

Montréal, 6 février 2009

### LETTRE D'OPINION

#### **Le Ritalin et les jeunes : des solutions alternatives doivent émerger**

Le Regroupement des Auberges du cœur du Québec salue la sortie d'une récente étude pan-canadienne sur la consommation de médicaments au Canada<sup>1</sup> car elle offre une occasion de réfléchir sur nos pratiques et nos attentes à l'égard des jeunes dans notre société. Cette étude mesure toute l'ampleur du recours aux psychostimulants du système nerveux central (Ritalin, Concerta, etc.) pour traiter les symptômes du trouble du déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) au Québec.

Les chiffres sont explicites. Le Québec, qui représente 23 % de la population du Canada, a été le lieu de 41 % des prescriptions et de 33 % de toutes les ventes de comprimés. Pas moins de 678 571 prescriptions de psychostimulants en 2008, une hausse de 14 % par rapport à l'année précédente. Une croissance des coûts de plus de 300% depuis 1998, et ce, surtout en raison du volume des ventes, pour un total de 60 millions de dollars! Les enfants et les adolescents — faut-il le rappeler — représentent la très grande majorité des consommateurs de psychostimulants prescrits.

Pour les intervenants et intervenantes des 31 Auberges du cœur du Québec, qui hébergent et soutiennent près de 3000 jeunes en difficulté et sans-abri de 12 à 30 ans, ces chiffres n'étonnent pas. Au contraire, ils confirment leurs observations quotidiennes, rendues possibles par leur expérience de vie commune, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24, avec ces jeunes.

En partageant le vécu des jeunes dans les Auberges, nous nous inquiétons depuis quelques années d'une tendance vers la simplification des diagnostics du TDAH, la confusion entretenue sur la solidité des preuves scientifiques qui justifieraient l'emploi des psychostimulants pour un nombre toujours plus élevé de jeunes au Québec. Nous sommes inquiets du silence autour de leurs effets secondaires, pourtant bien documentés et souvent suffisamment graves (retards de croissance, spasmes, labilité, insomnie, agressivité, troubles cardiaques, hallucination, automutilation...) pour mener à la prescription d'un second, voire d'un troisième médicament pour en contrer les effets indésirables. La polyprescription est, en effet, assez courante chez les enfants évalués comme atteints du TDA/H.

---

<sup>1</sup> En décembre dernier, une équipe de chercheurs de l'Université de la Colombie-Britannique publiaient la seconde édition de leur étude pan-canadienne sur la consommation de médicaments au Canada : *The Canadian RX Atlas*.

Si les effets bénéfiques de l'usage à court terme des psychostimulants sont bien connus, **les impacts de leur usage à long terme sur la qualité de vie des jeunes sont tout à fait inconnus<sup>2</sup>. Or, c'est bien la promesse d'une « réussite » scolaire et sociale qui était aux fondements de l'usage du Ritalin et des autres psychostimulants.**

Au Regroupement des Auberges du cœur du Québec, nous croyons qu'il existe bel et bien des personnes qui éprouvent des difficultés sévères d'attention et d'hyperactivité. Nous croyons aussi que ces personnes et leur entourage ont droit d'être soutenus dans leurs efforts pour trouver des solutions. Une médication **peut faire partie** de ces solutions, mais elle ne doit pas nécessairement être **la première**, et surtout, ne pas être **la seule** solution.

Trop souvent, nous observons que les efforts des professionnels en santé, en services sociaux et en éducation se limitent aux diagnostics puis au « bon » dosage. C'est ainsi que des psychologues scolaires en sont venus à affirmer récemment, lors d'un colloque de pédopsychiatrie au CHU de l'hôpital Ste-Justine<sup>3</sup> qu'ils se voyaient obligés de passer beaucoup trop de temps à évaluer les enfants, et ce, au détriment du soutien psychoéducatif. Dans le même forum, des médecins se sont dit de plus en plus embarrassés d'un point de vue éthique par la banalisation de la pharmacothérapie pour les enfants.

Nous saluons les récents commentaires du Collège des médecins<sup>4</sup> qui reconnaît la pression vécue par les médecins et la limite de leurs moyens pour poser des diagnostics. Le Québec semble se trouver dans une spirale dans laquelle chacun crée une pression sur l'autre pour trouver LA solution pour aider un jeune qui rencontre des difficultés scolaires, qui dérange la classe, qui a de la difficulté à se concentrer.

Dans les Auberges du cœur, nous observons qu'en une décennie, les médicaments psychotropes, au nombre desquels figurent les psychostimulants, les antipsychotiques, les antidépresseurs, les somnifères (et bien d'autres encore) ont fait une entrée massive dans la vie des jeunes québécois. Et toutes les conditions sont en place pour que cette croissance continue. La situation entourant le TDAH n'est qu'un exemple de la sur-prescription qu'on constate chez les jeunes en difficulté.

Il est important de se rappeler que les enfants sont **des êtres en développement**. Nous avons, individuellement et collectivement, la responsabilité de les accompagner. Trop souvent les jeunes et leurs parents sont laissés seuls avec la pression sociale et les exigences de performance. Tous les jeunes sont différents les uns des autres, ils ont des besoins et des modes d'apprentissage distincts, ils ont des désirs et des rêves et surtout, ils ne naissent jamais « parfaits » et aucune médication ni méthode d'éducation ne pourra les rendre « parfaits ». Aucune pilule magique ni solution miracle n'ont été inventées pour soigner tous les maux. Pour certains, le médicament est une solution inévitable, mais pour d'autres, ce n'est qu'une source de désarroi supplémentaire. À ce moment-ci, il apparaît de plus en plus clairement que des diagnostics hâtifs et le recours abusif à la pharmacothérapie contribuent au cumul de décrochages qui mènent des jeunes à la pauvreté, à la marginalisation et à l'itinérance.

---

<sup>2</sup> En mai 2008, aucune étude n'avait encore été faite pour répondre à ces questions (*Therapeutics Letter*, Mars-Mai, 2008, [www.ti.ubc.ca](http://www.ti.ubc.ca))

<sup>3</sup> *La recherche à tout prix du diagnostic pédopsychiatrique. Avantages, risques et dérives*, Conférence tenue au CHU Ste-Justine le 14 mars 2007.

<sup>4</sup> *Canoe*, 27 janvier 2009, <http://www.canoe.com/infos/quebeccanada/archives/2009/01/20090127-094000.html>

Comme toutes les générations qui les ont précédés, les jeunes d'aujourd'hui rencontrent nécessairement des difficultés dans leur apprentissage de la vie. Peut-être que certaines de ces difficultés peuvent avoir un caractère nouveau ou plus aigu en raison de changements sociaux au niveau de la famille, des milieux d'appartenance ou autres, mais ce n'est pas en « gelant » les consciences – et surtout pas sans autre support que l'emploi de médicaments – que ces jeunes apprendront de leurs expériences à devenir de meilleurs adultes.

Nous appelons la population à questionner ces pratiques, à exiger une rigueur dans les diagnostics et à chercher et expérimenter de nouvelles façons de faire pour accompagner tous les jeunes du Québec et spécialement ceux qui rencontrent certaines difficultés dans leur parcours de vie.

Pour changer de cap, il faudra aussi et surtout écouter les jeunes, trop souvent mis à l'écart des débats. Ils ne sont pas dupes. Ils n'avalent pas les explications médicales simplistes, ils jugent que les diagnostics et les prescriptions servent trop souvent à masquer des problèmes sociaux et une volonté de leur imposer des normes de comportements étouffantes. C'est une autre leçon que retiennent les intervenants et les intervenantes des Auberges du cœur.



Rémi Fraser  
Directeur général



Mélanie Bélanger  
Présidente

*Le **Regroupement des Auberges du cœur du Québec** est composé de 31 maisons d'hébergement communautaire jeunesse situées dans 11 régions du Québec. Chaque année, les Auberges du cœur accueillent 3000 jeunes en difficulté ou sans abris, âgés de 12 à 30 ans. Les jeunes qui entrent dans les Auberges du cœur vivent de nombreux obstacles à leur intégration sociale, au nombre desquelles nous comptons l'absence d'un logis stable, la pauvreté, la sous-scolarisation, la détresse psychologique et l'isolement social. Les pratiques d'affiliation des Auberges tendent à prévenir ou à renverser cette dynamique pour en instaurer une autre plus positive, tant pour les jeunes que pour la collectivité.*

***Les jeunes qui y entrent, s'en sortent!***