 : « Bah par exemple au cheval je me sentais mal j'étais fébrile et tout et je me suis dit si je tombe de cheval je peux mal finir parce qu'il faut être en plein forme pour le cheval. Je me rappelle ce jour-là on avait obstacles donc 1 mètre c'est pas rien. Du coup voilà je n'y suis pas allé. J'ai dit à ma mère « je ne veux pas prendre de risque ». Donc voilà même si j'ai raté le cours de rattrapage parce que c'était un autre cours il y en avait de nous qui avait du mal à le faire du coup la prof a dit qu'on recommencerait et voilà j'avais un peu raté mais bon c'est pas grave, c'est pas grave.

I : « Oui ne pas prendre de risques, c'était peut-être la meilleure option. »

A3 : « Oui et puis j'adore le cheval je préfère pas tomber et avoir peur de remonter après ... Comme on dit quand on tombe il faut toujours remonter parce que sinon on reste sur ça et on se dit « oh non je vais retomber ». C'est tout notre cerveau qui travaille, qui fait n'importe quoi. Des fois le cerveau ça nous embête. Il n'a pas toujours raison celui-là. Des fois il faut pas s'écouter. Faut pas écouter nos peurs. Il faut y aller. Par exemple les araignées. » Elle rigole « Bon ok j'écoute totalement mon cerveau. Mais par exemple le serpent de mon frère il m'avait mordu, il m'avait sauté à la main. J'ai rien compris et en même temps il avait faim j'ai rien senti mais j'ai eu un peu peur. Et il lui a donné a mangé quelques jours après parce que sinon voilà. Je lui ai demandé si je pouvais la prendre et je l'ai prise et depuis j'ai moins peur d'elle. J'avais peur de me refaire mordre voilà. Du coup en ce moment j'aimerais bien avoir un serpent aussi mais bon. Serpents, oiseaux et lapins franchement ça fait beaucoup parce que mon frère en a déjà un quoi. Elle est trop belle en plus c'est « Pétunia ». Ma petite « Pétunia » et voilà c'est ma chouchou. J'aime beaucoup ce serpent, j'adore les serpents et voilà j'ai demandé à mon frère si je pourrais lui donner à manger quand il le fera. Voilà parce que là j'ai regardé faire quand j'étais jeune. Quand il l'a eu je n'avais pas le droit mais maintenant j'ai grandi donc je peux le faire. Ça va être cool si je peux s'il me donne l'autorisation. C'est pas encore gagné mais bon il va pas dire non. J'espère, j'espère, j'espère. L'espoir ça fait vivre. Et la dernière carte être reconnaissant en fait j'aurais dû mettre « un peu » parce que je ne vois pas vraiment en quoi cela peut m'aider. Ah si être reconnaissant imaginons on me dit bah attends, bah on veut m'aider quoi moi je suis reconnaissante parce qu'on veut m'aider à mieux aller quoi bah c'est bien quoi moi je suis reconnaissante. Par exemple qu'on m'aide comme ça, enfin parce que les profs sont vraiment super gentils voilà. Je ne sais pas si vous avez les mêmes profs que moi ? »

I : « Ah bah ils ont dû vieillir depuis. »

A3 : « C'est Madame Gratecap, Prof d'anglais. »

I : « Ah non ça ne me parle pas non. »

A3 : « Euh... Madame Chupin ? »

I : « Mme Chupin ... C'est une prof de quoi ? »

A3 : « C'est la prof principale »

I : « Mais elle enseigne quoi elle ? »

A3 : « Elle enseigne l'histoire et les maths »

I : « L'histoire et les maths ? Ils font les deux maintenant ? »

A3 : « Ben oui elle est prof principale. Mme Chupin, y a que des madames il y a quelques mecs, 4 hommes et le directeur et voilà. Madame Le Buisson prof d'arts plastiques d'ailleurs on a vu un film avant le confinement et la prof de sport c'est une nouvelle du coup.

I : « Ok. Donc être reconnaissant tu l'aurais mis dans un peu peut-être ? »

A3 : « Oui. »

I : « Et plutôt envers les profs du coup ? Qui t'aident pas mal ? »

A3 : « Oui ils sont hyper gentils quoi. Ils veulent aider les gens ça se voit, ils veulent aider les élèves, ça se voit sinon il y a le prof de ... merde comment ça s'appelle ça déjà ... de ah mince ... euh ... Ah j'ai oublié comment ça s'appelle. L'informatique... On va dire que c'est le prof d'informatique où on construit des trucs. »

I : « La technologie ? »

A3 : « Oui de la technologie ! Et oui du coup c'est un homme il est très gentil il est drôle au moins il est gentil lui aussi et puis en plus il ressemble à un ami à ma mère que j'aime bien il est super gentil l'ami à ma mère et mon prof. » Elle rigole.

I : « Donc toi tu leur dis merci à tes profs. »

A3 : « Oui en quelque sorte. »

I : « Est-ce que tu pourrais me parler de celles-ci que tu as beaucoup ? Le fait d'aider les gens les animaux en quoi ça t'aide à aller mieux toi dans ton rétablissement ? »

A3 : « Bah franchement les animaux ça m'aide ça me détend franchement. Je me sens bien avec eux. Quand je suis avec mes rats toute seule bah ça ... Ils me détendent. Je suis heureuse je vais pas dire que je suis pas heureuse avec les hommes mais c'est pas pareil. Enfin les hommes ... les humains c'est pas pareil du tout qu'avec les animaux parce que les animaux ils parlent pas. Ils vont pas te dire des trucs bah on va dire que les animaux c'est bah c'est les chiens surtout bah ça m'aide. J'adore les chiens. Ma mère était « pet sitter » mais depuis qu'on habite chez ma mamie elle ne pleut plus vu que ma mamie ne veut pas. Et franchement ouais j'adore regarder les chiens parce que je les trouve trop mignons. Il y en avait un qui venait beaucoup c'était « Gringo » il était trop mignon sinon il y avait « Havane » une énorme chienne. »

I : « Oui ça t'apaisait bien de rester avec eux. »

A3 : « Oui. Vraiment j'adore les gros chiens. Un jour on a gardé un des chiens les plus grands du monde je ne sais plus comment elle s'appelait. Mais vraiment elle faisait ça » Montre avec ses mains. « Elle était énorme et elle était trop belle. J'adore elle avait de l'arthrose donc c'était un peu compliqué fallait s'occuper d'elle. Bon après mon ancien chien aussi il avait de l'arthrose mon « Pollux » malheureusement décédé pendant le divorce et la veille du Nouvel An la chance. Pas ce nouvel an là celui de l'année encore avant quand j'étais encore chez moi et voilà ça m'a pas mal affecté mais bref voili voilou et voilà. »

I : « Donc ça, ça t'a fait du bien, apaisée quand ta maman avait ces chiens ? Tu avais eu à t'occuper de chien ? »

A3 : « Oui en plus j'en avais un peu. La moitié parce que ça payait 10 € par jour, et du coup quand je les promenais j'avais le droit à 5 €. Donc des fois il y avait un des chiens qui restait un mois. Ça nous a fait des petites économies pour acheter des meubles, notre futur chez nous. Et j'avais réfléchi à un furet avant les oiseaux et puis là l'autre jour le matin je me suis réveillée, « pourquoi pas un oiseau ? ». Et puis depuis toute petite je n'arrête pas de prendre les oiseaux sous mon aile quand les chats les prennent. Ils n'ont jamais tenu longtemps parce que le chat les avez bien finis. Il y en avait une que j'avais appelé « Maya » un petit oiseau tout mignon et puis voilà j'adore les oiseaux c'est hyper mignon. J'ai même appris que les perroquets ils gaspillent beaucoup pour la régénération des arbres. En fait ils laissent tomber des miettes pour qu'on ça puisse repousser dans la savane et tout. Du coup c'est vraiment chouette. Ils sont vraiment intelligents moi j'aimerais trop avoir un ara. C'est vraiment des animaux que j'adore et du coup ça fait partie de la famille des perruches et non pas des perroquets. Par contre les cacatoès se sont des perroquets. En fait quand ça la queue aussi longue que presque aussi long que le corps se sont des perruches. Bah les perroquets ils ont une toute petite queue donc ça se sont des perroquets. Les perruches font partie des becs crochus et donc voilà. C'est comme ça qu'on les reconnaît parce qu'ils ont un bec bien pointu. Il y a plusieurs espèces de aras. Les bleus normal, les rouges ailes vertes et y a les rouges ailes jaunes et là on sait que c'est une race différente parce que ce ne sont pas les mêmes. Pas les mêmes couleurs c'est pour que j'aimerais travailler avec les oiseaux et voilà. »

I : « Ouais, ouais je vois que tu t'es renseignée. »

A3 : « Et mon frère il voulait faire ça parce qu'en fait il y a une école pour travailler au zoo pas loin. Et mon frère il voulait y aller pour pouvoir travailler dans les reptiles c'est pour ça. Mais depuis qu'il a son serpent il a abandonné ça donnait une bonne comment on dit ... Un moyen de persévérer pour avoir un travail mais il a eu son serpent du coup il a dit « non j'ai mon serpent je vais pas aller là-bas pour voilà quoi voir des serpents. »

I : « Toi tu n'as pas l'idée ? »

A3 : « Nan voilà quoi. »

I : « Alors va s'y dis-moi pour avoir confiance en soi. »

A3 : « Bah forcément si je me dis que je vais y arriver c'est que je vais y arriver oui voilà par exemple. »

I : « Donc ça t'aide à réaliser des choses d'avoir confiance en toi ? »

A3 : « Oui par exemple si je me dis bah je vais me battre pour avoir un chien bah je l'aurai si je me dis que je vais avoir un animal c'est que je vais l'avoir. Parce que j'abandonnerai jamais. N'importe quand je l'aurais. C'est comme quand je dis que j'aurai un chien, je l'aurai un jour c'est sûr. Par contre une maison c'est une autre histoire une maison c'est une autre histoire là je ne vais pas dire que je vais en avoir une parce que ça se trouve pas du tout mais on sait jamais il faut juste avoir un bon boulot. »

I : « Est-ce que tu aurais un exemple où la confiance en toi ça t'a ... tu as réussi à entreprendre des choses, ça t'a aidé à ton rétablissement ? »

A3 : « Bah ... bah en fait alors comment expliquer ... Laissez-moi trouver un exemple. Des fois il faut juste que je cherche autour de moi et je trouve Hum (Silence et elle rigole). « Ah si je me dis que je vais aller à l'école c'est que je vais y aller par exemple comme là je me dis que je vais guérir alors je vais guérir. »

I : « Ok super. »

A3 : « Etre courageux : Je sais pas trop comment montrer l'exemple de ça mais être courageuse bah ça m'aide parce que je peux surmonter mes peurs. Voilà c'est ça qu'on va dire bah voilà être courageux dans le sens surmonter ces peurs, on a trouvé voilà. »

I : « Et donc ça tu l'as déjà été c'est ça ? Avec le fait de retourner à l'école parce qu'avant tu y allais encore ... enfin moins je veux dire ? »

A3 : « Oui c'est ça. Etre persévérant : Je suis beaucoup persévérante moi. Oui c'est clair que pour être persévérante. Pourquoi ? Parce que rigole par exemple imaginons allez achète-moi pour un truc à 299 € mais si ça coûte que 100 € je vais dire « allez s'il te plaît là » voilà comme une perruche quoi. Une perruche ça coûte 50 € et la cage au moins 70 et même les équipements, les jouets. »

I : « Donc pour obtenir ce que tu veux la persévérance ? »

A3 : « Voilà » (Elle rigole) « Ça c'est clair pour obtenir ce que je veux je suis persévérante. Bah le rat par exemple je me suis battu avec ma mamie parce qu'elle était pas trop d'accord au départ et puis au final vu que j'allais à l'école au début ma mère a dit OK ça a fait une excuse pour en avoir un alors au

début ... Elle s'est rendue compte que « Charly » mon bébé rat il était hyper gentil du coup elle l'a accepté et après est venue ma petite « Bibi » ma petite « bibi ». »

I : « Et toi cela t'avait fait plaisir ? »

A3 : « Oui. Etre réfléchi : Ben je réfléchis beaucoup. »

I : « Et en quoi cela t'aide tu penses ? »

A3 : « Mais je réfléchis beaucoup c'est-à-dire qu'avant de parler je réfléchis énormément je me dis est-ce que ça.... Imaginons sur Messenger quand je parle à un pote à moi bah je vais réfléchir. Mais est-ce que si je dis ça, ça va l'affecter ou pas ? Parce que des fois je dis des choses sans réfléchir vraiment et du coup je réfléchis quand même. Par exemple tiens un exemple j'ai un pote à moi qui n'arrête pas de mettre des cœurs mais moi si je mets des cœurs j'ai peur que ça le gêne. Parce que moi ça me gêne en fait. » (Rire gêné). « Mais lui il est gay donc voilà je n'ai pas peur de lui dire. Il est gay donc c'est chouette. Avec un pote gay on peut tout dire j'ai pas peur. Etre optimiste : Et bah par exemple à la mort de ma mamie elle souffrait beaucoup et elle avait mal partout et le jour de sa mort et ben ma mamie elle a beaucoup pleuré vu que c'était sa mère. Pas ma mamie du côté de ma mère mais du côté de mon père. Du coup moi je me suis dit, mais j'étais petite hein, « Qu'est-ce qu'elle a mamie ? » et tout et voilà quelques années après ma mère m'a dit qu'elle souffrait beaucoup quand elle est partie. Et j'ai souri et j'ai dit « Bah finalement c'était bien qu'elle meure parce que elle avait 100 ans elle souffrait. Ah non 90 mais du coup je me suis dit bah franchement c'était mieux qu'elle parte parce qu'elle a bien vécu. Ça fait ça des fois on veut pas que des gens partent parce qu'on y tient trop mais des fois c'est mieux pour eux parce qu'ils souffrent. Et avoir de l'espoir bah j'ai beaucoup d'espoir ! » (Elle rigole). « Un peu trop même. Par exemple je me dis qu'on va vaincre ce virus et ensemble mais en fait ça me fait rire parce que ils disent « ensemble combattons le coronavirus » mais non faut pas être ensemble en fait. » (Elle rigole). « Du coup c'est pour ça, ça me fait rire. On a pas le droit d'être ensemble les gars ! C'est pas en étant ensemble qu'on va le combattre. »

I : « Et toi ça t'aide pour ton propre rétablissement à toi d'avoir de l'espoir ? »

A3 : « Bah oui. »

I : « Tu en as toujours eu ? Où il y a eu des fois où tu en avais peut-être moins ? »

A3 : « Bah des fois ... Il y a un moment où j'en ai eu moins. Je sais plus trop quand mais je me rappelle j'en avais beaucoup moins et puis après c'est remonté d'un coup. Et je me suis dit « Je vais y arriver » et puis des fois ça monte et je me dis « je vais y arriver, je vais y arriver » et puis ça tombe d'un coup c'est à n'y plus rien comprendre mais ça remonte un peu donc c'est ce qui compte. C'est comme une fleur, elle fane et puis elle se dit je vais revivre. »

I : « Et là tu es plus en phase espoir tu vas guérir, etc. ? »

A3 : « Oui voili voilou. »

Entretien numéro 2

I : « Donc là pareil, il va falloir que tu me dises si ces ressources, celles qui sont dans la catégorie loisirs, passions tu les as ou si tu ne les as pas. Et moi je côte. »

1^e tri des cartes loisirs, passions

I : « Donc maintenant quand tu prends celles que tu as il va falloir les retrier. Et est-ce qu'elles contribuent à ton rétablissement ? Pas du tout, un peu, moyennement, beaucoup. »

2^e tri des cartes loisirs, passions

I : « Maintenant pour chaque catégorie, un peu, moyennement, beaucoup, est-ce que tu pourrais me dire en quoi ça t'aider à aller mieux dans ton quotidien ? Pas forcément dans les soins. »

A3 : « Bah ça aide un peu parce que je fais pas ça tout le temps. » (Elle parle de la carte jardiner, bricoler).

I : « Est-ce que tu aurais un exemple où ça t'a aidé à aller mieux alors jardiner, bricoler ? »

A3 : « Ça permet de m'extirper, de penser à autre chose. C'est un peu pareil ceux qui sont là, de penser à autre chose. » (Elle montre les autres cartes ressources).

I : « T'évader ? »

A3 : « Oui voilà. Moyennement : Cuisiner bah ... Je sais pas vraiment mais pour un exemple moyennement bah ... bah ... ça aussi, ça permet de penser à autre chose. Bah par exemple ouais chouette après on va faire un beau truc et tout. »

I : « Est-ce que tu as un exemple la dernière fois où tu as fait de la cuisine toi ? Tu te souviens ? »

A3 : « Oui sauf qu'on avait fait l'erreur de mettre au micro-onde au lieu de mettre au four. Et ça a donné un truc tout pourri c'était dégoûtant. C'était censé être un cookie. La pâte était parfaite mais le micro-ondes. Pas top le micro-ondes, c'est pas une bonne idée pas du tout. Peindre, dessiner, photographier, créer : Surtout prendre des photos c'est chouette, ça m'amuse. Ecouter de la musique, télé, radio, surfer sur Internet : Bah je peux parler avec des amis sur Internet par exemple bah sur Instagram par exemple. »

I : « Et en quoi cela t'aide à aller mieux ? »

A3 : « Bah ça me fait de la compagnie. »

I : « Une présence ? »

A3 : « Oui, je parle à des amis. »

I : « Et qu'est-ce qu'ils t'apportent tes amis pour aller mieux ? Tu vois ce que je veux dire ? »

A3 : « Bah ils me font penser à autre chose eux aussi.

Voyager, sortir, partir en excursion : Ça me permet de bouger, de faire plein de choses quoi. De m'amuser j'aime comme on dit explorer. Alors du coup beaucoup pratiquer du sport : Pratiquer du sport c'est surtout le cheval et le cheval c'est comme une thérapie ça m'aide. »

I : « Dis-moi en quoi cela t'aide alors par rapport à la thérapie ? »

A3 : « Bah les chevaux c'est ça me fait du bien quoi. J'aime être avec les animaux. »

I : « Mais justement qu'est-ce que ça te fait d'être avec eux ? Qu'est-ce que ça produit sur toi ? »

A3 : « Ca me soulage, ça me soulage ... enfin c'est compliqué à expliquer mais voilà. Ça me fait du bien, ça me fait penser à autre chose. Il y a beaucoup de ça me fait penser à autre chose là-dedans. » (Elle montre les cartes). « Voilà quoi ça me permet de m'amuser aussi parce que au cheval il y a un chien du coup je joue avec lui à la fin des cours. Par contre la dernière fois que j'ai joué avec lui je suis tombé sur un cadeau pas très ... sur un cadeau empoisonné. Je lui ai dit « va chercher le bâton » il est allé le chercher sauf qu'au lieu du bâton il m'a ramené une taupe morte. »

I : « Ah oui super ! »

A3 : « Oui super le cadeau. Là les animaux bah c'est pareil ça me permet de m'amuser de penser à autre chose. Avec mes rats parfois on s'amuse je les sors. Oui on a promené mes rats et j'ai vu mon ancien prof il habitait pas loin du parc où on a été. »

I : « Je ne savais pas que ça se promenait des rats. »

A3 : « Ben oui il faut bien ce sont des animaux. Il faut qu'on les sorte. Par contre un poisson rouge ça ne sort pas. »

I : « Ils ne peuvent pas avoir des maladies ça va ? »

A3 : « Il y en a une qui a un petit problème mais ça va mieux il faut juste attendre que ça ... parce qu'en fait elle s'arrache les poils on ne sait pas trop pourquoi. Ça lui fait du bien de sortir je pense. Elle reste sur moi et tout l'air frais ... Et du coup je mets le harnais à la deuxième « Charly » celle qui s'arrache les poils parce qu'elle n'aime pas du tout être par terre. Elle a très peur alors que « Bili » elle adore explorer c'est un vrai petit monstre. Elle je suis sûr que je la laisse sans harnais et que je suis derrière elle les gens disent « il y a un rat pousse toi » alors qu'avec le harnais ... Il lui appartient voili voilou. »

[...] pause

A3 : « Moi genre j'ai un rêve que je compte réaliser et ça je le jure c'est important. Genre avoir un ararauna. »

I : « Qu'est-ce que c'est ? »

A3 : « C'est un ara, un oiseau grand. En fait il a le corps bleu c'est une espèce Ararauna. Il a la queue bleue et jaune et les ailes sont un peu vertes. C'est trop joli, c'est hyper beau. C'est mon préféré, c'est vraiment beau et sinon il y a le ara chloroptère mais c'est rouge. Sinon il y a aussi le cacatoès rosablin et le cacatoès normal le blanc. Le rosablin il est rose c'est trop beau. Il est tout rose sauf sur les ailes et le dos il est gris. Ben voilà c'est vraiment joli. Et du coup les callopsittes c'est peut-être mon futur oiseau. Il y avait les perruches à collier aussi j'avais envie d'en avoir une ou une perruche Alexandre. C'est des grandes perruches et du coup on sait que ce sont des perruches parce qu'en fait ... C'est les aras on dirait que c'est des perroquets mais ce n'en sont pas du tout ce sont des perruches. Des grandes perruches parce qu'en fait ils ont la queue aussi longue que le corps alors que le perroquet ils ont des petites queues et du coup il y a beaucoup de gens qui ne savent pas. Et ça en énerve plus d'un qui sont des passionnés. Comme moi en partie car ils s'y connaissent pas trop. »

I : « Ben oui il ne faut pas nous en vouloir. C'est technique ! »

A3 : « Oui il faut se renseigner. »

Entretien numéro 3

I : « Pareil tu me dis si tu les as ou si tu ne les as pas comme ressources. »

1^e tri des cartes ressources externes

I : « Donc là pareil tu me mets à quel point ces ressources contribuent à ton rétablissement. »

2^e tri des cartes ressources externes

A3 : « Un peu : Relation sentimentale : Ben je suis encore jeune quoi. Je suis encore jeune pour penser à l'amour donc je n'ai pas vraiment d'exemple. »

I : « Mais tu penses que ça t'aide dans ton quotidien quand même de t'imaginer ? »

A3 « Ouais en fait ... »

I : « Ou tu as peut-être des « crush » des gens... ? »

A3 : « Ouais j'ai des « crush », j'en ai ... et ça n'a jamais été réciproque. Ben je lui ai dit il y a pas longtemps et il m'a dit tu sais tu es toujours qu'une amie. Mais moi je m'en fiche un peu c'est pas grave ... le vent total, la « friend zone » (Elle rigole). « Non mais là c'était une grosse « friend zone ». Deux de suite. »

I : « Tu étais déçue ? »

A3 : « Hum bon voilà. » (Elle hoche la tête en signe d'approbation)

I : « Mais pour autant il y a un moment où cela t'a portée ? »

A3 : « Oui » (Elle sourit) « Les amis : Bah ça me permet de m'amuser, de parler, de faire des « cap ou pas cap », j'adore les « cap ou pas cap », « action ou vérité » voilà quoi plein de choses. »

I : « Ils ne te soutiennent pas autrement ? Je ne sais pas ... »

A3 : « Bah si ce sont des amis quoi. Entourage, voisin, collègue : ça j'aurais dû les mettre dans un peu. »

I : « Oui mais tu peux changer tu sais. »

A3 : « Oui bah on va dire un peu. Bah du coup on va dire ça m'aide pas beaucoup mais c'est quand même bien. »

I : « Qu'est-ce qu'ils font pour t'aider ? »

A3 : « Ils ne m'aident pas, on discute. »

I : « Oui mais justement discuter ça peut quand même t'aider ? »

A3 : « Bah non. Alors les métiers, dans beaucoup. C'est mon rêve de travailler au zoo donc évidemment ça participe beaucoup à m'aider. Je dois faire un exemple ou pas ? »

I : « Et bien ça je l'avais aussi mis pour ceux qui font des études. Tes études est-ce que ça t'aide ? » que c'était pour aller mieux scolarité

A3 : « Ben non ça je ne sais pas. »

I : « C'est possible que non »

A3 : « Oui c'est possible que non ou c'est possible oui. Je ne serais pas dire. Animaux de compagnie : Bah évidemment j'ai mis dans beaucoup mais on devrait mettre dans énormément. Les animaux de compagnie bah pareil quoi ce sont mes meilleurs amis. »

I : « Et en quoi cela t'aide alors ? »

A3 : « Bah je les promène, je m'amuse avec eux, je l'ai nourri, je nettoie leur cage. Il y a plein de choses comme ça c'est plutôt chouette. »

I : « Tu t'en occupes. »

A3 : « Oui je m'en occupe. Du coup ça me fait penser à autre chose et voilà. La nature : j'adore la nature, les montagnes, les forêts et les rivières. J'adore c'est calme. C'est calme et paisible voili voilou. »

I : « C'est ça qui t'aide le fait que ce soit calme et paisible ? »

A3 : « Oui il n'y a pas beaucoup de gens donc c'est chouette. On peut profiter de l'eau. »

I : « Tu préfères quand il n'y a pas trop de monde ? »

A3 : « Bah pas forcément enfin quand il y a du monde on peut discuter s'il y a des gens sympas ou pas et sinon bah ouais ça m'aide parce que j'adore la nature. Je défends la cause des braconnages de lion et tout. Ça fait mal au cœur de savoir qu'il y a des gens qui les tue comme ça pour en faire des paillasons. Il y a mon ami hier il m'a énervé je lui ai envoyé une photo d'un gros lapin du coup mais il m'a dit c'est un tapis. J'ai dit « bah non c'est un lapin » il m'a dit « bah si c'est un tapis. C'est poilu, ça ne bouge pas, c'est un tapis » et moi je me suis vénère mais pas possible. Il m'a énervé. J'ai fait la tête mais il m'a dit « t'inquiète c'était une blague » mais moi j'aime pas les blagues comme ça. Ce sont les animaux. Il faut pas faire de blagues sur les animaux. »

I : « Ça te fait mal au cœur ? »

A3 : « Oui faut pas faire de blagues sur les animaux parce que voilà ce sont des êtres vivants. Et si on le faisait sur des êtres humains ça ne nous plairait pas. Enfin peut-être qu'il y en a eu mais on le sait pas. » (Elle rigole) « Et la famille ben la famille, c'est la familia. Ça aide, ça apporte le bonheur. C'est la famille. On aime la famille ben oui et un exemple bah je sais pas trop, j'ai pas trop exemple. »

I : « Est-ce que tu te souviens la dernière fois que tu as trouvé qu'un membre de ta famille était soutenant et que ça t'a aidé à te remonter le moral ? »

A3 : « J'ai vu mon père et ça m'a remonté le moral. On a vu des amis à lui avec ses deux filles et voilà mais c'était chouette on s'est bien amusé. J'ai dormi chez eux j'étais un peu malade parce que j'avais mal digéré la crêpe au miel. Et rien que d'y penser j'avais envie de vomir cette crêpe était dégoûtante. En plus elle était à l'huile alors qu'il faut mettre du Rhum. Il faut mettre du rhum dans une crêpe ça ne se fait pas à l'huile mais sérieux on vit dans quel monde chacun ses goûts mais bon. Je suis sûre que ces filles si ma mère leur donnait ses crêpes elle ferait « humm c'est délicieux » non mais des crêpes à l'huile sérieux non mais faut arrêter là faut arrêter le carnage. »

I : « C'était dans la recette qu'il m'était l'huile ? »

A3 : « Oui dans la recette alors que normalement du Rhum. Le rhum c'est délicieux, c'est vraiment bon quand j'y repense. »

I : « Alors maintenant avec toutes ... tu vas toutes les reprendre et tu vas me dire lesquelles tu aimerais de ces ressources voir apparaître où se développer encore plus quand tu les avais déjà. »

3^e tri de l'ensemble des cartes

I : « Et donc avec celles-là, une par une il faudrait que tu me dises en quoi cela pourrait être utile, t'aider à ton bien-être et éventuellement comment tu pourrais développer cette ressource et avec l'aide de qui ? »

A3 : « Les amis, bah ... euh ... par exemple il y a mon meilleur ami et ma deuxième meilleure amie. Celle qui m'a « friendzonée » ils sont super sympas. On s'appelle presque tous les jours. Du coup Lou et Flavien bah Flavien on peut s'appeler tous les jours. Lou pas vraiment parce que sa mère ne l'y autorise pas tous les jours. C'est assez strict dans sa famille. Sa mère est orthophoniste et son père travaille dans son école voilà. Mais ils sont gentils quoi ils me font rire et on fait des RP sur des jeux. »

I : « Et comment tu pourrais développer le fait que tes amis sont une ressource ? »

A3 : « Bah ... Ça me fait de la compagnie du coup c'est chouette. »

I : « Oui mais comment tu pourrais faire en sorte que ça augmente ? »

A3 : « Je ne sais pas trop. »

I : « Qui pourrais t'aider à faire ça ? »

A3 : « Je ne sais pas trop ... non je ne sais pas trop. C'est juste que ça m'a fait de la compagnie donc c'est chouette. Les métiers : Bah les métiers ça me projette dans mon avenir. Je me dis oui dans le futur comme ça comme ci comme ça et voilà quoi. Ça me donne envie d'avancer pour pouvoir enfin travailler dans mon métier de rêve. Et voilà. »

I : « Et comment on pourrait t'aider à développer ça alors ? »

A3 : « Bah déjà en allant à l'école » (Elle rigole) « Et voilà. »

I : « Et ça qui pourrait t'aider à y aller ? »

A3 : « Ben oui me dire que je vais avoir un métier ça peut m'aider à y aller. Ah oui et j'ai oublié un point mais les animaux ça me concentre. Bah je ne sais pas pourquoi ça me concentre. Imaginons je suis avec mon chat je dois faire un truc en fait j'arrive mieux à travailler. Je ne sais pas pourquoi ni comment mais ça m'aide. C'est bizarre mais ça m'aide. Et puis ben j'aimerais aussi faire un petit stage dans une animalerie et tout. »

I : « Mais qui pourrait t'aider à faire ça ? »

A3 : « Bah ... Plein de choses. »

I : « Non, qui pourrait t'aider à faire ça ? »

A3 : « Ben je ne sais pas ma mère, mon père, ma famille. M'aider à payer mes études pour travailler. Toute la familia. »

I : « Donc oui la famille plutôt. »

A3 : « Et la nature ça me fait marcher, voyager et voilà. »

I : « Comment tu pourrais développer augmenter cette ressource ? »

A3 : « En sortant plus mais pour ça il faudrait qu'il n'y ait plus le confinement, cette saleté de maladie. Sale bête. »

I : « Là tu dirais que c'est qui, qui pourrait t'aider ? »

A3 : « Bah ... ma famille encore pour me payer une voiture et pour pouvoir me déplacer voilà ça serait cool. Etre reconnaissant : Si on m'offre un cadeau si c'est du dentifrice je vais dire « ah c'est cool, fallait pas ». Non, non mais c'était un très mauvais exemple ... Etre reconnaissant : Bah être reconnaissant ça aide à évoluer on se dit le cadeau c'est pas le plus important c'est de voir la famille. Bah tiens j'ai regardé une vidéo il y a pas longtemps c'est un gars qui regarde les messages des gens et sa sœur qui dit « Ouais je fais un anniv viens ce soir et tout » Il lui dit « oui tu as intérêt à apporter un cadeau sinon c'est même pas la peine de venir je dis à papa de ne pas t'ouvrir » et là la fille elle s'énerve et elle lui dit que l'important c'est pas le cadeau c'est la famille. Et ça, ça m'a énervé et il a dit « non le plus important c'est le cadeau ». Ouais une très mauvaise façon de penser ce gars-là ... ouais c'est ouais ... C'est vraiment nul de voir comment les gens sont des fois. Ben voilà c'est un jeune il va apprendre encore ... mais bon 18 ans quand même il devrait évoluer un peu dans sa tête. »

I : « Oui c'est vrai. Et toi qui pourrait t'aider à être plus reconnaissante ? »

A3 : « Ben je ne sais pas vraiment non je ne sais pas vraiment. Et la famille ça m'aide ils me soutiennent, ils me font du bien. »

I : « Donc ça tu aimerais la voir augmenter ? »

A3 : « Oui voir plus ma famille. Aller au spectacle, cinéma, concert, théâtre machin. Bah au cinéma par exemple quand on regarde un film avec ma mère et mon père ou autre chose quelqu'un d'autre ma meilleure amie par exemple bah ça m'amuse. »

I : « Et tu voudrais augmenter ça ? Les sorties de ce genre-là ? Et qui pourrait t'aider pour cette ressource-là ? »

A3 : « Bah encore la famille vu que c'est seulement eux qui peuvent m'amener parce que pour le moment je ne suis pas majeure donc je ne peux pas y aller toute seule. »

I : « Ah tu ne sors jamais toute seule ? »

A3 : « Bah si enfin au cinéma quand je vais au cinéma ou dans des concerts je ne peux pas vraiment rentrer je n'ai que 12 ans à 15, 16 ans je pourrai. »

I : « Au ciné on peut non ? »

A3 : « Pas sans mes parents. »

I : « Ah bon ? »

A3 : « Oui pas sans un tuteur légal ou un truc ... Parce que tu ne peux pas vraiment prouver que tu as 12 ans. Et la cuisine bah pareil. On fait des beaux petits plats et puis après on mange. J'aime bien manger moi et ben voilà. »

I : « Qui pourrait t'aider à majorer cette ressource ? »

A3 : « Bah si je prends des cours par exemple de cuisine ça pourrait m'aider. Je ne sais pas trop mais bon je n'ai pas plus envie mais ça pourrait.

I : « Donc plus des gens extérieurs ? Des profs ? »

A3 : « Oui ou ma mère qui m'apprend à cuisiner ou ma mamie parce qu'elle sait très bien cuisiner c'est une grande cuisinière elle cuisine très bien. Peindre, dessiner, photographier, créer : Bah la photographie ... Ça m'amuse on fait des petits concours entre amis avec mon appareil photo du coup. Et voilà c'est chouette j'ai deux amis là ils aiment bien la photo du coup on s'amuse bien. »

I : « Du coup toujours pareil, comment tu pourrais augmenter cette ressource ? »

A3 : « Faudrait peut-être déjà que je trouve le chargeur. » (Elle rigole). « Non parce que je l'ai perdu c'est ballot. Je crois qu'il est dans ma sacoche mais je ne sais pas trop. »

I : « Et qui pourrait t'aider augmenter cette ressource ? »

A3 : « Je ne sais pas un peu tout le monde. Ouais un peu de tout le monde. Ecouter de la musique : Je m'amuse, je danse, je chante voilà bah voilà ça fait passer de bons moments et voilà. Voyager, visiter, partir en excursion : Ben voyager ça me ferait rencontrer de nouveaux lieux, de nouvelles villes. Plein de choses quoi. Et qui pourrait m'aider à faire ça bah aussi ma famille, mon entourage et un peu des inconnus. Parce que nous il nous faut une voiture. Ma voiture n'est pas très douée, elle est pas très forte en carburant voilà, voili vilou. Pratiquer du sport : bah le cheval. »

I : « Et tu voudrais augmenter ça ? »

A3 : « Oui j'aimerais trop faire le mercredi et le samedi mais bon ça coûte cher. »

I : « Et qui pourrait t'aider à augmenter ? »

A3 : « Mes parents. Ils pourraient me payer le truc mais bon ça ne se fait pas de demander ça. »

I : « Ah bon pourquoi ? »

A3 : « Mais ça ne se fait pas de dire « oui est-ce que je pourrais faire le mercredi le samedi ? » »

I : « Bah pourquoi ça ne se ferait pas ? »

A3 : « Non mais.... S'ils ne veulent pas je ne vais pas insister. C'est ça que je veux dire. »

I : « Oui mais tu as déjà demandé ? »

A3 : « Oui et ils m'ont dit ça coûte cher. Faire des jeux : Faire des jeux bah en fait ça je croyais que je l'avais mis dans les « non » mais qu'est-ce qu'il vient faire là ? Je crois que j'avais mis dans les « non » »

I : « D'accord et bien tu peux changer si tu veux. »

A3 : « Oui parce que faire des jeux de société ça ne m'apporte pas beaucoup en fait bah voilà quoi je n'aime pas trop les jeux de société. Etre enthousiaste, s'émerveiller, savourer ... après celui-là on peut faire une pause ? »

I : « Oui si tu veux. »

A3 : « Bah ça permet de m'amuser quoi s'émerveiller, savourer, goûter de nouvelles choses croquer la vie à pleines dents comme on le dit. »

I : « Et comment tu pourrais développer ça ? »

A3 : « Ben je ne sais pas vraiment, je ne sais pas vraiment, mais bon voilà. »

I : « Avec qui ... qui pourrait t'aider ? »

A3 : « Mes amis ma famille tout ça quoi voili vilou. Etre optimiste je veux le faire celui-là parce que je l'aime bien. Etre optimiste, bah être optimiste ça permet plein de choses. Par exemple je ne sais pas vraiment. Je n'ai pas vraiment d'exemple mais être optimiste voilà quoi et la personne qui pourrait m'aider bah c'est moi-même. C'est moi-même, c'est mon corps. C'est à moi de décider si je vais être joyeuse ou pas et voilà voili vilou. »

Entretien numéro 3 suite

A3 : « Lieu de vie ça me permet d'évacuer en dehors de ... enfin ... De me reposer parce que c'est un lieu de vie. En quoi ça peut m'aider à guérir. Ça me rassure parce que c'est ma maison quoi. »

I : « Comment tu pourrais développer ? Comment tu pourrais augmenter ? »

A3 : « Bah déjà quand on sera vraiment chez nous parce que là je suis chez ma mamie et j'attends d'avoir ma calo', mon petit callopsitte. Etre persévérant et ben comment dire bah ... On va dire que ça m'aide à guérir d'être persévérant. Comment on peut augmenter ça bah ... Je le suis déjà assez je pense. »

I : « Mais si tu l'as mis là c'est que tu voulais le développer encore plus ? »

A3 : « Ouais. »

I : « Donc comment tu pourrais le développer encore plus ? »

A3 : « Bah ... je ne sais pas vraiment mais je veux le développer. Avec qui, ma famille mes amis voilà. Etre réfléchi : je ne sais même plus pourquoi j'ai mis ça. » (Elle rigole) Etre réfléchi bah ça peut aider dans la vie mais en quoi je ne sais pas mais enfin voilà. Et comment je peux développer plus ça. En réfléchissant plus, en tournant cette fois ma langue dans ma langue. Euh ... en tournant 7 fois ma langue dans ma bouche et réfléchir plus. L'espoir : bah ça l'espoir je l'ai j'espère. Où je ne m'en rends pas compte. Bah pour l'augmenter et bien ... ben je ne sais pas. Persévérer encore plus. Avoir encore plus d'espoir me dire encore plus je vais y arriver. Plein de trucs comme ça. »

I : « Et cela t'aide pour avancer ? »

A3 : « Ben oui j'imagine. »

I : « Même au quotidien ? En dehors de ton trouble et de pourquoi tu viens là ? »

A3 : « Oui. »

I : « Et comment tu pourrais les développer encore plus ? Qu'est-ce qui t'amènerait à avoir encore plus d'espoir ? »

A3 : « Hum je ne sais pas trop ? »

I : « Qui pourrait t'aider à avoir plus d'espoir ? »

A3 : « Mon entourage. »

I : « Tes proches ou ... »

A3 : « Mes proches, mes proches. Etre courageux : être courageux c'est... être courageuse eh ben je ne sais pas comment expliquer comment je pourrais développer plus. Déjà entreprise courageuse quoi je ne sais pas comment je pourrais le développer plus. Je ne sais pas trop comment expliquer ça ben je sais pas trop. »

I : « Est-ce que tu aurais un exemple où cela t'a aidée où tu aimerais réitérer la chose ? Recommencer ? Comment tu pourrais devenir encore plus courageuse ? »

A3 : « Comment je pourrais devenir plus courageuse bah en vainquant je ne sais plus comment on dit en vainquant mes peurs je ne sais pas moi. »

I : « Et ça qui pourrait t'aider tu penses ? »

A3 : « Ben moi-même c'est à moi de le faire. Avoir le sens de l'humour je ne sais même pas pourquoi je l'ai mis. Je ne sais pas en quoi cela pourrait plus m'aider mais c'est quand même mieux dans la vie d'avoir le sens de l'humour. Donc voilà. »

I : « En quoi cela pourrait t'aider d'avoir le sens de l'humour dans la vie en général ? »

A3 : « Ça permet de s'amuser, de passer des meilleurs moments. Oui on va dire ça. Etre à l'écoute de son corps. Quand j'en ai envie par exemple parce que aujourd'hui ça va être fatiguant la journée et tout. Et en quoi je pourrais plus le développer et bien je ne sais pas trop ... m'écouter plus et je pourrais m'aider moi-même quoi. Etre curieux et aimer découvrir ben je ne sais pas trop mais c'est bien d'être curieux et de découvrir ça c'est chouette. Ça pourrait être plus je ne sais pas trop en fait, je ne sais pas trop, trop. »

I : « Tu ne sais pas comment tu pourrais l'augmenter ? Faire majorer le fait d'être curieuse, »

A3 : « Mais en fait je pense que je le suis déjà assez. Que je le suis un peu trop. J'aime beaucoup découvrir mais quand ça me plaît quand il y a un sujet qui m'intéresse. Avoir confiance en soi » (Elle baille) « Bah évidemment que ça aide tous les jours même plusieurs personnes. Ben oui moi j'ai confiance je sais pas trop comment mais je pense que je le suis déjà assez. Qui pourrait m'aider. Mon entourage aussi mes proches voilà voilà. »

I : « Et tu aimerais la développer ou ... »

A3 : « Je l'ai déjà assez développée ma confiance en soi. »

A3 : « Pourquoi tu l'avais mis dans les items à développer alors ? »

I : « Ah ben je sais pas. » (Elle rigole) Je l'ai mis parce qu'il y avait un « oui » et je me suis dit ben oui ça peut m'aider je me rappelle il y avait « oui » ou « non » pour les questions j'ai dit « oui » genre j'ai confiance en moi c'est pour ça que j'avais mis et voilà voilà. »

Remercîments pour avoir participé à cette étude.

➤ AERES Adolescent A4

Entretien numéro 1

Explications données en aval à l'enfant concernant l'utilisation de l'outil, son but.

I : « Voilà une série de traits de caractère humain. Il va falloir que tu choisisses ceux qui te définissent. Si tu les as ou si tu ne les as pas. Je te laisse trier pendant que je note sur un papier. »

1^e tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

I : « Maintenant il faut que tu me dises à quel point celles que tu as ici contribuent à ton rétablissement, à ton mieux-être. Pas forcément par rapport aux soins mais dans ta vie de tous les jours. Comment tu pourrais les trier ? »

2^e tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

I : « Et maintenant en gros il faut que tu me dises en quoi chacune t'aide à ton rétablissement. Si tu as un exemple de situation concrète où cela t'a aidé pour aller mieux. Quand tu étais mal, quelle que soit la raison. Tu veux commencer par quoi ? »

A4 : « Etre persévérant : Là je pense que c'est un peu et plutôt dans ma vie de tous les jours. Et même ici dans les soins, même à l'aviron. Ça m'aide à me dire que je fais quelque chose de bien. Du coup c'est vrai que ça aide un peu mieux dans le sens où j'ai l'impression de faire quelque chose de bien. »

I : « Oui, là c'est vraiment dans ta vie de tous les jours même tes loisirs que tu apprécies en fait. »

A4 : « Ouais. Après être enthousiaste ça c'est plus pour être un peu bah ... un peu heureuse dans la vie de tous les jours. C'est vrai que savourer j'aime bien manger donc c'est des choses qui me font plaisir à moi. Et du coup ça me permet d'aller aussi un peu mieux quand je me fais plaisir par moi-même même ici sur les groupes. Quand je fais l'atelier cuisine c'est quelque chose que j'aime beaucoup et du

coup c'est vrai que ça, ça m'aide aussi être un peu fière de moi parce que j'ai fait quelque chose de bien. »

I : « Mais c'est quelque chose du coup ... des caractéristiques que tu forces de toi ou que tu as naturellement ? Ou tu penses que c'est quelque chose que tu essayes de créer ? »

A4 : « Je pense que je développe un peu plus. Je pense que je l'avais mais que je l'ai développé un peu plus en étant ici. Etre reconnaissant : C'est quelque chose que je suis depuis toute petite et c'est vrai que j'aime bien dans l'autre sens faire plaisir à la personne. Du coup en étant reconnaissant j'ai l'impression que je fais plaisir à la personne. Bah par exemple là dans l'image il lui offre un cadeau. Si je dis que j'aime bien la personne en face elle est contente. Est-ce que j'ai un exemple pas vraiment. »

I : « C'est dans l'optique du coup de tisser des liens, des bons liens et de les acter, de remercier c'est ça ? »

A4 : « Oui. »

I : « Et plutôt des gens qui t'ont aidée où ça peut être n'importe qui au final ? »

A4 : « Plutôt des gens qui m'ont aidé. Avoir le sens de l'humour : ben c'est parce que souvent quand on rigole avec quelqu'un bah on est plutôt content. C'est vrai ça me permet quand je suis triste Bah par exemple mon copain il me fait une petite blague mais c'est vrai que ça me fait aller un peu mieux parce que ça me permet de me changer les idées et aussi dans le sens où comme ça je peux rigoler de certaines choses et pas le prendre mal directement. Ça ne va pas trop dans ce but-là. »

I : « Et tu penses qu'à un moment tu l'étais moins où que tu étais plus susceptible peut-être ? »

A4 : « Oui. »

I : « Oui donc c'est quelque chose que tu as acquis ? »

A4 : « ça reste toujours un ... Enfin je n'aime toujours pas qu'on fasse des blagues sur mon physique ça c'est toujours difficile après je sais que souvent c'est pour rigoler mais ... »

I : « Oui peut-être que tu as de l'humour sur des choses un peu dirigées mais que là ça reste un peu ... »

A4 : « Oui. Etre curieux, aimer découvrir : ça c'est plus dans le sens où je pourrais faire des rencontres en étant comme ça. Bah c'est vrai que j'aimerais bien. J'ai déjà pas mal d'amis mais j'aimerais bien découvrir beaucoup de gens, découvrir de nouvelles choses. C'est quelque chose que j'aime bien c'est vrai que c'est un peu après j'ai du mal à aller vers les gens aussi mais je vais travailler un peu sur les groupes pour essayer d'aller un peu plus vers les gens. Mais c'est vrai que je découvre d'autres personnes sur les groupes, des gens que je pense je n'aurais pas découvert dans la vie de tous les jours. Et du coup c'est vrai que ça me fait assez plaisir en me disant que je peux découvrir les gens que je n'aurais pas découvert. Ça me permet d'être plus curieuse par rapport à ces gens-là. Je me dirai dans la vie de tous les jours, maintenant, je pense ... je pourrai plus les découvrir sans avoir d'aprioris, ce genre de chose. »

I : « Oui d'accord donc de laisser plus de portes ouvertes. »

A4 : « Oui »

I : « Et donc toi plus à propos des « gens », d'être curieuse ? »

A4 : « Oui je pense que c'est plus sur des gens qui après m'amèneront sur des choses autres. »

I : « Oui d'autres centres d'intérêt avec des personnalités différentes. »

A4 : « Oui »

I : « Parce que toi tu ne penses pas pouvoir découvrir d'autres choses, d'autres nouvelles choses ? »

A4 : « Si mais moins. Etre réfléchi : ça c'était quelque chose que j'étais déjà de base. Je réfléchis pour faire certaines choses après est-ce que ça m'a aidé ou pas je sais pas. Et est-ce que je le développe je ne pense pas mais c'est vrai que c'est quelque chose qui serait bien d'être développé. Aussi vaut mieux faire des choses bien que des choses pas bien. »

I : « Et quand tu dis des fois je réfléchis beaucoup. C'est que des fois ça t'handicape ou que c'est un peu mitigé ? »

A4 : « Mais parce que dans un sens c'est bien mais dans un autre ça me bloque. Si je pouvais développer et être réfléchi mais plus dans le bon sens des choses ça serait mieux mais pas ... »

I : « Pas le côté prise de tête. »

A4 : « Oui, oui c'est ça. Etre courageux : bah je pense que je suis courageuse dans la vie de tous les jours. Je pense pas le développer parce que c'est pas quelque chose ... je l'ai déjà. »

I : « Mais tu trouves que c'est une ressource dans ton quotidien ou pas du tout ? »

A4 : « Pas forcément. Après peut-être parce que je ne suis pas courageuse sur tout. »

I : « Parce que tu te trouves courageuse sur quoi par exemple ? »

A4 : « Ben je dirais ... ben je suis courageuse. Je ne sais pas comment dire mais je n'ai pas peur du vide, des attractions, tout ça. Ce n'est pas quelque chose qui me fait peur. Après je dirais que je suis courageuse parce que bah vu tout ce qui s'est passé je suis courageuse d'avoir réussi à passer au-dessus. Mais c'est vrai que je dirais que je suis un peu moins courageuse quand il s'agit d'aller vers les gens ce genre de chose. Je suis un peu moins courageuse mais par exemple je suis aussi courageuse quand je suis à l'aviron. »

I : « Oui, d'avoir continué à avancer en fait. »

A4 : « Oui. »

I : « Après le 3e tri justement on reprend toutes les cartes et c'est là que tu me dis celles que tu veux voir émerger au continuer de se développer ? Il faut que tu me dises en quoi cela pourrait être utile, comment cela pourrait t'aider à ton bien-être. Comment tu pourrais les développer plus et qui pourrais t'y aider ? »

A4 : « Avoir le sens de l'humour, ça c'est plutôt quelque chose que je veux développer mais que j'ai déjà un petit peu. Mais c'est juste oui pour être moins susceptible sur certaines choses. Ça je pense que je le travaille ici dans les groupes et aussi avec ma psychologue. Pas spécialement dans le sens avoir le sens de l'humour mais que je travaille sur certains aspects par exemple mon physique tout ça. Ça me permet de mieux accepter la blague sur mon physique donc voilà. »

I : « Donc plutôt les soignants et les groupes. Le groupe quand tu dis le groupe c'est les ados de ton âge ? »

A4 : « Oui je suis sûr de moi c'est vrai que c'est plutôt bien. C'est vrai que ça m'aide à développer un peu d'estime de moi et de pouvoir accepter ... c'est pas la critique mais la blague qui peut parfois ... que je prends parfois un peu pas ... très gentil sur moi. Avoir confiance en soi : ça c'est quelque chose que je veux développer je dirais que j'ai pas ou alors que j'en ai très, très, très peu. Et c'est quelque chose que je veux développer à peu près depuis que je suis ici. Mais je pense que ça se développe aussi à l'extérieur notamment avec tout ce que j'ai. Tout ce qui va être école et moi avec l'aviron et aussi avec mes amis. C'est vrai que mes amis ils peuvent me donner confiance en moi. Par exemple en me félicitant quelque chose comme ça. Et du coup je travaille aussi dessus sur le groupe estime de soi qui essaie de nous faire avoir confiance en nous. »

I : « Et donc pas trop tes parents par exemple ? »

A4 : « Non je pense un petit peu mais c'est plus difficile parce que j'ai l'impression que c'est mes parents et que du coup ils ne vont pas être très objectifs. Et aussi parce que mon papa est très ... il ne nous dit pas vraiment quand c'est bien. Et du coup c'est compliqué de savoir si ce qu'on fait c'est bien ou pas. Donc oui je pense que c'est plutôt avec mes amis quelque chose comme ça. Parce que ma maman je sais qu'elle pourrait m'aider à le développer mais vu que c'est ma maman c'est vrai que j'arrive pas à me dire que c'est objectif.

Etre optimiste en fait c'est que je le relis avec avoir de l'espoir. Bah c'est quelque chose que je veux développer mais je pense que je ne le développe pas ici. Enfin je ne pense pas en tout cas. C'est plutôt pour essayer d'accueillir des événements, des nouvelles qui ne sont pas très positives. Pour pouvoir les accueillir et me dire que « ça va aller » et tout ça alors que souvent ça me fait comme ... enfin sur moi en tout cas ça fait comme ... comme un espèce de coup que je ne peux pas ... que je prends et que je ne peux pas renvoyer ou quoi que ce soit. Donc c'est vrai que c'est quelque chose que j'aimerais bien développer. Après comment je pourrais le développer je ne sais pas je ne sais pas trop et du coup pour avoir de l'espoir c'est un peu la même chose plutôt me dire que bah à chaque fois « ça va aller ». C'est vrai que je les relis beaucoup ensemble. »

I : « C'est quelque chose que tu n'as pas du tout tu dirais être optimiste avoir de l'espoir ? »

A4 : « Je pense que je l'avais avant et que je n'arrive pas à le ... enfin je pense que c'est très, très bien enfouis et je n'arrive pas à le ressortir. »

I : « Et qui pourrait t'aider tu penses à le « ressortir » ? »

A4 : « Je ne sais pas trop. Je pense que c'est plus un travail que je dois faire avec ma psy. »

I : « Donc plutôt sur toi-même et avec un soignant ? »

A4 : « Oui parce que c'est quelque chose que je ne ferai pas toute seule je pense. Etre persévérant : ça c'est quelque chose que j'ai que je veux juste peu développer. Dans le sens où je pense que je ne suis pas au max d'être persévérant. Mais ça je pense que je le développe toute seule dans ma vie à l'extérieure, dans le scolaire, dans l'aviron. »

I : « Parce que pour toi persévérant c'est un moment arrêter abandonner ? »

A4 : « Oui c'est plutôt quand je veux quelque chose il faut que je l'ai ... enfin c'est pas qu'il faut que je l'ai mais c'est qu'il faut que je mette toutes les chances de mon côté pour l'avoir c'est plus ce côté-là que je pourrais travailler. »

I : « Parce que parfois tu trouves que tu ne mets pas toutes les chances de ton côté ? »

A4 : « Bah parfois non. C'est plus après coup. Je ne sais pas si c'est vraiment très objectif ou pas mais c'est plutôt après coup que je me dis que j'aurais peut-être dû faire ça. »

I : « Oui on est tous un peu comme ça. »

A4 : « Après être curieux, aimer découvrir : ça c'est quelque chose que je pense que je développe un peu ici. Après j'ai toujours été curieuse mais c'est vrai que c'est quelque chose que je développe ici que j'aime bien développer. Et je pense que oui ça pourrait m'aider. Du coup je trouve de nouvelles ressources, de nouvelles personnes que je n'aurais pas rencontrées dans la vie de tous les jours donc voilà. »

I : « As-tu un exemple récent de personne que tu as découverte ? »

A4 : « Bah par exemple sur le groupe je ne pensais pas du tout m'entendre avec les gens. Parce que c'est vrai qu'on est très différents. Bah par exemple la plupart ... y avait deux personnes qui étaient déscolarisées et moi je n'ai jamais été déscolarisée et du coup je me disais ... c'est un préjugé que

j'avais en me disant que je ne pourrais pas entrer en communication avec ces personnes-là. Et en fait ben je m'entends très bien avec un qui a quitté le groupe voilà. Mais je m'entends très bien avec l'autre personne et par exemple on rentre ensemble après le groupe. Il y a pas de je m'entends très bien avec elle et je me suis dit qu'il fallait que je fasse ... que j'avais en fait une barrière plus sur son statut entre guillemets, sur elle-même. C'est vrai que j'aime bien un peu casser ce genre de préjugés j'ai dit qu'ils ne sont pas des bons préjugés. »

Entretien numéro 2

I : « Il faut que tu me mettes celles que tu considères avoir comme ressources. Si tu les as ou si tu ne les as pas. »

1^e tri des cartes loisirs, passions

I : « Et donc là pareil. Tu les classes selon l'intensité à laquelle cela peut t'aider à ton bien-être, à aller mieux. »

2^e tri des cartes loisirs, passions

I : « Est-ce que pour chaque tu aurais un exemple que tu pourrais développer ? »

A4 : « Pour le sport : avec l'aviron mais c'est vrai que ça m'a fait quand même du bien. Le sport ça me permet de me défouler, de me vider un peu la tête sur le moment. »

I : « Et est-ce que ça t'a fait rencontrer des gens ? Est-ce que toi qui aimes bien ... tu sais tu aimes bien découvrir des nouvelles personnes ? »

A4 : « Oui, oui. Après ça regroupe quand même les bobo bourges ... Donc c'est vrai que des fois on ne s'entend pas trop sur certains points. Mais sinon ça va parce qu'on pratique quand même le même sport donc on partage quand même un même centre d'intérêt. »

I : « Mais toi tu le vois plus comme une manière de te défouler, de sortir un peu et de penser à autre chose ? »

A4 : « Oui bah en fait je ne pense pas au problème quand je suis sur l'eau. »

I : « Tu penses à la performance. »

A4 : « Oui » (Elle rigole) « Après pour voyager, visiter, tout ça. Déjà de base j'aime bien ça c'est quelque chose qui me sens quand tu me rends quand même heureuse quand je sais que je pars visiter tout ça. Est-ce que j'ai un exemple précis ? L'année dernière je suis allé à Budapest et je sais que c'était un moment où ça n'allait pas très bien de base avant. En fait quand j'y suis allé j'ai pu rester avec ma famille tout ça. J'avais coupé mon téléphone pour profiter vraiment du moment. Et c'est vrai que ça m'a fait plaisir bah du coup de visiter un peu d'autres choses. »

I : « Est-ce que ça te permet d'oublier un petit peu ce qui se passe ici à Nantes ? »

A4 : « Oui ça me permet de me dire que je suis loin de tout ça. »

I : « Tu dirais que tu es plus sereine quand tu es ailleurs ? »

A4 : « Oui après ça fait un peu peur parce qu'on connaît rien mais je préfère ne rien connaître que de connaître beaucoup de choses. Du coup aller au spectacle : j'adore le théâtre je n'aime pas en faire parce que je ne me sens pas à l'aise sur scène mais j'adore aller voir du théâtre. J'y vais là cette année, j'y suis allé enfin ... je devais y aller 10 fois sauf qu'il y en a qui ont été annulées avec le confinement mais du coup oui c'est vrai que j'adore ça. Ça me fait énormément plaisir d'aller voir une pièce de théâtre. »

I : « Et c'est quoi que tu aimes dans le théâtre ? »

A4 : « Je ne sais pas. Ça me distrait. Je pense à rien quand je regarde la pièce. Je ne pense à rien d'autre et puis je trouve ça bien les acteurs arrivent à se mettre dans la peau d'un personnage. Et c'est juste en face de nous. Ce n'est pas comme au cinéma où il y a la caméra entre nous. Non mais c'est vrai que du coup je ne sais pas j'aime bien. »

I : « ça te captive ? »

A4 : « Oui »

I : « Et ça peut être n'importe quel thème ? »

A4 : « Oui j'aime tout. Après il y a des pièces que je vais moins bien aimer mais je trouve ça toujours bien d'aller voir. Ça fait toujours quelque chose d'un peu plus grand pour ma culture. »

I : « Et tu vas où ? »

A4 : « Je vais au « Grand T » avec mes parents et aussi je vais au théâtre quand je vais voir ma grand-mère à Paris. On va au théâtre à Paris. »

I : « Elle aussi elle apprécie ? »

A4 : « Oui mais on ne partage pas les mêmes goûts. En fait c'est une mamie avec laquelle je n'ai pas trop d'affinité, c'est un peu compliqué avec elle. »

I : « Mais du coup elle fait ça pour te faire plaisir ou toi pour lui faire plaisir à elle ? »

A4 : « Non c'est plus pour faire plaisir à tout le monde. Et puis après j'aime bien aussi aller voir des concerts parce que j'y vais avec mes amis. Ça me fait plaisir. L'année dernière je suis allé aux « nuits de l'Erdre » et je devais aussi y aller cette année. Et j'étais allé aux « Vieilles Charrues » l'année d'avant du coup j'aime bien. »

I : « Ça te fait penser à autre chose ? »

A4 : « Oui, oui »

I : « Et ça te fait découvrir des choses ou c'est des choses que tu connais ? »

A4 : « Souvent je vais voir des groupes que je connais enfin je prends ma place parce qu'il y a des groupes que j'aime bien. Mais après ça me fait découvrir des choses parce que souvent on arrive pas à l'heure pile du concert et on reste souvent à la fin donc oui ça nous fait découvrir des choses. Ecouter de la musique, la télé : je ne regarde pas trop la télé enfin juste avec ma maman parfois parce qu'il y a une série qu'on regarde. Quand on était petits parce que je n'avais pas tout ce qui était Netflix du coup on regardait ensemble. Quand il y a des nouvelles saisons qui sortent je regarde avec elle parce que c'est quelque chose qu'on fait ensemble. Sinon la radio je n'écoute pas du tout et après surfer sur Internet euh ... Oui, non mais c'est plus dans la musique ou parfois ça m'aide à faire ressortir un peu plus mes émotions. Des fois on se retrouve dans certaines musiques. Il y en a une qui me rend

plus heureuse que d'autres je ne sais pas j'aime bien écouter un peu de musique triste et après un peu de musique heureuse pour me remettre un peu plus sur pied. »

I : « Donc rien que le fait de les écouter ? pas forcément de les partager ? »

A4 : « Ah non pas du tout. »

I : « ça peut te faire aller mieux ? »

A4 : « Oui. »

I : « Et la musique tu l'écoutes sur quoi du coup ? »

A4 : « Sur Spotify. »

I : « Et la télé ça t'aide à quoi ? C'était des moments plus avec ta mère. Tu dirais quoi pour passer le temps, te changer les idées où c'était le fait d'être avec ta maman ? »

A4 : « Non c'était plutôt le fait d'être avec ma maman et parfois il y avait ma sœur aussi du coup c'est un peu un truc qu'on fait entre nous. Parfois il y a mon papa qui est à côté c'est à l'heure ... un tout petit peu après le repas et là il y a mon papa qui se moque de nous parce qu'on regarde des trucs un peu gnangnan et du coup bah ce sont des bons moments qu'on passe ensemble quand on regarde la télé.

Cuisiner : moi j'aime bien faire de la pâtisserie tout ça. Enfin je le faisais avant. Je le fais toujours un peu c'est vrai que maintenant je le fais un peu moins parce que bah j'avais un peu moins de temps. Mais par exemple pendant le confinement j'ai refait un petit peu de cuisine et c'est vrai que ça m'a fait c'est plus plaisir parce que j'aime bien ce que je fais après. Et que les gens aiment bien parce que moi je n'aime pas trop les gâteaux donc je fais des gâteaux mais je n'aime pas ça en fait. Je fais ça pour les autres mais en fait rien que le fait de le faire j'aime bien. C'est plus l'intention qui me fait plaisir de faire pour les autres me dire qu'après ils sont contents. Et vu que je sais que la plupart du temps je fais des trucs bons ça me fait quand même plaisir. Après c'est vrai que je ne mange pas souvent des gâteaux qu'on fait. En fait je n'aime pas la crème pâtissière et ce qui est trop chocolaté comme ça c'est un peu compliqué. »

I : « Après tu ne fais pas des gâteaux sans crème pâtissière ? Que tu peux manger ? »

A4 : « Si mais je n'aime pas ce qui est pistache, amande par exemple les gâteaux au chocolat quand je le fais je fais attention à ce qu'il soit chocolaté parce que ma sœur aime mais moi je n'aime pas quand c'est trop chocolaté parce que j'ai déjà du mal avec le chocolat au lait ... »

I : « Ah oui c'est technique ! »

A4 : « Oui je suis assez compliquée avec les gâteaux. Mais du coup c'est vrai que j'ai fait des macarons au chocolat et ça tout le monde aime ça. Et même moi je peux en manger quelques-uns parce que je trouve que c'est bon. »

I : « Et c'est quoi ton gâteau préféré alors ? »

A4 : « Les merveilleux. »

I : « Ok c'est quoi ça déjà ? »

A4 : « J'ai goûté ça ici c'était dans la boutique à Nantes « aux merveilleux de Fred ». En fait là par contre il y a de la crème avec des copeaux de chocolat crème. Un peu au chocolat mais pas très fort. Et à l'intérieur il y a une espèce de meringue, il y a un coulis de chocolat. C'est un peu sucré, un peu bourratif mais j'adore ça et après j'adore les meringues aussi du coup ça joue un peu dans le gâteau. »

I : « Donc tu cuisines pour le côté pratique et tu aimes bien faire ? »

A4 : « Oui »

I : « Et tu ne cuisines jamais de salé ? »

A4 : « ça m'est déjà arrivé mais plus pour des repas, des choses comme ça. »

I : « Mais toi c'est ce que tu préfères le salé ? »

A4 : « J'aime bien faire du salé mais après ça me fait plaisir de faire des gâteaux. D'autant plus que quand j'étais petite, j'adorais faire des gâteaux j'ai un peu de ça. Du coup pour faire des jeux : je sais que j'en fais parfois avec mes frères et sœur et c'est vrai que c'était souvent des moments un peu de détente et tout ça. Même si ça peut créer des petits conflits parce que on est un peu mauvais perdants

sinon c'est des moments assez détente. C'est vrai qu'on ne se retrouve pas souvent tous les quatre. ça fait parfois quand on peut se retrouver tous les quatre c'est bien de faire des trucs comme ça ? »

I : « Quand est-ce que vous pouvez vous retrouver tous les quatre dans l'année ? »

A4 : « Ben on se retrouve à Noël, aux anniversaires. On essaye et après la mon frère il essaie de rentrer au moins un weekend sur deux. Du coup le weekend il est là mais il voir sa copine et nous on fait autre chose donc voilà. Et l'année prochaine ... là il va passer ses concours donc l'année prochaine on sait pas trop où il sera mais ça ne sera sans doute pas à Nantes je pense qu'il rentrera un peu moins. »

I : « Ça t'attriste ça ou ... ? »

A4 : « Bah en fait maintenant ça fait 2 ans qu'il est en prépa. Il était à Angers en prépa donc c'est vrai que maintenant on s'est un peu éloignés ».

I : « Oui mais est-ce que tu es triste de ça ? Que vous vous soyez un petit peu éloignés ? »

A4 : « Non pas forcément parce que je n'étais pas très, très proche de lui »

1^e tri des cartes ressources externes

I : « Et là pareil tu re tris en fonction de comment ça peut t'apporter au quotidien quand tu vas moins bien. »

2^e tri des cartes ressources externes

A4 : « Pour les amis c'est juste que ça me permet d'aller un peu mieux, de me changer un peu les idées tout ça. C'est vrai que ma meilleure amie ça fait 6 ans qu'on est dans la même classe et du coup c'est vrai que maintenant je peux lui parler de quand ça va pas quand ça va bien. Je peux lui parler sans trop développer elle est là si j'ai besoin. »

I : « Est-ce qu'elle a déjà mis en place des choses pour t'aider ? Quand ça n'allait pas à certains moments ? »

A4 : « Oui bah quand je suis retournée au lycée l'année dernière. Parce que j'avais été absente assez longtemps. Bah par exemple ma meilleure amie a fait que je puisse retourner sans avoir trop de questions. Et puis même elle m'a aidé à retourner au lycée alors qu'au démarrage je ne voulais pas y aller j'avais peur du regard un peu des autres. Sur le fait que je ne sois pas venue pendant 3 mois du coup c'est vrai qu'elle m'a aidé à ce moment-là. »

I : « Oui tu as parlé de ce qui t'était arrivé avec eux ? avec elle ? »

A4 : « Oui juste avec elle. J'ai une autre amie qui est très proche et elle est au courant mais sinon la plupart de mes amis proches savent que j'ai fait une grosse déprime. C'est vrai que je ne parle pas trop de ça avec eux. »

I : « Et ta meilleure amie là elle a pu te rassurer sur ce qui t'était arrivé. Donc ça a été un soutien avant pendant après. »

A4 : « Oui, elle était là quand c'est arrivé donc du coup voilà... Relation sentimentale : là je mettrais que ça m'aide beaucoup vu que je suis en couple. Après si je n'étais pas en couple je ne dirais pas que ça m'aide forcément et puis ça dépend ... si c'était juste après une rupture j'aurais même mis pas du tout ! » (Elle rigole)

I : « oui même « c'est pire » »

A4 : « Donc là, la personne avec qui tu es elle t'aide sur quoi quand tu vas moins bien ? Ou même dans la vie de tous les jours ? Quand tu vas bien ? »

A4 : « Il m'aide à avoir plus confiance en moi, il me rassure quand je ne vais pas bien sur les sujets qui peuvent m'inquiéter. Ou même juste comme ça il me dit qu'il est là tout ça. Quand on est ensemble juste sa présence ça me fait aller un peu mieux. »

I : « Est-ce que ça te donne aussi un petit peu des objectifs des fois de dire « allez il faut que j'aille mieux pour lui » ? »

A4 : « Oui ben c'est vrai que c'est un peu compliqué quand je suis avec lui de lui dire que je ne vais pas bien. Et qu'il le voit et vu que je me renferme beaucoup ça peut créer des conflits parce que du coup je ne parle plus. Du coup il est à côté de moi il essaie de me parler il essaie de savoir pourquoi ça ne va

pas et c'est vrai qu'il y a des fois où je n'arrive pas à parler. Du coup je c'est un peu compliqué mais sinon oui j'essaie de me dire il faut que j'essaye d'aller un peu mieux mais après je sais que ce n'est pas pour lui juste. C'est d'abord pour moi et après pour les autres. Après la nature c'est parce que ben j'ai habité un tout petit peu à la montagne quand j'étais toute petite. Mais c'est vrai que c'est toujours un endroit ressource pour moi. Déjà quand j'y vais je suis loin de Nantes et c'est vrai que j'aime vraiment beaucoup le paysage qu'il y a c'est vrai que pour moi ça me permet d'aller un peu mieux. C'est un peu une ressource au niveau je m'éloigne et du coup je suis assez bien. Le paysage est souvent assez beau donc je suis assez contente d'y aller. »

I : « Oui c'est juste le fait d'y être. Tu n'as rien à faire de particulier quand tu y es ? »

A4 : « Oui »

I : « Et cette maison-là vous l'avez toujours ? »

A4 : « Oui »

I : « C'est celle où il y a tes grands-parents ? »

A4 : « Oui, oui. Mon grand-père enfin quand on était petit elle était plus petite. Il a rénové la grange à côté qui était juste collée. Et du coup il a rénové et il agrandi du coup maintenant on a une très grande maison. C'est vrai qu'on peut être une dizaine dedans au moins c'est vrai que c'est assez bien. »

I : « Et c'est à la montagne c'est ça ? »

A4 : « Oui, oui. C'est dans les Hautes-Alpes »

I « : L'hiver il y a la neige et tu ... »

A4 : « Oui on va au ski là-bas. Avant on y aller deux fois par an là maintenant on y va pas deux fois par an. En avril on part souvent à l'étranger du coup on ne va pas aller au ski. »

I : « Et l'été tu y vas ? »

A4 : « Oui ben en fait je fête mon anniversaire là-bas. Oui c'était déjà un rituel un peu et du coup j'y vais au moins souvent j'y vais deux semaines là. J'y vais un peu moins longtemps parce que je fête mon anniversaire à Nantes. J'ai envie de le fêter avec mes amis. Mais du coup j'ai tellement de souvenirs qui sont attachés à cette maison. »

I : « Mais là c'est que tu fais ton anniversaire là et à Nantes ou juste à Nantes ? »

A4 : « Non juste à Nantes oui. J'avais demandé à rentrer un peu plus tôt pour faire à Nantes avec mes amis. Mes parents étaient d'accord donc là on va partir du 29 au 13 on part après 2 semaines et après on repart une semaine en Bretagne. Donc ils sont assez d'accord pour qu'on passe pas non plus.... Et puis c'est vrai que c'est un été particulier parce que de base on devait être à l'étranger on est toujours à l'étranger. Mais là on ne part pas et là mon frère passe ses concours et ma sœur aussi vu qu'elle a 18 ans elle ne part pas forcément avec nous. »

I : « Du coup tu ... comment dire ... il n'y a pas de mots ... mais tu changes un peu les habitudes ? »

A4 : « Oui mais ça ne me fait pas ... »

I : « Oui c'est ta décision »

A4 : « Oui, oui et puis mes parents sont d'accord avec ça. »

I : « Bah même s'ils n'étaient pas d'accord avec ça »

A4 : « Oui mais ils m'ont dit que ça leur faisait bizarre parce qu'il voyait que je grandissais. Je leur ai dit que je n'avais plus trop envie d'être à la montagne pour mon anniversaire ils m'ont dit que c'était pas grave que c'était normal. »

I : « Bon alors ta famille justement. »

A4 : « Oui ça m'aide à aller un peu mieux quand ça ne va pas. Maintenant je peux aller ... essayer d'aller les voir même si c'est un peu compliqué toujours. Je peux essayer d'aller les voir et discuter un peu avec ma maman et du coup c'est vrai qu'avec mère j'ai une relation assez forte et avec ma grande sœur. C'est vrai que ça m'aide aussi. Elle est venue me voir quand j'étais hospitalisée c'est vrai que j'avais besoin de ça quand j'étais hospitalisée. »

I : « Et tu trouves les mêmes choses chez ta maman ou ta grande sœur ou ce n'est pas les mêmes choses que tu vas chercher chez les différentes personnes de ta famille ? »

A4 : « Non je pense que c'est plutôt ma maman et ma grande sœur et aussi oui ce sont pas les mêmes choses. Parce qu'avec mon papa on ne parle pas du tout de ce que je ressens. Et du coup voilà sinon avec mon petit frère aussi on parle pas de ça il est un peu petit. Enfin maintenant il est plus petit. Avant il était plus petit on ne parlait pas forcément de ça. »

I : « Qu'est-ce qui fait qu'avec ton papa vous ne parliez pas de ça ? »

A4 : « ben c'était un peu le fonctionnement de la famille. »

I : « Mais tu as déjà essayé ? tu as déjà tendu des perches ? »

A4 : « bah c'est que mon papa il s'énerve plus facilement tout ça. C'est plus difficile souvent on a peur de le décevoir il est très vite déçu. »

I : « Mais quand tu es triste ... il est déçu quand tu es triste par exemple ? »

A4 : « Non mais c'est un peu compliqué parce qu'on a peur de lui montrer qu'on ne va pas bien. »

I : « Ah oui il met la pression malgré lui mais ... »

A4 : « Oui mais maintenant il essaie de faire des efforts pour que ça aille mieux »

I : « Et ça va mieux ? »

A4 : « Ben c'est encore un peu compliqué mais on doit faire une thérapie familiale. »

I : « Alors nous maintenant ? » Carte suivi par des professionnels de santé

A4 : « Bah du coup oui c'est vrai que je suis, je suivie ici. C'est vrai qu'avant j'avais du mal à dire et à venir ici ... du coup je me retrouvais dans des situations assez compliquées. J'arrivais un peu à la « deadline » j'allais aux urgences et c'était souvent des moments pas agréables, pas très simples. Mais

je sais que maintenant j'arrive mieux à venir ici. Bah déjà du coup mes angoisses je les gère mieux grâce au travail que j'ai fait ici donc c'est vrai que ça me permet de venir avant d'arriver à un point ... »

I : « Oui comme un point de non-retour »

A4 : « Oui »

I : « Donc tu participes, Tu vois un peu plus ce qu'on peut t'apporter. »

A4 : « Oui et puis c'est vrai que quand je vois je vais pas bien ... je sais quand il faut que je me dise « il faut que je vienne » même si ça reste compliqué et que j'ai encore du mal à dire « oui il faudrait un rendez-vous ».

I : « Mais si déjà tu as analysé et que tu ne vas plus en hospitalisation, que tu n'en n'arrives pas là c'est quand même top ?! Même si tu dis que tu tardes un peu. Ça ne fait jamais plaisir mais bon ... Et tu trouves que ça t'aide autant le groupe que le suivi individuel ? »

A4 : « Je dirais que le groupe ce n'est pas pareil. Enfin le groupe ça ne m'aide pas forcément à gérer mes hospitalisations ou quoi que ce soit par rapport à ça. Mais c'est vrai que ça m'aide à aller mieux sur du long terme. Après avec ma psychologue aussi mais c'est plus qu'on travaille quelque chose qui est vraiment ancré en moi on travaille plus là-dessus je dirais que le fait d'anticiper mes hospitalisations. »

I : « Oui c'est plus une aide de tous les jours ton suivi individuel et puis le groupe oui en travail de fond. Et c'est quelque chose que tu voudras poursuivre parce que là il va y avoir les vacances ? »

A4 : « Oui je sais que c'est en juillet ... j'ai un bilan en juillet c'est le 7 juillet. Du coup je ne sais pas trop comment ça va se faire mais c'est vrai que j'ai un peu ... même si je sais que ça m'a aidé. J'arrive à mieux faire des choses. Mais avec le confinement et tout ça j'ai l'impression que ça s'est stoppé net et j'ai l'impression que de pas être arrivée au bout de ce que je voulais faire. Après est-ce que je peux le faire ou pas en individuel ? je ne sais pas. A voir avec les infirmiers et Monsieur X. »

I : « Et toi sur le principe tu voudrais reprendre un groupe ou ... tu en penses quoi toi ? »

A4 « Oui je sais que ça m'aide mais c'est qui va être compliqué c'est avec mes parents. Parce que je rentre en terminale. C'est vrai que moi je gère très bien mes absences. Là j'étais absente le mardi matin et ça n'a pas empiété sur mes notes ou quoi que ce soit. Après on sait qu'au lycée c'est possible de mettre en place un cours particulier si je loupe des cours. Là par exemple je loupais 2h de maths, spé SVT. En fait c'était sur les 2 heures et j'ai pu m'organiser pour venir 1h et répartir. Mais c'était prévu que je fasse une heure de cours particulier au début une fois toutes les deux semaines avec un prof de SVT du lycée pour rattraper si je comprenais pas quelque chose. Enfin c'était possible de le faire même mes profs étaient assez ... même avec ma prof de maths je loupé une heure aussi et c'était 1h d'ordi mais le vendredi j'avais une heure de trou et elle aussi donc elle me disait que je pouvais venir si je voulais. Du coup j'ai fait plusieurs cours avec elle ce qui m'a permis de mieux comprendre. Et puis vu que j'ai un PAI au lycée. »

I : « Oui donc en tout cas tu souhaiterais continuer quelle que soit la modalité, à être étayer au moins par le suivi individuel. »

A4 : « Oui. Après lieu de vie : je pense que même si c'est parfois conflictuel à la maison quand je vais pas bien je préfère être chez moi que autre part. ça m'aide quand je suis chez moi à être un peu plus détendue, mieux gérer mes angoisses, pour quoi que ce soit. »

I : « Oui voilà c'est un lieu qui t'apaise, ce n'est pas menaçant. »

A4 : « Oui je me sens en sécurité puis il y a ma chambre et tout ça donc quand ça va mal j'aime bien être dans mon lit avec mes doudous. Parce que j'ai toujours des doudous, c'est vrai que ça m'aide. »

I : « Et toi tu as ta chambre à toi ? »

A4 : « Non non. Je partage ma chambre avec ma sœur et ça c'est vrai que c'est un peu compliqué parce que ben je ne m'autorise pas vraiment à être mal mais bon après elle est pas là tout le temps mais quand même. »

I : « Donc tu penses que si tu avais ta chambre seule ça serait un petit peu différent quand même ? »

A4 : « Ben oui mais après je sais que c'est pas possible. Là je sais que mes parents ils laissent toujours la chambre de mon frère même si l'année prochaine il n'est plus là. Il aura toujours sa chambre du coup c'est vrai que c'est un peu conflictuel parce que du coup je ne comprends pas trop. Enfin je

comprends qu'ils veulent lui garder sa chambre mais en même temps je me dis que maintenant il n'y est plus il n'est plus à la maison. »

I : « Donc toi tu as émis l'hypothèse que tu pourrais peut-être récupérer sa chambre ? »

A4 : « Oui mais je crois que ce n'est pas passé. »

I : « Et vous n'avez jamais parlé de déménager dans une ... ? »

A4 : « Si mais en fait avant ils nous ont proposé ça et c'était il y a 3, 4 ans. Et en fait à ce moment-là j'étais encore au collège, ma sœur était au lycée et mon frère aussi mon grand frère. Et mon petit frère devait entrer au collège du coup on est très bien positionnés parce que le collège ... on est au milieu entre le collège et le lycée. Du coup c'est vrai que c'est un peu compliqué de changer d'endroit. C'est vrai qu'on a préféré dire qu'on restait ici alors qu'aller bouger et je ne sais pas trop où ... on avait trouvé une seule maison dans le quartier bah elle était vendue directement du coup c'est vrai que c'est un peu compliqué. Et trouver une grande maison ... même dans les appartements c'est un peu ... c'est pas possible il n'y a plus de grands, grands appartements comme on a du coup c'est un peu compliqué. »

I : « Ouais mais c'était un peu ton souhait. »

A4 : « Oui mais après là on grandit du coup on va bientôt partir. »

I : « Oui c'était ma question ... toi tu partiras quand tu iras à la fac ? tu prendras quelque chose pour toi ? »

A4 : « Bah pas la première année parce que mes parents sont pas trop chaud. Mes parents préfèrent que je sois à la maison parce qu'ils ont peur que ce soit un peu difficile pour moi-même psychologiquement mais je ne suis pas contre ça. Mais après oui à partir du moment où c'est fait, où je serai à la fac depuis 1 ans, 2 ans j'aimerais. »

I : « Oui toi tu es plutôt d'accord sur le fait de rester à la maison la première année où c'est un peu dur. C'est quelque chose qui te rassure, c'est ton choix aussi. »

A4 : « Oui. Et après pour le métier oui ça me rassure de savoir ce que je veux faire plus tard. Parce que je sais les études qu'il faut faire et tout. Après c'est vrai que c'est un peu stressant et tout ben je sais

que c'est difficile. Là j'ai un peu peur. Je me dis que là il me reste que 1 ans l'année prochaine avant d'entrer dans les études sup' après je me dis que ce n'est pas la même vie. Ça me fait un peu peur comme par exemple pour la première année ... Je sais que j'adore le sport je sais que même si je garde une heure de sport par semaine ça va quand même me manquer un peu. Mais après je me dis que je pourrais aller courir. Des fois je dois me lever plus tôt pour aller courir avant d'aller en cours parce que je sais que c'est quelque chose qui me permet d'aller mieux. Et après je me dis que je ne vais pas voir beaucoup mes copains et puis mon copain aussi. C'est vrai que ça me stresse un peu mais je me dis que il y a beaucoup de gens qui sont passés par là donc je me dis que ça le fait. Et puis après je mets toutes les chances de mon côté vu que l'année prochaine je fais une terminale santé et qu'après je vais faire la prépa. »

I : « Et puis après, libre à toi de garder plus qu'une heure. Ce n'est pas grave. Tu peux largement garder plus qu'une heure. Parce qu'en plus toi tu bosses déjà beaucoup pour tes cours ?! »

A4 : « Oui »

I : « Tu es déjà assez au taquet. Ça ne changera peut-être pas énormément par rapport à tes amis. Il ne faut pas que tu te restreignes. »

A4 : « Ben je me suis dit que je garderai peut-être au moins une fin d'après-midi et une soirée. »

I : « Oui carrément. »

A4 : « Peut-être la soirée pour mon copain et la fin d'après-midi pour mes amis. Et puis on fait aussi en fonction de quand ils peuvent tout ça. En fonction de la dose de travail que j'aurai. »

I : « Oui ça c'est vrai que si tu es bien organisée en soit tu es largement de quoi te trouver des temps. Parce que sinon on pète un câble. Et tu as des amis qui veulent faire comme toi ou pas ? »

A4 : « Je n'ai pas d'amis proches. Il y a des gens qui vont aussi aller en fac de médecine. Il y en a pas mal à Clemenceau qui veulent y aller mais ils ne veulent pas forcément faire la même chose que moi. Et après ce n'est pas mes amis proches, proches. Du coup je ne m'entends pas trop avec eux mais je pense qu'on parlera plus quand on sera ensemble à la fac. »

I : « Et sinon là tes études que tu fais en ce moment c'est quelque chose que tu apprécies ? »

A4 : « Oui mais je me dis que l'année prochaine il va falloir qu'on rattrape ce qui n'a pas été fait pendant le confinement. Parce que sinon ça va être compliqué. Mais en soi oui ça va j'aime bien ce que je fais au lycée. Il y a des fois où c'est dur. Oui en vrai la plupart c'est difficile parce que je n'aime pas la physique, juste la physique. et du coup ça c'est vrai que c'est assez dur parce que quand je n'aime pas quelque chose bah c'est difficile.

I : « Oui tu n'as pas forcément envie de mettre de l'énergie là-dedans ? »

A4 : « Oui et je me dis qu'en physique il y a des choses qui vont vraiment ne pas me servir. Mais j'essaie quand même de travailler. J'ai la chance d'avoir des parents qui ont fait pas mal d'études dans les maths et la physique. Et mon frère qui a fait une prépa et ma sœur qui est passée, qui est aussi excellente scolairement c'est vrai que je peux être soutenue quand j'en ai besoin. »

I : « Sans qu'ils s'énervent ? »

A4 : « Oui. »

I : « Et tes profs que tu as ont l'air assez souteneurs ? »

A4 : « Oui après ça dépend des profs. Il y a des profs qui ne sont pas très sympas mais la plupart ils savent que j'ai un PAI tout ça. Que souvent en début d'année quand ils voient nos profs principaux ils parlent un peu des gens qui ont les PAI. Afin que les profs soient au courant parce qu'en plus je fais des malaises des crises d'hypertension artérielle et du coup j'ai un PAI. Il faut que mes profs sachent réagir. En fait quand je fais des malaises je perds connaissance. Il faut que le prof sache qu'il faut me mettre en position latérale de sécurité. L'année dernière on devait avoir rendez-vous avec tous mes profs, avec mes parents, l'infirmière scolaire mais c'est écrit dans mon PAI ce qu'il faut faire. Ils ont normalement une copie mais c'est vrai que parfois c'est un peu compliqué pour eux de savoir comment faire. C'est vrai que ça les impressionnent un peu. Ils ne savent pas trop comment réagir. Parfois ils appellent les pompiers et on a dit que ce n'était pas nécessaire tant que je ne perdais pas connaissance plus de 5 minutes. »

I : « Et tu as déjà fait ça ici ? »

A4 : « Non en fait j'ai des périodes où ça m'arrive beaucoup et souvent c'est lié au stress. Et ça va influencer dessus. Là c'est un peu le calvaire quand c'est comme ça mais du coup c'est vrai que ça ne

m'est jamais arrivé ici. Mais ça m'arrivait quand j'étais hospitalisée, ça m'est arrivé. Et ça m'est arrivé au lycée aussi. »

Entretien numéro 3

I : « Donc maintenant tu vas reprendre toutes les cartes et les mettre si « oui » ou « non » tu souhaiterais voir développer ces ressources. »

3^e tri de l'ensemble des cartes

I : « Maintenant dans celles que tu as mises dans la pile « oui » Est ce que tu pourrais m'expliquer en quoi ces ressources pourraient être utile à ton bien-être en général, comment tu pourrais les développer et qui pourrait t'y aider ? »

A4 : « Là c'était plus dans le sens lire parce que écrire j'aime pas forcément ça. Je dirais que je n'aime pas trop lire à part quand je choisis le livre. J'ai un peu du mal à me concentrer du coup je mets énormément de temps à le lire. »

I : « Parce que quand tu dis les livres imposés c'est par l'école ? »

A4 : « Oui »

I : « Et tu aimerais lire parce que ... tu as du mal à te concentrer quand tu lis ? Et tu penses que ça pourrait faire quoi si tu pouvais mieux lire ? »

A4 : « Je pense que j'aime bien ça de base. Je pense que ça pourrait me changer les idées me détendre et tout ça. »

I : « Et ça qui pourrait t'aider alors ? »

A4 : « Je sais pas, peut-être toute seule. C'est surtout qu'il faut que j'arrive à retrouver une concentration. En même temps je le fais ici aussi avec les médicaments tout ça.

Aller au spectacle : ça c'est quelque chose que je fais déjà mais que j'aimerais plus développer. Parce que c'est quand même quelque chose qui me divertit après qui peut m'aider bah là c'est plutôt mes parents pour l'instant. »

I : « Et toi tu as de l'argent de poche ? »

A4 : « Oui mais pour tout ce qui est théâtre, cinéma, c'est mes parents qui payent. Si je leur demande ils vont me dire oui il y a pas de souci là-dessus. »

I : « Donc pareil pour te changer les idées, te divertir ? »

A4 : « Oui j'aime bien aller au théâtre, les concerts aussi. Je vais un peu moins au cinéma mais j'aime bien ça quand même. »

I : « Et il y a ta grand-mère sinon pour t'emmener au théâtre ? »

A4 : « Oui... Voyager, visiter : je fais déjà aussi mais c'est vrai que c'est quelque chose que j'aime bien oui j'aimerais bien le développer. Là c'est pareil c'est mes parents ça. Après ce sera moi mais là c'est mes parents qui payent. »

I : « Et toi quand tu dis voyager c'est voyager loin où ça peut être Pornic, etc. ? »

A4 : « Même voyager ... voyager pas très loin ça me fait plaisir. D'habitude je vais quand même souvent loin mais j'aime bien même si c'est pas très loin de partir. Peindre, dessiner, photographier, créer : en fait c'est quelque chose que je ne fais pas du tout ça. Je ne suis pas du tout manuelle et c'est quelque chose que j'aimerais bien faire. Ça me ferait plaisir ... ça me permettrait de ... au lieu de mettre des mots sur ce que je ressens laisser sortir un peu mes émotions dans tout ça. C'est quelque chose que j'aimerais bien faire mais après je ne le fais pas. Qui pourrait m'aider ? je ne veux pas le faire avec ma famille ça c'est ... je veux pas donc ... ; »

I : « Est-ce que prendre des cours tu y as pensé ? c'est quoi que tu voudrais dans les options parce qu'il y en a plusieurs. »

A4 : « J'aime bien la photographie et puis après peut-être plutôt peindre. »

I : « Et des cours tu n'y as jamais pensé ? »

A4 : « Bah vu que ça me prend du temps l'aviron, le lycée tout ça ... c'est vrai que je préfère l'aviron donc je mets un peu de côté. Mais c'est vrai que pendant le confinement ... avant j'avais des mandalas c'était antistress pour moi. J'en ai fait un peu pendant un compliment pour me déstresser. »

I : « Peut-être plus tard alors ? peut-être pas tout de suite. »

A4 : « Oui. Jardiner, bricoler : c'est un peu dans le même sens. C'est quelque chose que je ne fais pas. Et en plus je n'ai pas de jardin. J'ai une très grande terrasse mais pas de jardin. Pour jardiner c'est un peu compliqué. En plus moi je ne suis pas tout le temps là et du coup les seules plantes qu'on avait elles sont mortes. On ne s'en occupe pas trop quand on part en voyage. Et on n'a pas envie d'aller demander à nos voisins d'arroser nos plantes. Du coup c'est vrai qu'elles ne vont pas très bien nos plantes. Mes parents ont envisagé de faire intervenir un paysagiste qu'on fasse déjà une haie pour cacher la terrasse. Parce qu'elle est très grande mais elle a un vis-à-vis énorme du coup on voulait faire ça et mettre des plantes qui n'ont pas forcément besoin de d'être arrosées. Juste les tailler mes pas les arroser. »

I : « Donc toi c'est une compétence que tu voudrais acquérir plutôt jardinier au bricoler, ou les deux ? »

A4 : « Plutôt jardiner. »

I : « Et tu penses que ça pourrait t'aider à quoi pour aller mieux ? comment cela pourrait t'aider ? »

A4 : « C'est plus la satisfaction de faire et d'accomplir quelque chose. Et d'être contente de voir que les plantes que j'ai plantées, qu'elles fleurissent. »

I : « Oui elles grandissent, qu'elles soient en vie. »

A4 : « Oui. Pour les animaux de compagnie : ça je n'en n'ai pas du tout. Mes parents sont totalement contre et j'aimerais bien en avoir. Ça a toujours été mon souhait quand j'étais petite. Après c'est vrai que je comprends que ce soit compliqué vu qu'on voyage beaucoup et on habite en appartement. Bah c'est vrai que c'est compliqué mais c'est vrai que quand je serai grande ça viendra de moi. Quand je serai grande je veux avoir soit un chat soit un chien. »

I : « Un gros chien ou un petit chien ? »

A4 : « Non un tout petit. Je n'aime pas trop les gros chiens. »

I : « Donc plutôt de toi, quand tu seras adulte, c'est un projet. »

A4 : « Oui, oui. Bon ben mon métier je pense que ça va venir de moi et peut-être un peu de mes parents qui vont m'aider de loin. Mais c'est vrai que j'ai quand même hâte de de pouvoir me lancer dans mes études supérieures et tout ça. D'abord d'avoir ma première année de médecine et ça je pense que c'est moi seule et mes parents qui peuvent m'aider. »

I : « Pourquoi ça t'aidera tu penses à aller mieux ? »

A4 : « C'est plus pour me dire que je peux avoir ça et réussir à faire ça. Et vu que c'est un peu un ... c'est un objectif que j'ai depuis que je suis toute petite bah je pense que je vais être très heureuse si je peux faire ça. »

I : « Monter l'estime de toi ? la confiance en toi ? »

A4 : « Oui. »

I : « Oui la satisfaction d'un rêve, d'un idéal ? »

A4 : « Oui. Alors pour la nature c'est déjà dans mon quotidien mais après c'est vrai que j'aime beaucoup c'est plus être un paysage aussi plus naturel j'aime beaucoup aussi c'est vrai que ça j'aimerais bien que mes parents le développe un peu. Parce que quand on va voyager on est souvent dans des endroits en ce moment ... on est souvent plus dans des grandes villes et c'est vrai que j'aime bien aussi faire une partie nature. Là c'est surtout qu'en fait c'était d'habitude ... c'est l'été qu'on fait une partie plus nature avec par exemple la mer quelque chose comme ça. Et plutôt en avril et à la Toussaint les grandes villes. Du coup-là c'est un peu compliqué mais oui c'est un peu un souhait. »

I : « Et ça oui tu arrives à leur dire que toi tu aimerais un peu plus de nature parfois ? »

A4 : « Oui. »

I : « Et toi même d'aller toute seule te balader avec des amis ? »

A4 : « Non ce n'est pas souvent ou juste quand je suis en vacances. Etre à l'écoute de son corps c'est quelque chose que je veux développer. Parce que je ne suis pas beaucoup à l'écoute de mon corps. Après je pense que je le développe un peu ici. Là j'ai terminé le groupe. Mais je pense que ça me permettrait d'être bien dans mon corps. Cela participerait à mon bien-être. »

I : « Donc toi plutôt toute seule le développer ou qui pourrait t'aider ? »

A4 : « Oui là je ne le développe plus mais je vais essayer d'en parler avec ma psychologue. Après sinon ça va être toute seule mais je ne serai pas trop comment faire toute seule. Etre optimiste ça je pense que je le travaille plutôt ici. Et c'est quelque chose que je veux encore développer et je le relis à avoir de l'espoir. Essayer de prendre un peu la vie du bon côté. Ne pas me dire tout le temps que c'est négatif tout ce qui se passe dans ma vie donc oui je le développe ici et je veux le développer un peu plus. Forcément si je vois la vie un peu plus du bon côté ça sera plus simple. »

I : « Plutôt avec les soignants ou toi toute seule ? »

A4 : « Non plutôt avec les soignants.

Etre enthousiaste, s'émerveiller, savourer : ça je pense que je le développe moi-même. Après c'est vrai qu'on m'aide un peu ici notamment avec Madame X ça m'aide un peu à développer ça. Mais je pense que la plus grosse partie que je dois développer c'est moi qui vais le faire. Je pense que je commence à le faire mais bon je dois quand même encore ... c'est vrai que là ça me permettrait plus de passer de bons moments. D'être plus souvent contente. Avoir le sens de l'humour : je développe un peu ici surtout dans le sens où ... c'est plutôt dans le sens où il ne faut pas que je prenne les blagues trop contre moi. Et ça je le développe ici car je suis pas capable de le faire toute seule. C'est vrai que je l'ai quand même mais c'est quelque chose que je veux encore développer. Quand on me fait une blague c'est encore très difficile sur le physique. C'est encore très difficile pour moi qu'on me fasse une blague là-dessus même si ce sont des gens qui ne connaissent pas forcément ce qui s'est passé. Même les gens qui connaissent ils ne vont pas se dire que ça va me blesser alors qu'au fond ça me blesse. J'aimerais bien pouvoir me dire que ça ne me blesse pas, que c'est juste une blague et que la personne ne le pense pas. »

I : « Oui pouvoir relativiser un petit peu. »

A4 : « Oui. Et avoir confiance en soi : ça je le développe sur « estime de soi » et là je ne le développe plus mais je pense qu'ils nous ont donné un peu pour qu'on puisse le développer tout seul et je pense que ça va venir avec certaines d'autres choses que je vais développer. »

I : « Et tes parents ils pourraient t'aider à avoir confiance en toi ? »

A4 : « Je pense pas trop enfin ... je sais pas mais je pense qu'ils ne nous ont pas donné énormément confiance en nous quand on était petit. Du coup je pense que c'est plutôt un travail que j'ai à faire moi. Et sans doute ici aussi un petit peu. »

Remercîments pour avoir participé à cette étude.

➤ AERES Adolescent A5

Entretien numéro 1

Explications données en aval à l'enfant concernant l'utilisation de l'outil, son but.

I : « Alors ça c'est une série de traits de caractère humain et la première étape tu vas me dire si si tu as ou si tu n'as pas ces ressources-là. Moi je cote en même temps sur ma feuille. »

1^e tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

A5 met la carte supplémentaires qualités personnelles dans les « oui ».

I : « Tu rajouterais quoi alors comme qualité personnelle ? »

A5 : « Que je suis loyale. »

I : « Maintenant avec les ressources oui, en quoi elles contribuent à ton rétablissement, à ce que tu ailles mieux dans ton quotidien ? Avec les troubles ou pas. Tu les tris dans un peu moyennement, beaucoup, pas du tout. »

2^e tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

I : « Donc là il faudrait que tu me cites si possible exemple dans ton quotidien, une situation concrète où tu as pu utiliser cette ressource. »

A5 : « Pour chacun ? »

I : « Oui pour chacun. »

A5 : « Ok bon avoir confiance en moi. Bah du coup mon style vestimentaire ça me permet de faire plein de choses que plein de gens n'ose pas faire et sans écouter le jugement des autres. J'ai de l'espoir malgré que toutes ces années ça n'a pas trop marché. J'essaie toujours et je veux toujours le bac. Je ne me suis pas dit j'ai 16 ans et je peux arrêter. Etre réfléchi : Je lis beaucoup, je remets beaucoup les choses en question. Je pense tout le temps et j'aime bien la psychologie tout ça donc voilà. »

I : « Et en quoi cela t'aide à aller mieux tout ça ? »

A5 : « Ah oui, bah forcément en remettant les choses en question tu peux plus positiver et voir plus clairement les choses. Les choses dont tu as besoin. Là clairement avoir de l'espoir forcément ça t'aide à persévérer et à ne pas abandonner. Et avoir confiance en soi ça aide à avancer pour tout. La confiance en soi c'est partout autant dans ton travail, dans ton attitude même pour chez soi pour dormir. Être curieux faut avoir envie de goûter à tout. Faut que les choses te tentent. Si rien n'a de goût ... »

I : « Est-ce que tu as un exemple où ça t'a aidé dernièrement ? »

A5 : « Par exemple j'ai appris à faire pas mal de trucs ...A construire une cabane par exemple. Et même ça me donne envie d'avancer dans la vie, dans les métiers. J'ai envie d'apprendre à faire tout moi-même ça me donne un but. Etre enthousiaste c'est important si à chaque fois contenance tu vas devoir faire ça et que tu es en mode hyper effréné c'est pas évident et moi j'ai de la chance quand on me propose un truc j'y vais la plupart du temps. Etre à l'écoute de son corps : Je suis très à l'écoute de mon corps et à la fois pas du tout. Je suis très bien dans ma peau mais par rapport au stress je vois les signes trop tard. Et après je me retrouve avec de l'urticaire pendant six mois. Et l'être plus ça pourrait m'aider parce que l'anxiété ça se ressent beaucoup dans mon corps ». (Elle parle de dyshidrose palmo plantaire).

I : « Tu as un exemple où tu t'es écoutée, où ça t'a fait du bien ? »

A5 : « Ben je dirais là actuellement parce que j'ai plein de boutons sur les mains dès que j'ai un coup de stress. Et là ça m'a fait me dire « ok ne te prends pas la tête c'est pas grave si tu fais pas tes contrôles tu les rends pas au pire cette année tu n'as rien d'important à la fin de l'année donc tranquille. » Le sens de l'humour : Ben moi je rigole de tout. Ça m'aide beaucoup, ça me fait plaisir rien que regarder une série. Ça va m'améliorer une journée c'est important. »

I : « C'est plutôt toi qui est réceptive à l'humour. » (Rires). « Mais est-ce que toi tu en fais ? »

A5 : « Oui quand même, j'aime bien. La loyauté, suivre les choses que j'ai envie de faire pour suivre mon but ça peut aider. »

I : « C'est envers qui tu dirais plutôt que tu es loyale ? »

A5 : « Je dirais plutôt que c'est avec les choses. Quand je m'engage dans un truc c'est pour toujours. Autant dans mes objectifs que dans mes paris, dans mes amis. Et du coup ça m'aide à garder des amitiés. »

I : « Faisons pareil maintenant avec tes loisirs, passions. »

1^e tri des cartes loisirs, passion

A5 met à nouveau la carte supplémentaire dans la catégorie des « oui ».

I : « Tu mettrais quoi dans celle que tu as en plus ? »

A5 : « La sculpture et la cinématographie. »

I : « D'accord ok. Pareil, à nouveau, tu tris en fonction de toi à quel niveau ça contribue à ton rétablissement à ce que tu ailles mieux. A un meilleur moral. »

2^e tri des cartes loisirs, passion

I : « Jardiner, bricoler, faire des jeux ça ne t'aide pas du tout ? »

A5 : « Non je n'aime pas du tout la compétition j'aime juste le moment qu'on passe donc on me qu'on se parlait.

I : « Jardiner, bricoler c'est pareil ? »

A5 : « Non ça ne va pas m'aider particulièrement c'est sympa mais c'est juste un truc comme ça. Chanter. Je chante, j'aime bien mais ça ne m'aidera pas énormément. C'est pas un moyen d'expression pour moi. C'est juste que je sais le faire du coup quand ça me prend je le fais. »

I : « Donc toi tu chantes. Et tu ne sais pas jouer d'un instrument ? »

A5 : « Non je peux pas j'ai une malformation des doigts. »

I : « Ah d'accord. Et en quoi cela t'aide pour aller mieux de chanter ? »

A5 : « En fait je ne parle pas beaucoup quand je suis chez moi du coup les moments où je suis seule, libérer ma voix sinon j'ai la voix cassée parce que je ne parle pas beaucoup. Aller au spectacle, cinéma, concert, danse : Bah ça va m'aider un peu parce que ça me permet de sortir. Je vais beaucoup au cinéma et tout. Ça m'enrichie pour ma culture mais ça ne me donne pas un énorme bien-être. Aujourd'hui je vais beaucoup au cinéma et ça ne m'aide pas particulièrement quoi. C'est rentré dans une routine en fait. »

I : « Ca occupe ton quotidien tu dirais ? »

A5 : « Oui. »

I : « Parce que sinon tu t'ennuierais ? »

A5 : « Non je ne dirais pas m'ennuyer mais je manquerais des trucs. »

I : « Un peu la culture des gens autour de toi ? »

A5 : « Oui, déjà que je ne vis pas la vie avec les gens. J'aime bien être au courant de ce qui se passe et même pour moi. »

I : « Parce que là les spectacles, cinémas tu y vas toute seule où tu vas avec ta famille ? »

A5 : « Toute seule ou avec mes amis mais jamais avec ma famille. »

I : « Pourquoi jamais avec tes parents ou avec ta famille ? »

A5 : « Avec mes parents je me suis jamais sentie bien. Ma vie avec eux ... J'ai jamais rien fait avec eux. Je n'aimerais pas. On ne partage pas du tout les mêmes centres d'intérêt. Ça ne les intéresse pas du tout en fait. Ils sont sur leur télé, leur canapé. Mais ça ne me dérange pas. Ça ne serait pas une compagnie agréable. Dans cadre là pour moi ils ne verraient rien de beau là où je trouverais quelque chose de beau. C'est toujours très contradictoire à mon courant de pensée donc ça me met dans un mauvais mood. »

I : « Ah oui ça t'énerve. »

A5 : « Non ça ne m'énerve pas mais c'est juste sur des grandes œuvres ils vont genre dire « c'est nul, il y a rien d'intéressant » alors que c'est juste une putain d'œuvre. Du coup ça me désole un peu. »

I : « Est-ce que tu ne penses pas qu'à terme ils pourraient s'ouvrir ? »

A5 : « Je ne pense pas franchement. Ils n'ont jamais été éduqué comme ça. C'est vraiment pour ce n'est pas intéressant. »

I : « Mais toi tu pourrais les éduquer ? » (Rires)

A5 : « Je n'ai pas trop envie non... Cuisiner ... Ça peut m'aider un peu. J'aime bien faire mais je ne me fais pas parce que vu que je dors tout le temps j'ai pas envie et tout. Mais ça me donnerait un rythme et je pourrais m'alimenter correctement et tout. Ça pourrait m'aider un peu mais ça changerait rien drastiquement c'est pas ça qui fait une balance. »

I : « D'accord parce que sinon tu te verrais bien cuisiner tous tes repas ? »

A5 : « Oui je le faisais beaucoup avant mais plus maintenant. »

I : « D'accord tu étais motivée. »

A5 : « Oui. »

I : « Donc tu sais cuisiner oui quand même ? »

A5 : « Ouais, je sais bien cuisiner. »

I : « Et ça te permettrait de reprendre un rythme ? »

A5 : « Ouais. »

I « Plutôt salé ou plutôt sucré ? »

A5 : « Salé. Lire et écrire ça m'aiderait beaucoup. Ça m'aide beaucoup parce que vu que je ne m'exprime pas à l'oral j'ai du mal. A l'écrit c'est mon moyen d'expression le plus simple et j'arrive beaucoup mieux à mettre des mots sur bah mes mots. Du coup éclaircir ce qui se passe. En général je ne sais pas ce que je vais écrire et je me retrouve avec quatre pages c'est assez libérateur voilà. »

I : « Donc ça t'aide à éclaircir certaines situations où tu n'étais pas ... à l'aise ? »

A5 : « Oui et puis j'ai beaucoup d'imagination j'écris plein d'histoires, j'écris plein de trucs donc ça m'aide à faire le vide à laisser de la place aux autres. »

I : « Ça t'apaise ? »

A5 : « Non je dirais l'inverse. Ça a tendance à me bouleverser mais c'est un bouleversement qui après fait du bien. Pas sur la première journée quoi ... »

I : « Ça peut traiter de quoi tes écrits ? »

A5 : « Bah c'est dès qu'il y a un événement que je ressens, une frustration, un truc où je ne sais pas ce que je ressens. Faire une crise d'angoisse ou quelque chose comme ça. Je me mets à écrire. Il y a des mots qui sortent et je réalise que c'était ça. Je ne le savais même pas. »

I : « Est-ce que des fois ça permet de diminuer ou même de faire disparaître la crise d'angoisse ? »

A5 : « Non ça l'amplifie beaucoup mais ça fait quand même du bien. C'est plus enduré, c'est plus intense mais c'est plus court. Peindre, dessiner, photographier, créer. Ça m'aide beaucoup parce que

c'est ce que je veux faire. C'est ce que je sais faire et je sais que je suis confortable là-dedans et que j'exprime plein de choses mais c'est des trucs positifs. C'est des trucs que je vois plus que des choses que je ressens. C'est plus apaisant c'est le truc que moi alors que j'ai mais la photographie c'est justement je leur présente en faisant des choses en fait il faut chercher ce que j'ai représenté mais je représente beaucoup de choses au travers de mes photos. Pareil ça m'aide à faire comprendre un peu à bon entendeur c'est rare les gens qui vont comprendre mais ceux qui le font ce sont des bonnes oreilles. Du coup ça va être beaucoup du soutien que j'ai et que je n'avais pas avant. »

I : « Tu as fait quoi là dernièrement ? Des photos tu dirais ? »

A5 : « Oui j'ai fait un shooting hier. »

I : « Ok, super. »

A5 : « Ecouter de la musique surtout. Ça m'aide beaucoup parce que je fais beaucoup de crise d'angoisse et quand je suis triste ça m'aide à arrêter d'entendre ma voix dans ma tête. Et ça me calme. Genre chanter les paroles. J'essaie de penser à autre chose. Ça m'aide beaucoup. Je suis très sensible à la musique du coup je ne pourrais pas du tout m'en passer et ça me fait avancer sur le moment. Après des fois c'est le contraire ça me fait reculer parce que je vais écouter une musique à laquelle je suis très sensible. Je vais être très triste alors que j'étais très bien et ça va durer pendant des mois mais ça peut vraiment débloquer des choses. Une chanson qui passe à la radio, qui a marqué un moment compliqué, ça peut me bouleverser sur très longtemps. »

I : « Comme une reviviscence un petit peu. »

A5 : « Hum » Hochement de tête approuvatif.

I : « Du coup ça peut te faire vivre une journée totalement triste, nulle, parce que tu as entendu une chanson une fois ? »

A5 : « Ouais. La filmographie ça m'aide beaucoup parce que dans mes court-métrage je représente des choses qui me tiennent à cœur et que je peux pas exprimer juste en photo ou en peintures. Genre je fais des court-métrage sans mot c'est juste des images et on comprend plein de choses c'est même pas à bon entendeur qui comprend. Les gens comprennent assez facilement et du coup je sensibilise

à l'écologie et je parle de mes maux mais je n'en parle je le montre un peu. Et ça m'aide beaucoup. Même moi a romancer un peu ce qui se passe et que ce soit moins dur. »

I : « Donc là ça parlerait peut-être un peu plus de ton quotidien ou de tes avis de tes opinions personnelles ? »

A5 : « De mon quotidien mais de mes opinions aussi en fait. Les deux vont ensemble, mes opinions je les places dans mon quotidien. »

I : « Oui d'accord. Donc sans que ce soit forcément autour de tes troubles, de ta tristesse. »

A5 : « Oui ».

Entretien numéro 2

I : « Je ne sais plus si tu te souviens mais là tu as des ressources pour la catégorie externe et il faut que tu me dises si tu penses avoir ces ressources là en ce moment ou pas. Je te laisse les trier et faire deux piles. Je note en même temps. »

1^e tri des cartes ressources externes

I : « Et maintenant dans celles que tu as, à quel point elles contribuent dans ton mieux être en général ? Pas forcément dans le soin. Maintenant pour chacune d'entre elles si tu peux me dire comment elles aident dans ton quotidien. En quoi cela contribue un peu, moyennement, beaucoup, pas du tout et si tu as des situations concrètes. »

2^e tri des cartes ressources externes

A5 : « Suivi, soutien par des professionnels de la santé. Ça m'aide un peu mais après ça change pas non plus ma vie parce que c'est devenu une habitude. Au début ça m'a plu mais maintenant c'est plus un soutien constant. »

I : « D'accord donc toi tu dirais que cela t'a plus aidé au début que maintenant ? »

A5 : « Oui parce qu'au début je n'étais pas du tout entourée. Je n'avais pas d'amis, j'avais l'impression qu'il y avait quelqu'un même si je n'appréciais pas forcément la manière dont ils m'aidaient. il y avait quelqu'un qui m'aidait.

Le métier moyennement mais quand même un peu parce que là tout ça ... ça m'aide à sortir à faire des trucs. Donc la sortir de ce qui ne va pas actuellement. Le fait d'avoir l'exposition. » La jeune expose prochainement dans une galerie d'art.

I : « Cela t'aide à te changer les idées, de te motiver, de te donner de nouveaux objectifs ? »

A5 : « Oui plus me motiver, me donner des objectifs. »

I : « Et de te faire rencontrer du monde peut-être ? »

A5 : « Ouais, carrément. »

I : « Etre fière de toi ? »

A5 : « Oui accessoirement. » Elle rigole. « Les amis oui en ce moment ça m'aide beaucoup parce que sinon je serais un peu dans la merde. Mais oui ça fait du bien d'avoir des amis des vrais amis présents. Mes animaux de compagnie ça m'aide beaucoup parce que pareil j'ai pas trop de famille. Enfin je n'ai pas de lien avec ma famille. Il y a quelqu'un qui est là au quotidien quand je suis à la maison et ça donne beaucoup d'amour je me sens moins seule dans mon quotidien. »

I : « Et tu as quoi comme animal de compagnie ? Je ne me souviens plus si tu me l'as dit ? »

A5 : « J'ai un labrador et un chat qui ressemblent exactement à ça ! » Elle montre la carte. « La nature ça m'aide beaucoup. Bah là ma pote sa maison elle est en bord de Loire au milieu des champs et tout donc ça m'aide à me ressourcer. Même moi j'habite au milieu des champs et je me promène beaucoup. C'est calme, ça fait du bien. »

I : « Donc toi aussi avec tes parents tu vis à la campagne, dans les champs. Tu promènes ton chien des fois ? »

A5 : « Non il est trop gros pour moi je ne peux pas. »

I : « Ah oui il tire ? »

A5 : « Oui il est très, très musclé. »

I : « Donc le dernier tri, c'est toutes les cartes et les ressources que tu voudrais voir développer si tu ne les as pas, où en voir se renforcer si tu les as déjà. »

3^e tri de l'ensemble des cartes

I : « Il faudrait que tu me dises en quoi ça pourrait être utile pour ton bien-être et comment tu pourrais la développer et avec qui ? »

A5 : « Etre à l'écoute de mon corps. Un peu plus parce que vu que moi mon anxiété elle se ressent beaucoup sur mon corps bah ça m'aiderait. Parce que dès que j'ai de l'anxiété sur mon corps je suis encore plus stressée parce que je ne maîtrise pas l'urticaire. Il faudrait qu'à l'avenir je l'écoute plus que je ne me rende pas compte que au moment où je commence à avoir fait de l'urticaire. Que je me rende compte avant. »

I : « Et qui pourrait t'y 'aider à ça tu penses ? »

A5 : « Je pense que moi-même. Je pense qu'il n'y a que moi qui puisse savoir ce que mon corps me dit. »

I : « Mais tu dirais que parfois tu pousses un peu plus consciemment ou inconsciemment ? Tu sais que tu devrais t'écouter et tu ne le fais pas parce qu'il faut que ça aille vite ou je ne sais pas quoi ? »

A5 : « Oui je pense que c'est conscient enfin conscient-inconscient. Genre je sais au fond mais je ne veux pas savoir. Je voudrais être plus optimiste parce que je le suis quand même quand ça maintenant je le suis mais je voudrais l'être plus parce que quand je fais des choses dès que ça se complique j'arrête. Je voudrais avoir l'optimisme de me dire je peux le faire. Je vais continuer au lieu d'arrêter en plein milieu comme ça. »

I : « Et ça plutôt toi toute seule ou avec des potes ? »

A5 : « Ca pareil je pense que c'est un travail à faire sur moi-même. Ce n'est pas spécialement les autres qui peuvent m'aider parce que m'encourager à faire des choses mais c'est mon rapport à moi qui est compliqué. »

I : « Parce que tu disais maintenant je le suis plus. Avant tu ne l'étais pas du tout ? »

A5 : « Non pas du tout. Avant pour moi, demain je n'étais pas en vie avant. »

I : « Et qui t'a rendue plus optimiste ? »

A5 : « C'est moi. En fait je compte très peu sur les gens pour m'aider parce que je trouve que c'est temporaire les gens. Avoir de l'espoir. J'aimerais bien en avoir plus parce que je ne me vois toujours pas vivante, je ne vois pas dépasser les 30 ans. J'aimerais bien me voir ... Quand les gens ils parlent d'être vieux plus tard. Etre vieille mais bon pour le moment là c'est compliqué.

I : « Mais pourquoi tu ne te vois pas après 30 ans ? »

A5 : « Je ne sais pas je ne me vois pas vivre aussi longtemps. Je ne me vois pas avoir le courage de vivre aussi longtemps. Avoir confiance en soi : En fait j'ai beaucoup confiance en moi mais je la perds aussi physiquement. J'ai beaucoup confiance en moi mais dans les interactions avec les gens je n'ai pas très confiance en moi. Par exemple, aller me présenter à l'accueil là je n'ai pas osé. C'est mon frère qui l'a fait et du coup j'aimerais mieux pouvoir faire plus de choses par moi-même sans être accompagnée. Mais du coup ça, ça peut être un peu avec les autres mais s'ils me poussent à y aller seule, s'ils me laissent devant. » Elle rigole.

I : « Faire petit à petit peut-être ? Par exemple pour ton exposition c'est toi qui fait tout et ça te pose moins de difficultés ? »

A5 : « Ben oui mais c'est un rêve un peu donc j'ai peur mais je suis prête. Et je veux qu'il y ait quelque chose donc j'y arrive. Après c'est compliqué répondre au mail et tout faut me pousser « Allez réponds » sinon je ne le ferais pas mais quand même je le fais toute seule on le fait pas ma place.

Etre enthousiaste, s'émerveiller, savourer : C'est que je réfléchis trop pendant les moments présents. Je ne profite pas assez. Enfin par exemple, là où je suis, mes frères et sœurs ils sont venus me voir hier. Ils étaient en mode « waouh c'est magnifique » et moi je n'avais pas encore réalisé que c'était vraiment un endroit particulier parce que j'étais là à réfléchir, à me morfondre un peu. »

I : « Oui d'accord tu étais trop prise pour savourer, voir l'extérieur. »

A5 : « Oui j'aimerais bien voir plus. Me rendre compte des choses et ça je pense que c'est avec les autres. Qu'ils me montrent, qu'ils me disent « regarde ce qu'il y a autour de toi » et qu'on me tire de mes pensées un peu.

Avoir le sens de l'humour : Bah je l'avais beaucoup maintenant je l'ai toujours mais pas en société. J'ai du mal à rire avec les gens. Je me mets beaucoup en retrait et bah je réfléchis mais du coup j'aimerais bien pouvoir re rire comme avant avec les gens et avec n'importe qui. »

I : « Parce que tu penses l'avoir perdu ? Pourquoi, comment ? »

A5 : « Parce que je me suis beaucoup enfermée chez moi. Je n'ai plus l'habitude. En fait vu que je ne vis pas trop le moment, que je ne suis pas joyeuse sur le moment, j'ai du mal à saisir les moments drôles. »

I : « Tu dirais que tu es un petit peu en décalage à chaque fois ? »

A5 : « Ouais. »

I : « Donc ça plutôt en société, avec des gens, amis ou pas ? »

A5 : « Oui. Etre courageux : Dès que je m'arrête devant un truc j'aimerais ne plus m'arrêter. Je rate quelque chose et c'est dommage. »

I : « C'est un exemple que tu as ? Des regrets un truc comme ça ? »

A5 : « Bah par exemple en seconde j'avais intégré un lycée et j'avais une option art et tout. J'avais été prise, j'avais eu la chance d'être prise parce que j'avais un dossier de merde. Et j'y suis resté une semaine parce que je faisais trop de crise d'angoisse et puis je n'ai jamais essayé d'y retourner. Parce que je n'ai pas réussi une fois, je n'ai pas persévéré et du coup je m'en veux souvent. Ça me ... je suis triste de ne pas avoir essayé. Ça aurait été différent mais il y a beaucoup de situations comme ça ou je m'arrête à la première difficulté. »

I : « Et tu aimerais arrêter ça ou le diminuer, améliorer, pour ne pas louper des opportunités peut-être ? »

A5 : « Oui. »

I : « Et ça toi toute seule ? »

A5 : « Oui je pense. Bah je trouve que c'est un travail sur moi. Ça ne joue pas spécialement avec les autres parce que là-bas je m'étais fait plein d'amis. Etre réfléchi : Je veux bien l'améliorer mais à la fois non. En fait je veux l'améliorer, je veux être réfléchi plus raisonnablement. Mais du coup c'est l'améliorer quelque part. C'est juste que je réfléchis trop du coup je voudrais le faire mieux.

I : « D'accord et toi toute seule ? »

A5 : « Oui. Bah en fait j'aimerais bien connaître toutes les religions, lire toutes les Bibles, les Corans tout ça. Echanger avec tout le monde parce que j'ai remarqué quand on sortait en soirée quand il y a des musulmans qui ne peuvent pas boire et en fait les autres autour ne comprennent pas particulièrement. Ils ne comprennent pas qu'ils ne peuvent pas et on sait pas exactement pourquoi et j'ai envie de savoir pour chacune des religions. »

I : « Ce n'est pas forcément pour pratiquer ? »

A5 : « Non moi je ne veux pas pratiquer mais avoir la foi je veux bien. Mais je ne veux pas pratiquer. »

I : « Et donc toi avec des gens qui t'expliqueraient ou toi toute seule dans les livres ? »

A5 : « Avec les gens, moi toute seule. Mais c'est pour pouvoir interagir plus. Etre reconnaissant. Je suis peu reconnaissante. Les autres me donnent beaucoup et je ne m'en rends pas compte. Du coup j'aimerais bien m'en rendre compte et rendre à mon tour parce que j'aime bien donner c'est juste que je ne sais pas quoi faire. »

I : « Et tu te sentirais mieux ? »

A5 : « Oui je pense parce que des fois je me rends compte après qu'on m'a donné beaucoup et je suis la « merde moi j'ai rien fait » en fait j'ai juste dit merci en fait. »

I : « Et tu culpabilises un peu ? »

A5 : « Oui c'est ça. Etre curieux, aimer découvrir : Je suis quand même pas mal curieuse mais il y a des choses ça me rebute et du coup je me bloque. Dans tout ce qui est sportif j'essaie pas je ne vais pas voir spécialement alors que j'ai beaucoup de sportifs dans ma famille. Footballeur pro, une de mes amies elle rentre dans un truc de sport et du coup j'aimerais me pencher plus pour pareil m'ouvrir à des gens. Pour plein d'autres choses, connaître les passions des autres de manière générale. »

I : « Pas forcément rester buter sur un truc que tu n'aimes pas. Et toi toute seule mais les autres aussi en te faisant part de leur passion ? »

A5 : « Oui. Etre persévérant : Ça rejoint le courage tout ça. Ne pas m'arrêter au premier obstacle pour ne pas rater des trucs et tout. Persévérer mais je ne peux faire que toute seule c'est pas trop les autres qui peuvent le faire à ma place. Lire et écrire. Ben j'aimerais le faire plus que je ne le fais déjà mais c'est une passion que je mets de côté en me disant que je peux le faire plus tard. Parce que c'est un truc qu'on sait faire pour toujours. Mais en fait j'ai plein de trucs à dire maintenant et puis j'ai des projets par rapport à l'écriture donc j'aimerais le faire plus. Et lire plus aussi parce que j'ai des amis qui écrivent. Pareil j'aimerais bien lire les trucs des gens et je ne prends pas assez le temps alors que pourtant je l'ai. Et puis ça m'aide de lire. Ça donne l'impression d'avoir une vie quand tu n'en n'as pas. »
(Elle rigole)

I : « Ça t'aide à te projeter peut-être même, à t'imaginer ? »

A5 : « Oui. Aller au spectacle, concert, tout ça. Ben je voudrais sortir plus parce que je ne sors pas beaucoup. Avant je sortais toutes les semaines. Avant le confinement au cinéma. Mais tout ce qui est concert et tout je ne fais pas beaucoup. J'aimerais bien faire plus parce que c'est un univers très particulier. Plein de gens à découvrir, ouais c'est particulier de voir un artiste sur scène parce que dans un écouteur ce n'est pas la même chose. Ça peut me faire rencontrer plein de gens voilà j'aimerais bien. »

I : « Et se divertir, te changer les idées peut-être ? »

A5 : « Oui ».

I : « Et toi avec des gens où toute seule ? »

A5 : « Avec des gens parce qu'il y a beaucoup de choses que je veux faire seule mais ça non c'est l'occasion justement de faire quelque chose avec des gens. »

I : « Et avec ta famille ce n'est pas envisageable ? »

A5 : « Non. Peindre, photographe, dessiner, créer. Je veux me tourner vers ça mais plus professionnellement du coup voilà je vais continuer dans l'avenir faire mieux. Me professionnaliser tout ça. »

I : « Pour t'autonomiser et être indépendante ? En faire ton métier ? »

A5 : « Oui et j'ai des opportunités donc je me dis qu'il faut que je m'en saisisse. »

I : « Et là toi toute seule ou avec un entourage même professionnel ? »

A5 : « Non plutôt avec un entourage pas toute seule. Voyager, visiter. Oui en fait je ne voyage pas du tout. Je n'ai jamais voyagé de ma vie. Je ne pars pas en vacances ni rien du coup je veux voyager parce que j'adore. Mais je suis jamais partie avec les bonnes personnes. Avec mes parents c'est pas agréable. J'ai envie de découvrir les autres cultures les autres endroits et même la France il y a plein de belles choses à connaître. Le pays où les villes c'est intéressant et du coup ouais voir d'autres paysages. Ça peut être très différent dans la ville d'à côté. J'aimerais pouvoir le faire plus et être moins stressée pour pouvoir sortir plus. »

I : « Tu te verrais voyager toute seule ou plus avec des proches quand même au début peut être ? »

A5 : « Pas toute seule ni avec des gens mais plus avec des proches comme mes frères et sœurs. Avec des amis ça me soulerait. Mais toute seule aussi genre je suis allé toute seule à Strasbourg. Toute seule plusieurs fois pour voir mon frère plusieurs fois et ça s'est bien passé j'ai pris l'avion. »

I : « Ça t'aiderait à te changer les idées de découvrir d'autres cultures ? »

A5 : « Oui et me rendre compte que je suis beaucoup dans mes malheurs et me rendre compte qu'il y a plein de choses ailleurs et qu'il y a d'autres malheurs ailleurs et peut être pire. »

I : « Etre moins autocétre ? Je ne sais pas si on peut dire ça comme ça. Môme si c'est un mot un peu méchant. »

A5 : « Oui exactement ! Jardiner, bricoler, pour pouvoir faire ce que je veux faire parce qu'il y a des trucs que je repousse. »

I : « Plutôt dans le bricolage ? »

A5 : « Jardiner pareil, ferme et légumes et tout parce que j'ai un jardin mais c'est que ce n'est pas moi qui l'entretien. Et vu que plus tard je veux savoir tout faire moi-même... M'y mettre moi toute seule un peu voilà. »

I : « D'accord, dans un futur, très bien. »

A5 : « Pratiquer du sport parce que je n'ai aucune activité physique. Du coup m'y mettre même si ce n'est pas des trucs de « ouf ». Courir j'aimais bien courir avant et puis même je faisais du badminton. J'aime bien la natation mais j'aime pas les piscines avec les poux et tout ça me dégoûte et les pédiluves ... Mais oui j'aimerais bien faire du sport parce que sinon plus tard peut-être, vieille, je vais regretter d'être flasque autant s'y mettre maintenant c'est plus facile à cet âge-là. »

I : « Donc toi toute seule ou en groupe ? Tu disais courir mais pas en groupe ? »

A5 : « Tout seule ! Oh non le sport en groupe ... c'est quelle horreur ! »

I : « Bah le badminton c'était en groupe ou en petit groupe ? »

A5 : « Oui, oui. Euh Oui, oui pourquoi pas mais pas dans des groupes en club. Parce que vraiment je déteste la compétition. Ecouter de la musique. Je vais me diversifier et écouter plus parce que j'en écoute mais j'écoute pas. J'écoute un bruit de fond mais il y a des musiques que j'aimerais bien écouter. »

I : « Les savourer comme tu disais tout à l'heure ? »

A5 : « Oui et connaître plus de choses encore. M'intéresser par exemple aux musiques allemandes quelque chose comme ça. Parce qu'en soit je tourne beaucoup entre de l'américain, du français, de

l'anglais. Je n'ai pas trop varié, ça peut être intéressant. Cuisiner. En plus je cuisine mais pas tous les jours du coup je mange de la merde souvent en mangeant que des céréales des trucs comme ça. Et je voudrais cuisiner plus parce que quand même c'est intéressant de savoir faire des trucs. Et quand je vais chez les gens je suis contente ils sont archi content quand je fais à manger toute la semaine. C'est moi qui fait à manger du coup je veux savoir faire plus de trucs. »

I : « Pour ton bien-être physique et pour faire plaisir aux autres ? »

A5 : « Oui, en plus j'adore arriver chez les gens avec un plat que j'ai cuisiné. Les gens sont contents c'est drôle je fais ça à chaque fois. »

I : « Et tu prendras des cours ou non tu fais ça tout seule, tu regardes avec un bouquin sur internet ? »

A5 : « Non je prendrai des cours mais avec un pote qui est en école de cuisine pas avec des cuisiniers ou dans un grand groupe. Bah en fait j'aimerais être plus investie dans mon suivi vu que je me dis que ça marche pas. Ça ne marche pas et je m'entête à ne pas aimer les gens qui me suivent alors qu'ils sont quand même là pour mon bien du coup ben oui je veux être un peu plus investie. Moins enfermée. Je commence à m'ouvrir. »

I : « Pour aller mieux après dans le soin ? »

A5 : « Ouais et puis même pouvoir m'ouvrir plus facilement aux autres. Je suis là justement pour m'ouvrir à eux et je me ferme. »

I : « Même sur du groupe tu veux dire ou en individuel ? »

A5 : « Sur les groupes ça va mais même dès qu'il y a des gens que je ne connais pas je me ferme. Mais en individuel par exemple avec le docteur X je suis très fermée mais c'est parce que je l'aime pas trop. Mais justement apprendre à m'ouvrir parce que je n'ai pas aimé au début. Mais maintenant ça va mieux. Mais je suis dans ma tête ... Je suis restée sur la première idée que j'ai d'elle alors que je sais que ce n'est pas ça. »

I : « Etre plus ouverte, réexaminer les situations, admettre que ça puisse changer ? »

A5 : « Oui et même parler plus de moi parce que là je ne parlais que de ma famille et on ne parlait pas de moi. Mais c'est moi qu'on soigne et puis depuis le début on essaie de soigner ma famille alors que ce n'est pas ça que j'attends.

Métier du coup vu que j'ai commencé à aller à la Mission locale vraiment travailler pour de vrai. Et que ça ne me passe pas sous le nez. Et puis je veux essayer de faire plein de choses. Commencer maintenant et ne pas laisser traîner en me disant « Ben j'attends d'être étudiante ou je ne sais pas quoi ». J'ai le temps maintenant je vais le faire. »

I : « Et c'est dans l'optique de ? Qu'est-ce que cela t'amènerait comme bien-être ? »

A5 : « Et bien déjà je pourrais être un peu plus indépendante parce que je veux avoir plein de connaissance et faire plein de rencontre donc acquérir les connaissances. Je veux savoir faire ce que je veux moi-même. Les amis, il y a des gens que je ne vois pas assez pourtant ce sont mes voisins et genre je les ai vus deux fois dans l'année. Alors qu'ils habitent au bout de ma rue. J'aimerais voir plus certains amis, répondre plus à d'autres, accepter que certaines personnes soient mes amis et pas juste des connaissances. Parce que j'ai du mal à dire que ce sont des amis parce que je n'ai pas envie qu'on me fasse du mal. Donc je considère des gens comme des amis alors qu'il y en a le son et leur donner ma confiance aussi qui ne savent rien de moi ils ne savent pas tout ça

I : « Pour qu'ils te soutiennent ? Dans cette optique-là ? »

A5 : « Oui pour être plus entourée. La nature. Je veux me balader plus loin que chez moi. Je veux connaître plus et apprendre. En plus j'ai des frères et sœur qui ont étudié tout ça. Ils connaissent toutes les plantes et j'aimerais bien moi aussi apprendre à connaître les plantes c'est tout. Ce que je peux manger dans la nature, vivre toute seule dans une petite cabane dans la nature. »

I : « Ou avec des amis ? » Rions ensemble.

A5 : « Non pas avec des amis »

I : « Ou à côté au bout de la rue » Rires.

A5 : « Non avec des animaux. Mais commencer maintenant et oui ça me permettrait de sortir plus même. C'est sympa. »

I : « Donc ça c'est toi toute seule qui peux t'aider à mettre ça en place ? »

A5 : « Oui même si en vrai mes amis ils m'aident. Les balades à la maison, dans la campagne, ça m'aiderait, ça m'aide dans la campagne. Les animaux de compagnie. Déjà je veux adopter plus de chat. Enfin j'en ai qu'un. Les voisins de mon amie ils ont genre 50 chats. Il va devoir les noyer. En fait il donne à manger à tous les chats du coin. Parce que c'est en bord de Loire il y a beaucoup de chats sauvages et du coup ils croient que c'est leur propriétaire. Ils viennent tout le temps chez lui bref c'est plus vivable. Ils se reproduisent sans arrêt et je veux en récupérer. Et je veux plus de liens avec mon chien parce que c'est le chien de ma sœur et quand elle s'en va il est triste. Mais du coup je veux avoir un lien avec lui plus intense. Qu'il ait quelqu'un d'autre sur qui se reposer quand elle n'est plus là et pouvoir aussi faire en sorte que je puisse le promener. Et qu'il tire moins parce que quand elle n'est pas là il n'est pas promené. Mais il y a un grand jardin donc ça va.

Lieu de vie. Je veux me sentir mieux chez moi parce que je me sens très mal chez moi. Je déteste ma maison. J'aimerais me l'a réapproprier mais du coup je vais changer de chambre. Bientôt pour repartir à zéro parce que ça fait 17 ans que je suis dans la même chambre que j'ai passé mes pires moments dedans. Non c'est compliqué du coup ... ou alors trouver un chez moi, pouvoir trouver un appart. Ça sera pas tout de suite, ça sera au cours de l'année mais oui pouvoir me sentir bien chez moi. Me trouver un endroit où je me sens chez moi parce que je pense que c'est une base importante de se sentir bien chez-soi.

I : « Oui se sentir en sécurité. Mais qu'est-ce qui fait que là en ce moment tu détestes ? »

A5 : « Ben j'ai tous les mauvais souvenirs dans ma chambre où j'ai passé des moments très dur et dans ma maison il y a beaucoup de mauvais souvenirs des moments durs. Il y a mes parents, les cris, les larmes tous les jours. C'est vraiment un endroit dans lequel je n'ai pas de bons souvenirs vraiment j'en ai aucun. Le peu que j'avais sont effacés un peu. Entourage, voisins, collègues. J'aimerais avoir plus de liens avec mes voisins parce que mes parents leur ont fait la guerre depuis toujours. Mais moi ils n'ont rien contre moi du coup je n'ai jamais osé aller les voir. Mais c'est des petits vieux, ils sont trop cool. En plus ils peuvent plus faire tout faire eux même donc je pourrais les aider. Moi ça me ferait trop plaisir et puis ça doit être agréable. Là chez ma pote tous les voisins se connaissent et c'est trop bien. Il y en a ils vont faire les courses et bien on garde les enfants de la personne. Et du coup je me dis que je me sentirai peut-être plus entourée peut-être plus fière aussi. Du coup j'aimerais bien m'entendre bien avec mes voisins voilà. »

Remerciements pour avoir participé à cette étude.

➤ AERES Adolescent A6

Entretien numéro 1

Explications données en aval à l'enfant concernant l'utilisation de l'outil, son but.

I « c'est une série de traits de caractères humains et il faut que tu choisisses ceux qui te correspondent et il faut que tu mettes si tu les as maintenant, tu mets oui si tu penses avoir cette ressource actuellement et qu'elle contribue à ce que tu ailles mieux, pas forcément dans le soin, mais plus globalement à ton mieux être. Tu peux maintenant les trier, soit oui ou non, si tu penses les avoir ou non. Je te laisse trier et moi je note.

1^{er} tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

I « ça c'est si tu trouves qu'une de tes qualités n'a pas été mentionnée dans les cartes, on peut en rajouter une ... non ? ok tu n'as rien tête. Donc dans celles que tu n'as pas mises Ok. Ensuite tu gardes celles que tu as mis dans « oui » et tu vas pouvoir les redistribuer en les mettant dans quelle catégorie d'intensité ses ressources personnelles contribuent à ton rétablissement à ton mieux être, à quel point elles y contribuent ».

2^{er} tri des cartes qualités, caractéristiques personnelles

I : « Ok, et avoir confiance en soi tu l'as mis là ? Ok. Et maintenant pour chaque catégorie il faudrait que tu m'expliques en quoi tu trouves que cela contribue, si tu as un exemple concret, récent ? »

A6 « Etre réfléchi c'est beaucoup mieux car je fais pas de truc juste comme ça, je prends du temps vraiment »

I : « Est-ce que tu aurais un exemple ou cela t'aurait servi ? »

A6 : « Oui avoir des amis, tu dois réfléchir à qui tu associes dans ta vie, car les amis peuvent être positifs ou négatifs. Avoir l'espoir, si t'as pas d'espoir, c'est nul quoi. Ouais. La tutelle. »

I : « Ah oui par rapport à ta tutelle. »

A6 : « Etre courageux, c'est tout le parcours de ma vie quoi. Parce que si j'étais pas courageux je devrais mourir depuis longtemps, comme lors de mon IVG. Avoir la foi, ça m'aide beaucoup de fois parce que moi je crois que dieu qui protège ma vie et tout. Quand je dors par exemple je sais que je me vais me réveiller demain c'est à cause de dieu quoi. Avoir la confiance en soi, ça m'aide beaucoup parce euh je pars par exemple je pars au lycée et si tu vois tu as pas confiance en toi on va te dire t'es moche et ça te faire mal au cœur mais quand t'as la confiance en toi donc même si on te dit que t'es bête et tout tu vas pas prendre au sérieux quoi. »

I : « C'est que tu vas pouvoir en fait combattre l'adversité ? »

A6 : « Oui c'est ça. Etre persévérante, oui. Si tu persévères, si tu aimes quelque chose tu vas persévérer comme moi je vais bien être une infirmière, donc tu dois persévérer faire des études même si on te met en professionnel. Tu dois persévérer. Etre reconnaissante, c'est très important dans la vie. Faut bien être reconnaissant même si les trucs sont petits quoi. Genre moi je croyais quand, par exemple moi je croyais quand on va me lâcher dans le foyer on va me mettre quelque part en isolation et tout et tout mais aujourd'hui je suis mieux que quand j'étais au foyer. »

I : « D'accord, donc toi en quoi cela t'aide d'être reconnaissante, en quoi cela t'aide ? »

A6 : « Parce que moi j'aime bien reconnaître que Mme X m'a aidé à avancer dans la vie et puis ça aide. Moi j'ai dit que ce que toi t'aimes faire, fait ça a quelqu'un d'autre, donc moi j'aimerais bien que quelqu'un soit reconnaissant envers moi vu que c'est à cause d'elle que je suis ici, donc moi ça m'aide aussi à être reconnaissant envers les autres. Avoir le sens de l'humour, un peu. Ouais. Ça m'aide un peu parce que, ça m'aide pas mal pour avoir des amis. Par exemple si j'avais pas le sens de l'humour j'allais pas revoir Grace. »

I : « Donc ça t'aide à développer ton réseau amical. Et à être soutenue après j'imagine, à ne pas être toute seule ? »

A6 : « Ouais. Être enthousiaste, « enthusiastic ». Pas du tout, ça ne m'aide pas. »

I : « D'accord. Et donc avoir la foi spiritualité, vu ce que tu as dit, tu te sens protégée en fait avec la foi, spiritualité ? »

A6 : « Bien sûr. »

I : « Ça te rassure ? »

A6 : « Ouais. »

I : « Est-ce que des fois tu peux pas trouver dans la spiritualité des gens pour t'aider ? Ou pas spécialement ? Nan c'est juste toi seule dans la réassurance ? »

A6 : « Ouais. Moi je vais pas à l'église donc c'est moi-même quoi. »

I : « Et est-ce que ça par exemple tu ne voudrais pas en trouver une ? »

A6 : « Si, si, si Grace m'a invitée dans son église. C'est quelqu'un qui l'a invitée, donc on va aller ensemble. »

I : « D'accord, donc tu vas peut-être connaître d'autres gens aussi. Super ! Etre courageux, donc ça tu m'as dit par rapport à ton parcours, c'est ça ? »

A6 : « Ouais ! »

I : « Parce que sinon tu aurais abandonné ? »

A6 : « Vite, ouais ... »

I : « Tu te serais laissé aller ... te laisser mourir ? »

A6 : « Ouais, ouais ... »

I : « D'accord. Donc ça t'a aidé à surmonter les épreuves. Avoir de l'espoir, pour la tutelle. Ça pareil ça t'aide à être patiente ? »

A6 : « Oui bien sûr, surtout ça. »

I : « Être réfléchie donc ça c'était plus par rapport au liens sociaux ? »

A6 : « Ouais » (Elle rigole)

I : « Savoir à qui on s'attache ou pas ? »

A6 : « Ouais »

I : « Qui laisser entrer dans sa vie ? »

A6 : « Ouais »

I : « Et avoir confiance en soi, là aussi pour perdurer, être persévérante aussi ? pour ne pas douter de toi, c'est ça que tu avais dit ? »

A6 : « Ouais. »

I : « D'accord. Donc ça tu as déjà expérimenté le fait qu'on te fasse des commentaires négatifs et que tu aies tout de même en fait confiance en toi ? »

A6 : « Oui beaucoup de fois. »

I : « Ok, parfait.

Alors on va faire la même chose mais avec tes loisirs, passions. Ouais. Alors ... Hop. Tiens. Pareil. Oui non selon que tu trouves que tu as ces ressources ou pas. »

1^e tri des cartes loisirs, passions

I : « Ok. Super. Hop. Parfait. Je te laisse redistribuer. »

2^e tri des cartes loisirs, passions

I : « D'accord, et où est-ce que tu as mis pratiqué du sport ? Je n'avais pas vu. Choisis celles par lesquelles tu veux commencer. »

A6 : « Ok. On commence par les « un peu ». Aller au cinéma, je l'ai jamais fait ici »

I : « Ah d'accord. »

A6 : « J'aimerais bien le faire un peu parce que J'aime bien regarder des films parce que quand je vois un film je, je, je vois des teenagers je me trouve ça dépend aussi de quel film c'est pas tous les films, mais ça me donne une leçon quoi. Par exemple j'ai regardé avec la miss à l'école on a regardé Brooklyn, c'est l'histoire d'une irish fille qui vient de Irlande, qui vient au états unis et elle connait personne car immigrée et du coup on verra ce que c'est la suite mais la vie est dure et tout donc elle essaye de se débrouiller quand même. Moi je me vois. »

I : « Tu te retrouves en elle ? »

A6 : « Ouais.

Pratiquer du sport parce que je veux pas être toute « fat » ou « whatever ». Donc ça me donne un peu de confiance. »

I : « Oui, oui tout à fait. »

A6 : « Faire des jeux, ça me donne un peu de force à réfléchir quoi. »

I : « D'accord, plus des jeux du coup où il faut réfléchir ? »

A6 : « Ouais, soit solitaire, jeux de cartes, ça me donne « time to think ». »

I : « Toi tu trouves que c'est plus un entrainement cérébral qu'une façon de passer du temps ou de te distraire ? »

A6 : « Nan. »

I : « Toi tu vois plus cela comme un challenge ? »

A6 : « Ouais. »

I : « Ok »

A6 : « Peindre, photographeur : J'aime bien prendre les photos. J'ai une collection avec le portable de Grace. On prend beaucoup de photos pour Instagram. Moi je vais créer bientôt un Instagram, bientôt, bientôt là. »

I : « D'accord. »

A6 : « On m'a montré les gens sur Instagram ils sont tout parfaits et tout et tout. Moi j'aimerais bien être comme ça mais je dois être stable avant de commencer ça là. »

I : (rire)

A6 : « Ouais » (Elle sourit)

A6 : « Voyager, après je suis venue en France mais j'aimerais bien voyager, « to learn about the culture, yeah ». Et voir comment les gens vivent en France, ou bien ... Donc explorer ouais. »

I : « D'accord, donc c'est plus pour apprendre, euh... »

A6 : « De nouvelles religions, de nouvelles gens et tout »

I : « Et ça en quoi ça t'aiderait à aller mieux par exemple ? »

A6 : « Euh ... je t'avais dit je veux être infirmier et après je vais avoir mon organisation et tout donc du coup ça va me donner des idées comment je peux faire pour aider les autres, les gens quoi »

I : « D'accord, ok, pour tes projets futurs. »

A6 : « Ouais. »

I : « Et par rapport à ça là, photographeur, du coup par rapport aux filles sur Instagram ? »

A6 : « Elles sont toutes belles, y a pas de défauts là »

I : « Mouais enfin c'est quoi comme filles que tu suis aussi ? » (Rires)

A6 : « Y a que, on m'a montré que des célèbres donc ... »

I : « Donc c'est un business quand même ... ! »

A6 : « Quand même ouais ... »

I : « Et du coup toi ton projet ça serait ça de créer un truc un business ? »

A6 : « Oui un business. »

I : « Ça ne serait pas juste pour mettre des photos de toi, ou de ce que vous prenez en photo pour vous amuser ? »

A6 : « Avant on prenait des photos pour se comparer quand on était à Doulon, on fait ça toujours. Pares on va faire des cadres et tout et tout, qu'on « memorise ». En guise de souvenirs. »

I : « Ok c'est un projet, pour des souvenirs. Potentiellement un business quoi »

(Elle rigole)

A6 : « Lire, j'aime trop lire, parce que ça m'apprend comment parler la langue. Ça m'aide bien parler à écrire, ouais. »

I : « Et ça, ça t'aide à aller mieux de mieux savoir parler, la langue ? »

A6 : « Ouais »

I : « Pourquoi ? »

A6 : « Parce que quand je lis je regarde le mot, genre quand je lis je vois que par exemple si je savais pas comment écrire le mot beaucoup maintenant je sais comment l'écrire et aussi j'aime bien les histoires que je lis quand ça parle toujours de « teenagers » qui sont bizarres mais après ça revient et tout et tout donc j'aime bien aussi comprendre que je suis pas seule. Ouais. Même si c'est pas vrai. »

I : « D'accord, et puis voir un peu qui tu es ? apprendre à te connaître ? »

A6 : « Ouais c'est surtout ça aussi. Chanter, je vais mettre chanter et musique ensemble parce que ... « it makes you forget » le problème de ce moment, ce que tu traverses, donc moi j'aime bien écouter chanter la musique quoi, ça me permet aussi d'adorer dieu. Et de me rapprocher à lui, moi. »

I : « D'accord. Et oui quand tu disais d'oublier un petit peu les événements douloureux le temps que tu chantes le temps de la chanson, la musique ? »

A6 : « Ouais c'est ça. »

I : « D'accord, ça te remonte le moral en plus c'est quelque chose que tu aimes. »

A6 : « Oui surtout le moral ça aide bien quand tu es triste tu écoutes musique, ça remonte le moral. »

I : « Et ce que tu m'avais dit c'est qu'il n'y avait qu'un style de musique que tu écoutais c'est ça ? »

(Rires)

A6 : « Gospel ! Cuisiner parce que j'aime bien manger. »

I : « Oui ok »

A6 : « J'aime manger et j'aime cuisiner parce que ça me fait penser à ma mère. Ouais. »

I : « Du coup c'est quelque chose qui te remonte le moral ? »

A6 : « Oui. »

I : « Plus que d'être ... douloureux ? »

A6 : « Oui. »

I : « Donc tu aimes bien le résultat, manger et faire plaisir »

A6 : « Trop »

I : « Mais ce n'est pas quelque chose que tu fais pour passer le temps, c'est vraiment que tu apprécies. »

A6 : « Oui ! »

Entretien numéro 2

I : « Donc je te donne ces cartes-là ça c'est la catégories ressources, externes, ton environnement. Donc pareil il faut que tu mettes dans soit oui tu as soit non tu ne les as pas. »

1^e tri des cartes ressources externes

I : « Ça c'est s'il y a un élément qu'il n'y a pas sur les cartes que tu voudrais rajouter. Et maintenant quand on reprend la pile des oui, je vais reprendre la pile des non remettre de côté et hop ceux avec les oui que tu as à nouveau il faut que tu les tris dans les catégories suivantes. Il faut que tu tris, que tu dises à quel point ces ressources contribuent à ton rétablissement a ton mieux être. »

2^e tri des cartes ressources externes

I : « Donc maintenant avec chaque catégorie il faudrait que tu m'expliques en quoi elle contribue à ton mieux être si tu as un exemple un peu récent ou non pas forcément, si tu as un exemple. »

A6 : « Lieu de vie, ça contribue parce que j'ai quelque part à vivre quoi. Les amis, j'ai Grace et elle m'aide à aller bien dans la vie, elle me conseille. Les soins avec des professionnels de la santé, j'ai toi. Et tu m'aides en fonction, en tout quoi. Genre si, si je, j'ai besoin médocs tu me donnes, pas tout, mais l'essentiel, ouais, ouais. Entourage, Stéphanie c'est mon entourage car je la considère pas comme une amie mais entourage car elle m'a aidé quand elle m'a fait la visite du foyer. Ouais. Donc oui c'est quand grâce elle est pas là, elle, elle est là. »

I : « Donc ça peut être un soutien sans que cela soit forcément un ami proche ? »

A6 : « Ouais. »

I : « Un ami au quotidien pour t'aider dans des petites démarches ? »

A6 : « Ouais. Nature, j'aime bien la nature donc c'est ce que j'aime. »

I : « Ok mais en quoi ça t'aide à aller mieux quand tu vas mal ? »

A6 : « Quand je vais dans la nature ça m'aide à détendre, à détendre. Métier ... »

I : « Oui ou vie scolaire. »

A6 : « J'aime un peu parce que je n'ai pas encore arrivé là où je veux être. »

I : « Mais en quoi cela t'aide ? »

A6 : « Le métier ? mes études comment ça m'aide, genre ça me donne un pas (ça me rapproche d'un pas) d'être là où je veux. Oui. Parce que je sais que si je veux faire aide-soignante c'est comme quelque chose d'être dans une branche d'infirmier, ça m'aide à avoir des opportunités et tout, parce que je vais faire des stages aussi tu vois, donc je vais mieux comprendre ce que je veux, ce que je veux aussi. »

I : « En quoi tu penses que ça contribue à ce que tu ailles mieux moralement, physiquement ? »

A6 : « Euh ... ça me donne, ça m'aide à comprendre, tu vois quand tu travailles dans le métier et tout ça t'aide à comprendre, que des fois tu es pas toute seule et que tu dois être reconnaissante pour ce que tu as. Donc je pense que ça m'aide à bien être reconnaissante de vivre quoi. Les relations sentimentales, pas du tout. Ça m'aide pas du tout parce que moi quand j'aime, j'aime entière quoi. Donc y a beaucoup de gens qui croient que je les aimais et tout et ils se foutaient de moi. Donc non ça ne m'a pas aidé du tout. Parce que quand j'aime je m'attache trop vite. »

I : « Pourquoi tu l'as mis dans tes ressources au début ? »

A6 : « Parce que c'est ce que j'ai. Quand les gens étaient venus vers moi fait. » (Elle fait une moue moqueuse.) « Mais pour le moment j'ai pas encore envie de m'engager dans une relation. »

I : « Ok. Ça c'était la dernière catégorie. Maintenant on va toutes les reprendre, reprendre toutes les cartes, et là cette fois par contre tu vas les mettre, celles que tu aimerais voir développer ou celles que tu aimerais se voir se majorer si tu considères que tu les as déjà, d'accord ? va s'y je te laisse trier à nouveau. Entre celles que tu aimerais voir développer ou continuer de se développer ou non. »

3^e tri de l'ensemble des cartes

I : « Ça c'est si tu en vois une qui n'était pas dans la liste, tu pourras rajouter. »

Donc celles-là tu ne souhaites ni les développer ni les renforcer, celles-là oui ? Ok. Donc tu vas reprendre la pile des « oui » et tu vas me dire en quoi ces ressources pourraient être utiles, en quoi elles pourraient t'aider à ton bien être, comment tu pourrais les développer et avec qui ? »

A6 : « Les amis, ils sont utiles, genre, comment je peux dire, tu vois avec Grace quand elle me voit en train de faire des bêtises, elle me remet en ligne quoi. Comment je vais le développer genre, avec plus de confiance dans les gens. »

I : « D'accord, avec d'autres personnes, pas seulement avec Grace ? Tu penses que ça passera par accorder plus de confiance aux gens ? qui pourrait t'aider à ça ? »

(Silence)

A6 : « Grace, parce que si, comment je peux dire ... si c'est Grace qui va m'aider parce que je vais observer à travers d'elle, comment se comporter envers les autres.

Métier, c'est la scolarité, quand je vois métier je vois scolarité d'abord car j'en suis pas arrivé là, du coup c'est dur développer je dois apprendre aussi la langue française, développer avec qui, avec les profs à l'école. Relation, Comment ça peut être utile si jamais je vais avoir une famille. Tu vois. Par contre le développement ça va être avec la personne en question. »

I : « Est-ce que au-delà de fonder une famille ça pourrait être utile pour quelqu'un qui te soutien, qui t'aide ? »

A6 : « Oui bien sûr.

La photo, parce que je veux être « Instagram model ». Oui. Du coup je vais développer ma taille. »

I : « Ta taille ? quelle taille ? »

A6 : « zip » (Elle me montre sa taille et ses hanches.)

I : (D'accord et quoi ça t'aidera à ton bien être ça ? »

A6 : « Avoir confiance en soi. »

I : « D'accord et qui peux t'y aider, avec qui tu vas faire ça ? »

A6 : « Moi-même » (Elle sourit)

Lire, c'est plus lire que écrire. Ouais. Ça sera utile à comprendre mieux le français. Et n'importe qui peut m'aider, les bases ça sera le foyer parce qu'ils me donnent des livres. »

I : « D'accord donc le foyer, dans le but de te faire mieux comprendre quand tu seras moins bien peut être à un moment ? »

A6 : « Ouais. Etre persévérant, parce que déjà je choisis un domaine qui n'est pas facile donc il y aura plus de bas que de haut, donc ça demande beaucoup de persévérance tu vois. »

I : « Et comment ça pourra t'aider à ton bien être ? »

A6 : « Si tu es persévérante tu vas avoir ce que tu veux. »

I : « D'accord. Remplir tes objectifs, tes buts à toi. Et avec qui tu pourrais faire ça ? »

A6 : « Euh ... ça dépend dans quoi. Déjà le plus dur c'est le prof qui peut m'aider et toi. Oui et toi aussi, tu fais que m'aider. Etre reconnaissante, euh Etre reconnaissante c'est comment moi je pourrais dire ça, comment je peux dire, comment ça m'aide, parce que quand tu es reconnaissante avec les gens, les gens ils ont envie de t'aider de plus en plus tu vois, comment, qui peut développer ? bah les gens proches de moi, ouais. Pas n'importe qui tu vois, parce que c'est pas n'importe qui, qui va être reconnaissant envers toi. Spiritualité, comment ça peut m'aider, déjà je suis pas, comment je peux dire, je suis ouverte à découvrir les différentes type de religion et tout et tout, ça m'aide aussi à mieux comprendre ce que moi j'ai comme foi. Donc développer avec d'autres gens ça sera aussi utile pour moi pour pas juger les autres tu vois. Mieux comprendre que dans la culture par exemple des musulmans on fait ça on fait ça on fait pas ça. Ouais »

I : « En quoi ça pourrait t'aider à ton bien être ça ? »

A6 : « Etre proche de ce que moi j'ai ... « i believe. » »

I : « Avec qui tu pourrais développer ça ? »

A6 : « Seule. J'ai vraiment besoin de ça. » (Elle rigole en tenant la carte être réfléchi) « réfléchir, comment ça peut être utile, c'est vraiment utile, imaginons que tu réfléchis pas avant de faire des trucs, et au futur tu vas regretter. Ouais. Ça sera utile pour moi. Comment ça sera utile pour moi, pour savoir comment digérer les trucs. Avec qui ? seule. Parce que quand tu réfléchis tu réfléchis toute seule c'est toi et ta conscience. Ouais. »

I : « Donc là tu disais pour apprendre à digérer c'est ça ? »

I : « Ouais. »

I : « D'accord. »

A6 : « C'est résoudre des problèmes, etc. Avoir confiance en soi, là j'ai confiance en moi-même mais pas à 100% quoi. Ouais mais je me sous-estime des fois. Ouais. Donc ouais. Comment ça peut m'aider ? déjà quand je vais aller au lycée, forcément je vais trouver les filles qui sont toutes belles, qui vient h24 en maquillage et tout, donc même si moi je viens pas maquillage ça veut dire pas que je suis moche. Donc c'est ça, donc comment je vais développer ça avec moi-même, toute seule. »

I : « Tu penses que la confiance en soi ça passe par l'apparence ? Ou ça peut être autrement ? »

A6 : « Autrement aussi. Avoir le sens de l'humour » (Elle rit). « J'aime pas les gens. » (Elle rigole). « J'aime pas les gens. Donc déjà je dois régler ça déjà parce que là où j'habite y a plein de monde. Ouais. Donc avoir le sens de l'humour ça peut m'aider imaginons que je travaille dans un hôpital et y a une fille qui pleure et tout et tout, comment je peux la conseiller si je suis pas de bonne humeur. Et avec qui je peux dire, avec les gens. C'est avec les gens que ça va venir, se développer. »

I : « Et quand tu dis que tu aimes pas les gens, tu penses pas que tu détestes tout le monde a la résidence non plus ? »

A6 : « Non mais ils sont chiants. »

I : « Mouais... »

A6 : « Ils se comportent comme des bébés. Moi j'ai passé des étapes. Donc c'est pourquoi je m'enferme dans ma chambre h24. Ouais. »

I : « Et comment tu pourrais le développer tu as dit ? »

A6 : « Avec les gens, je dois déjà régler le truc, le fait de pas aimer les gens. »

I : « Mouais, ou le fait de peut-être de difficilement les supporter, plus que de ne pas les aimer. Ne pas les aimer ça serait très compliqué, tu généralises un peu si tu dis ça, je pense que c'est peut-être plus ou moins qu'il y en a qui te tapent plus sur le système ? »

A6 : « Trop ! Être courageuse, oh la la la, je sais que déjà je suis courageuse parce que j'ai passé des étapes très difficiles dans ma vie, donc c'est pas du courage, c'est nul quoi. Comment je peux le développer, d'abord ça commence avec soi, donc genre que je vais développer ça moi-même, et comment ça peut être utile dans ma vie ? y a comme hier par exemple j'ai discuté un peu avec le coordonnateur du foyer, et il m'avait dit qu'être ici déjà en France est une grande étape de courage. Donc déjà ça m'avait donné quelques espoirs tu vois et il m'avait dit le métier que je choisis ça, ça demande beaucoup de courage tu vois. Ouais. Vu que tu vas voir du sang, y a d'autres gens qui ont passé des moments difficiles c'est à toi maintenant d'appliquer ton courage pour les aider. Être à l'écoute de son corps, j'écoute pas mon corps, si j'ai faim j'écoute pas. Si j'ai faim tout de suite là moi

je mange pas. Ouais. Et c'est pas bien. Comme si, si je suis malade bah des fois Grace elle dit vient on va se baller mais je sais que je vais pas bien et moi je pars je m'en fous. Alors que c'est pas bien. Ça pourrait être utile parce que si, quand tu es à l'écoute de ton corps, tu sais ton corps. Et qui va m'aider c'est moi-même. Cuisiner, j'aime cuisiner, j'aimerais même développer ça au cas où j'ai des potes françaises qui viennent chez moi pour manger, j'ai pas envie que de cuisiner ce que moi je sais, je veux cuisiner ce qu'elles aiment. »

I : « Ah oui c'est gentil de penser aux autres. »

A6 : « Ouais. Qui va m'aider, c'est eux qui vont m'aider. »

I : « A t'apprendre ? »

A6 : « Ouais. Chanter, parce que je sais pas jouer d'un instrument. Ça m'aide à me détendre. Ouais. Et qui va m'aider ? « A vocal teacher ». Si je peux « get it, a vocal teacher ». »

I : « Pourquoi pas un jour au foyer ? Et pourquoi tu n'apprendrais pas d'un instrument ? »

A6 : « Si je vais apprendre ... piano.

La famille, la famille j'aimerais voir ma mère un jour, comment ça serait utile, parce que la famille elle est là pour te soutenir dans tout ce que tu fais, parce que imaginons par exemple je fais des bêtises et tout et tout c'est que ma famille qui va supporter, tu vois, Grace elle peut supporter mais elle est pas ma famille tu vois. »

I : « Tu veux dire c'est quelque chose la famille c'est un peu le lien du sang on est obligé du coup d'aider ? même si y a des bêtises ? »

A6 : « Nan mais la famille aussi c'est pas que le sang tu vois, je sais pas si ici aussi vous appliquez ça mais nous au bled on dit que l'amitié des fois c'est pire que la famille. »

I : « C'est pire que la famille ? »

A6 : « Pas pire mais tu utilises le mot ... c'est pas pire, c'est ... »

I : « Plus fort ? »

A6 : « Ouais. Tu vois y a d'autres amitiés c'est comme la famille, on s'appelle les « cousines ». Mais on est pas des cousines. »

I : « Et la famille ça assume peut-être un peu les bêtises que l'on fait, ça nous aide à les gérer après ? »

A6 : « Ouais ouais. »

I : « Oui comme certains amis au final. Certains amis proches. »

A6 : « Si un jour je vais avoir ma propre famille. Si mes enfants ils déconnent je vais les claquer moi. »

I : « Peut-être que tu essaieras de comprendre pourquoi ils ont fait la bêtise avant de les claquer ? »

A6 : « Mais bien sur je vais pas les claquer moi. » (Elle rigole)

I : « Et qui pourrait t'aider à voir ta maman tu penses ? »

(Silence)

A6 : « Bah, peut être Mélanie, peut-être je sais pas, mais elle a dit que c'est pas son travail c'est le travail de Fabien. Fabien c'est mon nouveau éducateur. »

I : « D'accord. A creuser avec Fabien alors. »

(Mine boudeuse). (Rire soignant)

I : « Je suis sure qu'il sera très bien fabien tu verras. (Rire) Super merci A6. »

A6 : « De rien. »

Remerciements pour avoir participé à cette étude.

Annexe 4 : Vignettes cliniques

A2 : Adolescent de 16 ans, pris en charge depuis deux ans sur le CMP. Pris en charge suite à un refus scolaire anxieux. Prises en charge de groupe, groupe « parenthèse » (dispositif RSA), groupe « habiletés sociales » puis « découvertes sensorielles ». Jeune en déscolarisation complète depuis deux ans. Replié au domicile. Un ami virtuel sinon très isolé sur le plan social. Intérêts restreints. Diagnostic posé : trouble de la personnalité type schizoïde. Aucun traitement en cours. Une hospitalisation avait été proposée mais refusée par le jeune et sa famille.

Suite à l'autoévaluation et grâce au tableau de cotation chiffré le pédopsychiatre référent a rapidement visualisé l'absence de ressource notamment au sein des qualités personnelles. Il a émis l'hypothèse d'un manque de confiance en soi majeur. Son médecin référent a évoqué l'idée qu'un travail sur l'estime de soi aurait pu être réalisé en amont ou simultanément au travail réalisé sur les difficultés bruyantes (angoisses, la phobie sociale et le refus scolaire anxieux). Un travail d'amont sur l'estime de soi aurait peut-être favorisé l'alliance thérapeutique pour ensuite travailler les manifestations anxieuses et les troubles des interactions sociales. Contrairement à nos inquiétudes et à l'impact du trouble que nous trouvons majeur, le jeune à lui exprimer l'absence de préoccupation

particulière. Il a de plus mentionné son absence de sentiment d'efficacité dans les soins. La qualité de l'insight chez ce jeune s'est posée au vu du retour de l'auto-évaluation et d'une absence de plainte concernant son trouble.

A3 : Adolescente de 12 ans prise en charge depuis deux ans sur le CMP. Prise en charge suite à un refus scolaire anxieux. Prise en charge de groupe, « passerelle » puis groupe « voix ». Déscolarisation complète depuis deux ans. Quelques amis. Intérêt restreint autour des animaux notamment oiseaux. Diagnostic posé de trouble du spectre autistique suite passation ADI, ADOS. Traitement neuroleptique en cours.

Au contraire de l'adolescent précédent (A2) cette adolescente avait coté quasiment toutes les ressources comme présentes. Le « suivi, soutien par des professionnels de santé » n'en faisait pas partie. De même, la jeune avait coté quasiment toutes les ressources pour celles à développer. La qualité de l'insight de cette jeune s'est également posé. Il n'existait chez cette jeune aucune plainte en dehors de son lieu de vie actuel. La jeune vit actuellement chez sa grand-mère. L'auto évaluation s'est montrée laborieuse devant des coqs à l'âne fréquents dans le discours de cette jeune.

A4 : Adolescente de 16 ans, prise en charge depuis deux ans sur le CMP. Prise en charge devant un état de stress post traumatique aigu, crise suicidaire. Une semaine d'hospitalisation en pédiatrie. Prise en charge individuelle psychothérapeutique, prise en charge de groupe, groupe crise suicidaire « escale », groupe « estime de soi ». Projet d'accueil individualisé à l'école depuis un an. Dispose d'un bon réseau amical. Diagnostic posé d'épisode dépressif caractérisé, fluctuations fréquentes de l'humeur. Traitement antidépresseur en cours.

L'autoévaluation a mis au jour de nombreuses ressources chez cette jeune pouvant lui permettre de se rétablir au quotidien en dehors des soins pourvus par les professionnels de santé. L'auto-évaluation a retrouvé des concordances avec les entretiens individuels dont la notion de perfection et de persévérance chez cette jeune. Nous nous sommes questionnés sur le surinvestissement de ces activités et le lien avec l'évitement de pensées négatives. Comme retrouvé également en entretiens, la jeune a mentionné la thérapie familiale en attente depuis maintenant plusieurs mois.

A5 : Adolescente de 16 ans. Prise en charge depuis deux ans sur le CMP. Prise en charge suite à un refus scolaire anxieux. Prise en charge de groupe, groupe « création ». Déscolarisée depuis deux ans. Quelques amis. Diagnostic posé de phobie sociale. Un traitement antidépresseur avait été envisagé mais toujours refusé par la jeune.

L'auto-évaluation concordait avec les ressources déjà connues et mentionnées par la jeune en consultation avec son médecin référent. Le médecin a néanmoins émis l'hypothèse qu'un travail, une

valorisation de ses ressources notamment créatives en amont du travail sur le trouble phobique aurait pu favoriser l'alliance thérapeutique. Favoriser ses ressources créatives aurait pu être un préalable et une aide vis-à-vis d'un objectif de retour à l'école pour lequel la jeune se montre réticente. Le souhait mentionné par la jeune, lors de l'auto-évaluation, que les soins s'investissent sur elle et non sur ses parents à surpris son médecin. Il s'agissait à l'entrée dans les soins de la plainte principale de l'adolescente. L'auto-évaluation à distance de l'entrée dans les soins a pu mettre en évidence des objectifs désormais différents pour cette jeune. L'envie de réaliser un travail sur et pour elle et non plus en lien avec sa famille. Il s'agit en effet de la seule jeune n'ayant pas mentionné sa famille comme ressource présente et à développer. Son psychiatre référent à évoquer qu'une approche solutionniste pourrait être plus à même désormais d'aider cette jeune que l'approche psychodynamique initiale.

A6 : Adolescente de 14 ans. Prise en charge depuis 10 mois sur le CMP. Pas de suivi antérieur. Prise en charge suite à un parcours migratoire traumatique, état de crise suicidaire. Prise en charge individuelle suivi pédopsychiatrique. Hyperinvestissement scolaire. Isolée sur le plan social, une amie. Diagnostic posé d'état de stress post traumatique aigu, réaction dépressive brève. Aucun traitement en cours.

L'auto évaluation de cette jeune a permis de mettre en évidence des ressources connues et moins connues de son médecin référent. Elle a permis d'évoquer un souhait méconnu concernant la famille, sujet rarement discuté en entretien car douloureux et mis à distance par l'adolescente. De même, elle a pu évoquer une difficulté centrée sur son lien à l'autre. Difficulté constatée mais différemment caractérisée par le thérapeute.

Annexe 5 : Cotations chiffrées de l'auto-évaluation des ressources des adolescents

Adolescent **A2**

Qualités/caractéristiques personnelles	Présence	Degré de contribution au rétablissement	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour	1	4	0
2. Avoir confiance en soi	0		1
3. Etre courageux	0		1
4. Etre curieux/ Aimer découvrir	1	4	1
5. Etre persévérant	1	4	0
6. Etre enthousiaste/S'émerveiller/Savourer	0		1
7. Etre à l'écoute de son corps	1	2	0
8. Etre réfléchi	1	4	1
9. Etre optimiste	0		1
10. Etre reconnaissant	1	3	1
11. Avoir de l'espoir	1	3	1
12. Avoir la foi / Spiritualité	0		0
13. Autres qualités personnelles	0		0
Total	7	24	8

Loisirs/ Passions			
1. Pratiquer du sport	1	4	1
2. Cuisiner	1	4	1
3. Chanter/Jouer d'un instrument	0		1
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer	1	4	1
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)	0		1
6. Lire/Ecrire	1	4	1
7. Jardiner/Bricoler	0		0
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/surfer sur internet	1	4	0
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion	1	3	1
10. Faire des jeux	1	3	1
11. Autres loisirs/Passions	0		0
Total	7	26	8
Ressources externes			
1. Famille	1	4	0
2. Relations sentimentales	0		0
3. Amis	0		0
4. Entourage/Voisins/Collègues	0		0
5. Métier	0		1
6. Lieu de vie	1	4	0
7. Suivi/Soutien par des professionnels de la santé	1	3	0
8. Animal de compagnie	1	4	0
9. Nature	1	4	0
10. Autres ressources environnement	0		0
Total	5	19	1

Adolescent **A3**

Qualités/caractéristiques personnelles	Présence	Degré de contribution au rétablissement	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour	1	3	1
2. Avoir confiance en soi	1	4	1
3. Etre courageux	1	4	1
4. Etre curieux/ Aimer découvrir	1	4	1
5. Etre persévérant	1	4	1
6. Etre enthousiaste/S'émerveiller/Savourer	1	3	1
7. Etre à l'écoute de son corps	1	3	1
8. Etre réfléchi	1	4	1
9. Etre optimiste	1	4	1
10. Etre reconnaissant	1	3	1
11. Avoir de l'espoir	1	4	1
12. Avoir la foi / Spiritualité	0		0
13. Autres qualités personnelles	1	4	0

Total	12	44	11
Loisirs/ Passions			
1. Pratiquer du sport	1	4	1
2. Cuisiner	1	3	1
3. Chanter/Jouer d'un instrument	1	2	0
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer	1	3	1
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)	1	2	1
6. Lire/Ecrire	0		0
7. Jardiner/Bricoler	1	2	0
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/surfer sur internet	1	2	1
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion	1	3	1
10. Faire des jeux	0		0
11. Autres loisirs/Passions	1	4	1
Total	9	15	7
Ressources externes			
1. Famille	1	4	1
2. Relations sentimentales	1	2	0
3. Amis	1	3	1
4. Entourage/Voisins/Collègues	1	2	0
5. Métier	1	4	1
6. Lieu de vie	0		1
7. Suivi/Soutien par des professionnels de santé	0		0
8. Animal de compagnie	1	4	1
9. Nature	1	4	1
10. Autres ressources environnement	0		0
Total	7	23	6

Adolescent A4

Qualités/caractéristiques personnelles	Présence	Degré de contribution au rétablissement	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour	1	3	1
2. Avoir confiance en soi	0		1
3. Etre courageux	1	1	0
4. Etre curieux/ Aimer découvrir	1	3	0
5. Etre persévérant	1	4	0
6. Etre enthousiaste/S'émerveiller/Savourer	1	4	1
7. Etre à l'écoute de son corps	0		1
8. Etre réfléchi	1	2	0
9. Etre optimiste	0		1
10. Etre reconnaissant	1	3	0
11. Avoir de l'espoir	0		1
12. Avoir la foi / Spiritualité	0		0
13. Autres qualités personnelles	0		0
Total	7	20	6

Loisirs/ Passions			
1. Pratiquer du sport	1	4	0
2. Cuisiner	1	2	0
3. Chanter/Jouer d'un instrument	0		0
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer	0		1
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)	1	4	1
6. Lire/Ecrire	0		1
7. Jardiner/Bricoler	0		1
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/surfer sur internet	1	3	0
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion	1	4	1
10. Faire des jeux	1	2	0
11. Autres loisirs/Passions	0		0
Total	6	19	5
Ressources externes			
1. Famille	1	3	0
2. Relations sentimentales	1	4	0
3. Amis	1	4	0
4. Entourage/Voisins/Collègues	0		0
5. Métier	1	2	1
6. Lieu de vie	1	3	0
7. Suivi/Soutien par des professionnels de la santé	1	3	0
8. Animal de compagnie	0		1
9. Nature	1	4	1
10. Autres ressources environnement	0		0
Total	7	23	3

Adolescent A5

Qualités/caractéristiques personnelles	Présence	Degré de contribution au rétablissement	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour	1	3	1
2. Avoir confiance en soi	1	4	1
3. Etre courageux	0		1
4. Etre curieux/ Aimer découvrir	1	4	1
5. Etre persévérant	0		1
6. Etre enthousiaste/S' émerveiller/Savourer	1	4	1
7. Etre à l'écoute de son corps	1	4	1
8. Etre réfléchi	1	4	1
9. Etre optimiste	0		0
10. Etre reconnaissant	0		0
11. Avoir de l'espoir	1	4	1
12. Avoir la foi / Spiritualité	0		1
13. Autres qualités personnelles	1	2	0
Total	8	29	10
Loisirs/ Passions			

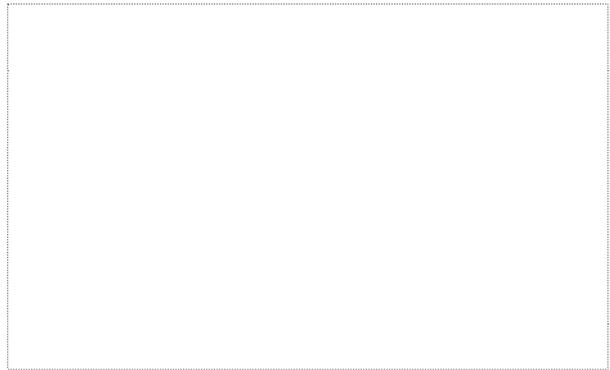
1. Pratiquer du sport	0		1
2. Cuisiner	1	2	1
3. Chanter/Jouer d'un instrument	1	4	0
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer	1	4	1
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)	1	2	1
6. Lire/Ecrire	1	4	1
7. Jardiner/Bricoler	1	1	1
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/surfer sur internet	1	4	1
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion	0		1
10. Faire des jeux	1	1	0
11. Autres loisirs/Passions	1	4	1
Total	9	26	9
Ressources externes			
1. Famille	0		
2. Relations sentimentales	1	1	0
3. Amis	1	4	0
4. Entourage/Voisins/Collègues	0		1
5. Métier	1	3	1
6. Lieu de vie	0		1
7. Suivi/Soutien par des professionnels de la santé	1	2	1
8. Animal de compagnie	1	4	1
9. Nature	1	4	1
10. Autres ressources environnement	0		0
Total	6	18	7

Adolescent A6

Qualités/caractéristiques personnelles	Présence	Degré de contribution au rétablissement	Envie de développement
1. Avoir le sens de l'humour	1	2	1
2. Avoir confiance en soi	1	4	1
3. Etre courageux	1	4	1
4. Etre curieux/ Aimer découvrir	0		0
5. Etre persévérant	1	3	1
6. Etre enthousiaste/S'émerveiller/Savourer	1	1	0
7. Etre à l'écoute de son corps	0		1
8. Etre réfléchi	1	4	1
9. Etre optimiste	0		0
10. Etre reconnaissant	1	3	1
11. Avoir de l'espoir	1	4	0
12. Avoir la foi / Spiritualité	1	4	1
13. Autres qualités personnelles	0		0
Total	9	20	8
Loisirs/ Passions			
1. Pratiquer du sport	1	2	0
2. Cuisiner	1	4	1

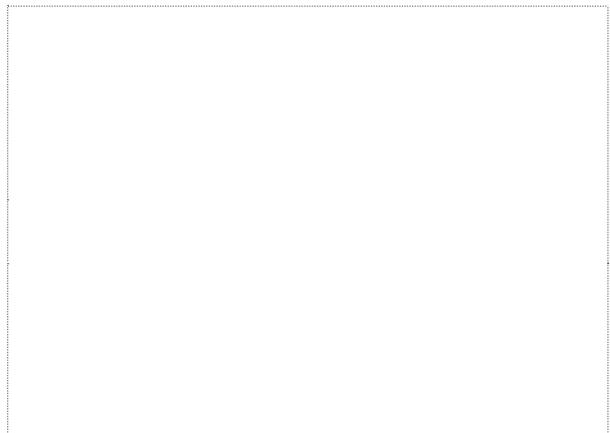
3. Chanter/Jouer d'un instrument	1	4	1
4. Peindre/Dessiner/Photographier/Créer	1	3	1
5. Aller au spectacle (cinéma, concert, théâtre, danse)	1	2	0
6. Lire/Ecrire	1	4	1
7. Jardiner/Bricoler	0		0
8. Ecouter de la musique/TV/Radio/surfer sur internet	1	4	0
9. Voyager/Visiter/Partir en excursion	1	3	0
10. Faire des jeux	1	2	0
11. Autres loisirs/Passions	0		0
Total	9	28	4
Ressources externes			
1. Famille	0		1
2. Relations sentimentales	1	1	1
3. Amis	1	4	1
4. Entourage/Voisins/Collègues	1	3	0
5. Métier	1	2	1
6. Lieu de vie	1	4	0
7. Suivi/Soutien par des professionnels de la santé	1	4	0
8. Animal de compagnie	0		0
9. Nature	1	2	0
10. Autres ressources environnement	0		0
Total	7	20	4

Vu, le Président du Jury,



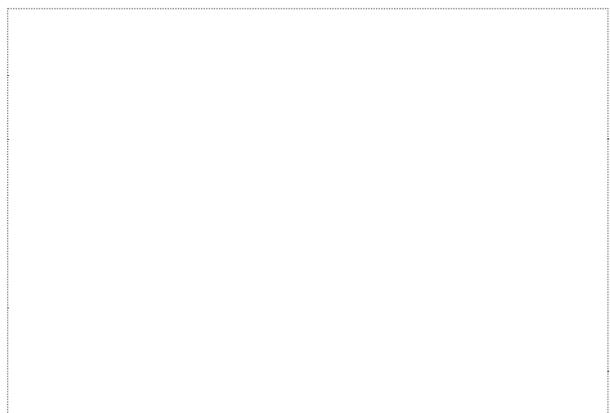
Professeur Olivier BONNOT

Vu, le Directeur de Thèse,



Docteur Thierry DEMEILLERS

Vu, le Doyen de la Faculté,



Professeur Pascale JOLLIET

NOM : ROHOU

PRENOM : Fiona

Titre de Thèse :

Apports de la réhabilitation psychosociale et d'une approche centrée sur le rétablissement en pédopsychiatrie : Etude qualitative auprès de six adolescents suivis en Centre Médico Psychologique

RESUME

La réhabilitation psychosociale est un concept né progressivement au cours du 20^e siècle. Il émerge de mouvements d'usagers de la psychiatrie qui prônent l'accomplissement de chacun dans le milieu de son choix malgré un vécu de maladie psychique. La réhabilitation psychosociale réunit également l'ensemble des interventions destinées à favoriser cet accomplissement (remédiation cognitive, habiletés sociales, psychoéducation, thérapie cognitivo-comportementale, *case management*, groupes d'entraide mutuelle, etc.). Elle promeut le rétablissement et l'*empowerment* de l'utilisateur. Les bénéfices de la réhabilitation en psychiatrie adulte s'avèrent largement étudiés et démontrés mais qu'en est-il en psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent ? Est-il possible de transposer certains outils utilisés en psychiatrie adulte vers la pédopsychiatrie ?

Dans l'optique d'une approche centrée sur le rétablissement et sur le patient, j'ai souhaité étudier l'apport de l'outil d'auto évaluation des ressources, AERES, auprès de six adolescents suivis en Centre Médico Psychologique. Ces adolescents souffraient de troubles psychiatriques variés et stabilisés. Les troubles résiduels entraînaient néanmoins un impact sur leur qualité de vie. L'identification de ressources principales et de souhaits propres aux jeunes a pu être réalisée. Dans ce contexte, cette approche nouvelle, complémentaire aux soins usuels a permis l'élaboration de nouvelles pistes thérapeutiques, d'aide et de soutien. En lien avec les échanges concernant les ressources, attentes et désirs propres de l'adolescent, ce travail m'a éclairé sur un changement de paradigme à promouvoir au sein de nos pratiques. En vue d'un rétablissement optimal de ces adolescents, il serait intéressant de voir s'harmoniser et se développer des interventions de réhabilitation psychosociale au sein des structures de pédopsychiatrie.

MOTS-CLES

Handicap psychique – Pédopsychiatrie – Réhabilitation psychosociale – Ressources –
Rétablissement – Vécu expérientiel