



«Se projeter dans le futur est devenu difficile avec un envahissement d'informations négatives, via surtout les réseaux sociaux»





# Anti-stress

## CAMILLE NEMITZ PIGUET

La psychiatre travaille sur la régulation émotionnelle auprès d'adolescents souvent angoissés. Un programme de méditation de pleine conscience est conçu pour eux

CHRISTIAN LECOMTE  
✉ @chrislecdz5

Cette maison appelée de l'«enfance et de l'adolescence» (MEA), située tout près des HUG, est belle et fonctionnelle. Façade vitrée et lumière naturelle, cafétéria, salle de sport et de spectacle, studio de radio, espace d'exposition, des chambres individuelles aux étages supérieurs. Le lieu est un centre de soins psychiatriques et de médecine pour l'enfant, l'adolescent et le jeune adulte.

Camille Nemitz Piguet nous fait une rapide visite du bâtiment inauguré le 5 juin 2023 par Roger Federer. Arrêt à son bureau qui donne sur le jardin intérieur. La psychiatre et cheffe de clinique aux HUG et l'UNIGE reçoit là ses jeunes patients. On l'a beaucoup vue et entendue dans les médias après la crise du covid. Elle rapportait le mal-être de beaucoup d'adolescents, leur perte de liens sociaux, la mauvaise estime de soi, ce sentiment diffus de dévalorisation ou encore des perspectives d'avenir réduites.

### Rituels

On la rencontre trois ans plus tard alors que le monde demeure pour le moins anxiogène (Ukraine, Gaza, dérèglement climatique, etc.). Rien de mieux alors que de verser dans le concret et d'agir sur les préoccupations immédiates. Avec toute l'équipe

de la Casaa (Consultation ambulatoire de santé des adolescents et adolescentes et des jeunes adultes) emmenée par les Dre Catherine Chamay-Weber et Arnaud Merglen, Camille Nemitz Piguet invite à titre d'exemple à suivre des rituels pour bien passer la période d'examen qui approche. «Qui dit épreuves à venir dit mise au défi de notre capacité de gestion du stress», relève-t-elle. Elle poursuit: «Le sommeil est l'un des facteurs les plus importants pour mémoriser et rester concentré. Des conduites pour favoriser des rythmes circadiens réguliers sont conseillées comme garder des horaires fixes, s'exposer à la lumière du jour, quitter l'écran de son ordinateur, poser le téléphone. L'alimentation est importante aussi, éviter de sauter un repas car il représente une pause relaxante et offre une respiration. Une dépense physique, marcher par exemple avec un objectif de 5000 pas quotidiens, importe aussi. Finalement reconnaître que l'on est encore dans la zone de bon stress ou si l'on entre dans un cercle vicieux d'anxiété.»

Native de la vallée de Joux, Camille Nemitz Piguet a grandi dans un milieu à la fois scientifique et littéraire. Père vaudois médecin radiologue, mère valaisanne historienne et archiviste.

L'écrivain Charles Ferdinand Ramuz était son arrière-grand-oncle et sa grand-mère est l'écrivaine Suzanne Deriez. «J'ai toujours su que je ferais médecine. Je me souviens de mon père nous rapportant le soir des anecdotes, des tranches de vie de ses patients. Et puis je voulais savoir comment les choses marchent», confie-t-elle. Six années de médecine à Genève puis la psychiatrie, «car j'avais autant d'intérêt pour le corps que pour l'esprit».

Camille Nemitz Piguet a décroché un doctorat en neurosciences en 2012. Sa spécialité: le stress sous toutes ses formes essentiellement chez les plus jeunes. «Il y a chez eux, ces dernières années, beaucoup de demandes en lien avec la santé mentale. Se projeter dans le futur est devenu difficile avec un envahissement d'informations négatives, via les réseaux sociaux surtout», souligne-t-elle. Genève compte proportionnellement à sa population énormément de psychiatres. Il est malgré tout difficile d'obtenir un rendez-vous dans les deux mois tant la demande est élevée. Filles mais aussi garçons font ce qui est communément appelé des crises d'angoisse, «manifestation paroxystique d'anxiété avec des symptômes physiques et une sensation de perte de contrôle». «L'angoisse est la même mais son expression peut être genrée, le garçon sera plus dans l'agressivité, la fille davantage dans un comportement auto-dommageable», dit-elle.

### Approches non pharmacologiques

Dans le cadre de ses recherches, Camille Nemitz Piguet étudie les réseaux cérébraux de réponse au stress «comme marqueur de vulnérabilité aux troubles de la régulation émotionnelle». «Le but est de développer des approches d'intervention précoces non pharmacologiques chez les jeunes»,



indique-t-elle. Elle évoque la méditation de pleine conscience, notamment le programme Mindfulness. Les 10 à 25 ans, présentant ou non des troubles psychiques, peuvent s'y initier au sein de la Casaa. Ces jeunes y apprennent lors de séances de 90 minutes en groupes à ancrer leur attention sur la situation présente. Pratiquée régulièrement, elle est une aide précieuse pour améliorer la concentration, le sommeil, la gestion du stress et des émotions.

Camille Nemitz Piguet fait part de quelques verbatims d'adolescents qui ont participé à ces séances. «Je vais continuer à pratiquer pour éviter d'avoir des crises de panique parce qu'au lieu de m'en servir quand j'en aurai une, autant essayer d'éviter de l'avoir.» «J'ai appris à décortiquer ce que je ressens mais aussi à me détendre par la respiration.» «Avant, si je me concentrais sur quelque chose et puis que je me déconcentrais, mon attention partait ailleurs. Maintenant j'arrive davantage à me remettre dans ce que je suis en train de faire.» ■

## PROFIL

**1981** Naissance au Chenit (VD).

**2007** Diplôme de médecine.

**2010** Naissance de sa première fille.

**2012** Doctorat en neurosciences.

**2013** Naissance de sa seconde fille.

**2020** Titre en psychiatrie et psychothérapie.