

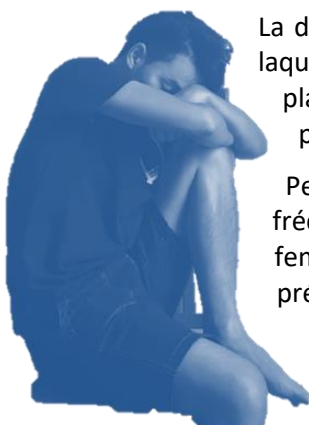


La dépression, c'est quoi?

(Version Adolescent)

La plupart des fois où tu as une baisse du moral, tu n'es pas déprimé. Se sentir triste ou avoir le moral bas, ça fait souvent partie de la vie et on ne peut pas l'éviter. Quand quelque chose va mal (dispute avec un ami, une mauvaise note, un conflit avec tes parents), tu peux avoir le moral bas. Si tu te sens particulièrement triste ou irritable à cause de cette situation, si tu dors mal, si tu ne veux pas voir tes amis, si tu n'as pas beaucoup d'appétit ou que tu manges trop, tu as probablement une baisse du moral. Cet état d'esprit **disparaît habituellement en une semaine ou deux**, particulièrement si la situation qui l'a provoqué s'améliore.

Ainsi il faut distinguer la baisse de moral temporaire de la dépression légère et de la dépression majeure. Si ton moral bas persiste tous les jours pendant au moins 2 semaines, tu es peut-être en dépression légère. Mais si ton état dépressif s'aggrave tous les jours pendant plusieurs semaines, tu es peut-être en dépression majeure.



La dépression est caractérisée par une période assez longue - au moins deux semaines - pendant laquelle une personne se sent triste ou désespérée, perd ses intérêts habituels, a peu ou plus de plaisir ou manque de concentration, pratiquement de façon quotidienne, pendant la plus grande partie de la journée.

Personne n'est vraiment à l'abri de la dépression. Il s'agit du problème de santé mentale le plus fréquent au Canada : 14 personnes sur 100 en souffrent au cours de leur vie, des hommes et des femmes de tous les âges, y compris des jeunes enfants, des adolescents et des aînés. Elle est présente dans tous les milieux et dans toutes les communautés.

La dépression a des répercussions dans tous les aspects de la vie d'une personne et de son entourage. Ainsi tu peux t'isoler de tes amis, voir tes notes diminuer, te chicaner plus souvent avec tes parents, arrêter de pratiquer tes activités préférées, dormir plus souvent, etc.

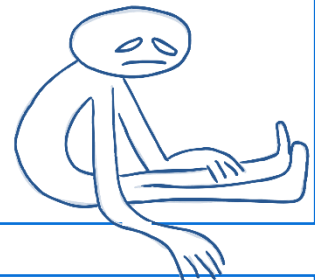
On ne sait pas avec précision ce qui cause la dépression, mais il s'agit probablement d'une maladie complexe faisant intervenir plusieurs facteurs liés à l'hérédité, à la biologie, aux événements de la vie ainsi qu'au milieu et aux habitudes de vie. Des chercheurs ont identifié cinq différentes parties de la vie qui peuvent causer la dépression ou la maintenir: ta situation, tes pensées, tes émotions, ton état physique et tes actions. Ces cinq parties s'influencent toutes les unes les autres. Chacun de ces facteurs joue un rôle au niveau du développement de la dépression, et la dépression elle-même peut se répercuter sur chacun d'eux.

La situation	Les actions	Les pensées	L'état physique	Les émotions
<ul style="list-style-type: none"> • Perte d'une relation • Solitude • Querelles et conflits • Décès d'un proche • Stress 	<ul style="list-style-type: none"> • S'éloigner des autres • Faire peu d'activités • Se négliger 	<ul style="list-style-type: none"> • Habitudes de pensées négatives • Critique de soi injuste 	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de sommeil • Manque d'énergie • Changements au niveau de l'appétit • Changements au niveau du système nerveux 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristesse • Désespoir • Sentiment de vide • Anxiété

Comment ça se manifeste?

Comment je me sens (exemples concrets de sensations physiques et d'émotions)

- Je suis triste quasiment tout le temps.
- Je me sens fatigué et je manque d'énergie.
- Je me sens coupable.
- Je manque de motivation pour faire des activités, même si je les aime habituellement.



Comment je me comporte

- Je peux pleurer tous les jours.
- Je peux arrêter de voir mes amis, de faire les activités que j'aime.
- Je dors mal.
- Je peux être irritable.
- Je peux manger plus ou manger moins qu'avant.
- Je peux avoir de la difficulté à étudier et voir mes notes chuter.
- Je peux négliger mon hygiène personnelle (ex. ne plus prendre des douches, porter des vêtements sales, etc.).

À quoi je pense (exemples de pensées, croyances)



- Je n'ai plus d'espoir en l'avenir.
- Je peux me sentir vide.
- Je peux me sentir nul.
- Je peux penser à mourir.

Quelques pistes de solution

1. Parfois, dans les cas de signes de dépression légère ou dans les cas de dysthymie, il suffit d'**organiser un régime de vie** plus sain pendant un certain temps, comme se coucher tôt, faire plus d'exercice et manger de façon équilibrée, pour se sentir mieux. Une bonne hygiène de vie permet également d'éviter les rechutes. Il est important d'**éviter l'alcool qui est un dépresseur**.

2. Lorsqu'elles sont déprimées, la plupart des personnes n'accomplissent pas les activités qui contribuent à maintenir leur humeur positive. Il est important de **continuer à faire des activités que tu aimais** afin de maintenir ou retrouver une humeur plus positive. La dépression entraîne l'inactivité, mais l'inactivité amplifie la dépression. Ainsi il ne faut pas attendre d'être motivé pour faire quelque chose car la motivation suivra plus tard, lorsque tu te sentiras mieux. Il est important d'identifier une ou deux activités que tu aimais faire avant d'être déprimé et de te donner des objectifs réalistes pour les atteindre (ex. voir ses amis une fois par semaine pendant un mois).



3. Il est également conseillé d'en parler à des membres de ta famille ou tes amis en qui tu as confiance. Ils pourront t'aider à trouver des solutions à certains de tes problèmes. Il est important de ne pas s'isoler de ses proches même si on a l'impression d'être un poids pour eux.

4. Tu peux commencer à écrire tes pensées, tes sentiments et tes problèmes. **L'écriture peut t'aider à mieux comprendre** ce qui se passe afin de trouver des solutions.

5. Pratiquer la méditation de pleine conscience développée pour réduire les accès dépressifs. Tu peux facilement trouver des méditations guidées sur internet.

<https://www.youtube.com/watch?v=wKu2Fi4I4Sk>

6. Il faut réapprendre à **penser de manière réaliste**. Les pensées dépressives qui t'envahissent quand tu es déprimé sont injustes et irréalistes. Tu dois apprendre à remettre en question ces pensées dépressives et à les remplacer par des pensées plus justes et réalistes.

Ex. Pensée dépressive = Elle ne m'aime pas. (*Télépathie*)

→ Pensée réaliste = Je ne sais pas pourquoi elle a annulé notre rencontre, elle a dû avoir une urgence.



7. La dépression est souvent la conséquence de problèmes qui se sont accumulés. Les stratégies utilisées pour régler tes problèmes se sont révélées inefficaces et ont peut-être même aggravé tes problèmes. Il faut réapprendre à **régler tes problèmes de manière efficace**. Commence par les problèmes les moins graves : fais une liste de trois stratégies possibles et compare les avantages et inconvénients de chacune. En réglant tes problèmes, tu te sentiras fier et plus léger.

8. Traite-toi comme un ami, avec compassion. Il est important de ne pas te culpabiliser pour ce que tu vis et ne pas te dire que c'est parce que tu n'es pas bon.

[FJET-FICHE-JEUNESSE_COMPASSION.pdf \(fondationjeunesentete.org\)](#)

9. Tu peux essayer de commencer à prendre conscience de ce qui va bien et **développer un sentiment de gratitude pour ça**.

10. Il ne faut pas attendre de ne plus être capable de faire tes activités habituelles pour consulter. **Consulte ton médecin de famille ou un autre professionnel de la santé** si :

- Tu ressens de la détresse ;
- Tes symptômes t'empêchent de fonctionner normalement ;
- Tu penses à mourir.

La dépression majeure est un problème sérieux qui doit être diagnostiqué par un médecin de famille, un psychiatre ou un psychologue.



Ressources utiles

► **Site:** <https://monrelief.ca/relief-1/depression>

► **Guides auto-soins:**

<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-la-d%C3%A9pression-adolescents.pdf>

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-914-03W.pdf>

Sources d'information

Sites :

- <http://ladepressionfaitmal.ca/fr>
- <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/depression/>
- https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=depression_pm
- <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/quest-ce-qui-se-passe-dans-ma-tete/quest-ce-qui-marrive/>