



LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES : GARDEZ L'ŒIL OUVERT

Stress, travail, exigences familiales et financières : la vie d'adulte comporte son lot de responsabilités. On a souvent tendance à oublier que les enfants et adolescents aussi vivent des épisodes de stress et d'anxiété : la rentrée scolaire, le souci de performance à l'école, la pression sociale, l'intimidation, le stress relié aux familles recomposées, le désir de plaire aux parents et amis, etc. Lorsqu'une période sombre ne se résorbe pas à moyen ou à long terme, elle peut mener à d'autres maladies plus graves comme la dépression, par exemple. Statistiquement parlant, 5 % des jeunes Canadiens et 12 % des jeunes Canadiennes de 12 à 19 ans connaîtront un épisode dépressif majeur dans leur vie.¹ Bien qu'une multitude de raisons puissent mener à la dépression, il n'en demeure pas moins que tout le monde y est vulnérable.

Les causes

Les psychiatres définissent la dépression comme étant « une longue période au cours de laquelle une personne se sent extrêmement triste, jusqu'au point de se sentir inutile, désespérée et impuissante. »¹ Les enfants et adolescents dépressifs sont particulièrement difficiles à diagnostiquer et à repérer puisqu'ils parlent rarement de leurs sentiments ou états d'âme. Il s'agit là probablement de la plus grande différence avec les adultes, qui eux, sont souvent mieux outillés pour en parler aux autres et obtenir le soutien nécessaire.

En plus d'un changement hormonal, différentes situations peuvent amener un enfant ou un adolescent à se sentir dépressif : des événements perturbants, un manque de soutien familial, une faible estime de soi, des sentiments d'anxiété, des phobies sociales, etc.²

À quel moment intervenir?

Il ne faut pas nécessairement s'alarmer si un enfant présente un seul de ces symptômes. La combinaison de plusieurs symptômes sur une longue période de temps peut cependant devenir une source d'inquiétude plus importante. Il ne faut pas confondre déprime et dépression.

Toutefois, chez les adolescents, les parents ont souvent tendance à prendre les signes de dépression à la légère en les justifiant comme étant des sautes d'humeur. Harold S. Koplewicz, docteur en psychiatrie et directeur de la pédopsychiatrie à l'Université de New York explique qu'« espérer que ce ne soit qu'une phase ou que l'adolescent en revienne par lui-même est une très grosse erreur. Tous ces troubles causent une détresse et un dysfonctionnement qui favorisent un sentiment de désespoir chez les adolescents. C'est en fait ce sentiment de désespoir qui les pousse à se faire du mal, et non la dépression en tant que telle. »³

Les symptômes

Voici les symptômes les plus courants, d'ordres physiques, psychologiques et comportementaux. Gardez l'œil ouvert!

Changements physiques	Changements psychologiques	Changements de comportement
Fatigue	Tristesse, mélancolie	Éloignement des autres
Maux de tête	Sentiment d'impuissance, solitude ou rejet	Perte de motivation pour les sports ou des activités autrefois amusantes
Troubles de sommeil ou d'alimentation	Baisse d'estime de soi et difficulté à se concentrer	Crises de colère ou de larmes

Si vous soupçonnez que votre enfant ou adolescent souffre de dépression, voici quelques trucs pour mieux intervenir⁴ :

- Prenez rendez-vous avec votre médecin famille, si possible
- Ne le bombardez pas de questions : montrez-vous compréhensif et ouvert d'esprit
- Encouragez-le à faire de l'exercice
- Incitez-le à faire des sorties
- Impliquez-vous dans sa guérison

Les types de traitements

La psychothérapie est sans contredit le traitement de prédilection pour les enfants et adolescents atteints de dépression mineure. Selon la gravité de la situation, le professionnel de la santé pourrait suggérer une médication en complément. Selon l'âge de l'individu, l'approche utilisée peut varier : thérapie par le jeu, thérapie traditionnelle ou cognitivo comportementale, thérapie de groupe, etc.⁵

Des ressources pour vous aider

L'Association canadienne de la Santé mentale offre une foule de ressources aux jeunes qui traversent des difficultés mentales lors de leur cheminement scolaire. Visitez le cmha.ca/toneducation pour plus de détails.

Sources

1. https://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-enfants-et-la-depression/
2. <https://www.douglas.qc.ca/info/depression-jeunes>
3. <http://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/recognizing-childhood-depression-anxiety>
4. <https://www.depressionnerveuse.fr/24/comment-aider-mon-enfant-a-gerer-et-guerir-de-sade-pression.html>
5. <http://www.aafp.org/afp/2000/1115/p2297.html>

axé Santé

SSQ Groupe financier

Les valeurs à la bonne place