



La dépression, c'est quoi?

(Version Parent)

Pour un parent, il peut être particulièrement difficile de voir que son enfant passe un moment difficile et que cela impacte son humeur et son fonctionnement. Or, se sentir triste ou avoir le moral bas fait souvent partie de la vie et on ne peut pas l'éviter. Quand quelque chose va mal (une dispute avec un ami ou un proche, une mauvaise note), on peut se sentir mal et découragé sans être déprimé. Votre enfant ou adolescent pourrait donc, pendant une semaine ou deux, se sentir particulièrement triste, être plus irritable, négatif, s'isoler et ne pas sembler dans son état normal. Cet état d'esprit **disparaît habituellement en une semaine ou deux**, particulièrement si la situation qui l'a provoqué s'améliore.

À l'inverse, si les symptômes énumérés ci-dessus persistent et que vous ne voyez pas d'amélioration au niveau de l'humeur et du fonctionnement de votre jeune, on peut se questionner à savoir s'il ne s'agit pas plutôt d'une dépression légère (manifestations présentes quotidiennement pendant au moins deux semaines) ou d'une dépression majeure (l'état dépressif s'aggrave pendant plus de deux semaines).



Les signes d'une dépression à surveiller chez votre enfant ou adolescent (au quotidien depuis au moins deux semaines) sont :

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • Difficultés de sommeil (dort plus ou moins) | • Augmentation ou perte d'appétit |
| • Apparition de troubles de comportement | • Tristesse, découragement, désespoir |
| • Comportements d'automutilation | • Manque de concentration |
| • Verbalisations suicidaires | • Irritabilité |
| • Perte d'intérêt, diminution du plaisir | |

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. 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 conduire à la dépression ou la maintenir : la situation dans laquelle la personne se trouve, ses pensées, ses émotions, son état physique et ses actions. Ces cinq parties s'influencent 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'isoler • Faire peu d'activités • Se négliger 	<ul style="list-style-type: none"> • Habitudes de pensées négatives • Critique de soi injuste • Ruminer 	<ul style="list-style-type: none"> • Manque de sommeil • Manque d'énergie • Modifications de l'appétit • Changements au niveau du système nerveux 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristesse • Désespoir • Sentiment de vide • Anxiété • Honte, culpabilité

Comment ça se manifeste?

Comment votre jeune peut se sentir (sensations physiques, émotions)

- Il est triste quasiment tout le temps.
- Il se sent fatigué et manque d'énergie.
- Il ressent de la culpabilité.
- Il manque de motivation pour faire des activités, même celles qu'il aime habituellement.



Comment il peut se comporter

- Pleurer tous les jours sans déclencheur évident ou pour des raisons qui vous apparaissent banales.
- Arrêter de voir ses amis.
- Cesser de faire ce qu'il aime.
- Rester éveillé une bonne partie de la nuit ou à l'inverse dormir presque toute la journée.
- Être facilement frustré ou être à fleur de peau.
- Refuser de manger parce qu'il n'a pas faim ou manger une quantité plus importante de nourriture.
- Avoir du mal à se concentrer en classe, ne pas être capable de faire ses devoirs ou d'étudier, ce qui peut mener à une baisse de notes.
- Négliger son hygiène personnelle (ex. ne plus prendre de douches, porter des vêtements sales, etc.).

À quoi il peut penser (exemples de pensées, croyances)



- Il n'a plus d'espoir en l'avenir.
- Il peut se sentir vide.
- Il peut se trouver nul.
- Il peut vouloir mourir.

Quelques pistes de solution

Le niveau d'accompagnement nécessaire est évidemment dépendant de l'âge de votre enfant, de son niveau d'autonomie ainsi que du niveau d'atteinte à son fonctionnement.

1. Parfois, dans les cas de signes de dépression légère, il suffit d'**organiser un régime de vie** plus sain pendant un certain temps, comme avoir un horaire de sommeil régulier, faire plus d'exercice et manger de façon équilibrée, pour se sentir mieux. Une bonne hygiène de vie permet également d'éviter les rechutes. Pour les adolescents, il peut être important de leur rappeler d'**éviter l'alcool qui est un déprimeur**.

2. Lorsqu'ils sont déprimés, les jeunes ont tendance à cesser ou diminuer les activités qui contribuaient auparavant à maintenir leur humeur positive. Il est important de soutenir votre enfant ou adolescent à éviter ce piège et à **maintenir leur réseau social**. En effet, la dépression entraîne l'inactivité et l'inactivité amplifie la dépression. Ainsi il ne faut pas attendre que votre enfant se sente motivé pour faire quelque chose, car la motivation peut se présenter au courant de l'activité ou suivra plus tard, lorsqu'il se sentira mieux. Vous pouvez l'aider en identifiant avec lui une ou deux activités qui lui faisait du bien et en se donnant des objectifs réalistes pour les atteindre (ex. voir ses amis une fois par semaine pendant un mois, aller à son activité sportive un soir par semaine).



3. Favoriser la communication avec votre jeune : questionnez-le sur comment il va dernièrement. Dans le cas où il refuse de vous parler ou reste vague, restez disponible pour un moment où il se sentira prêt à vous parler ou encore réferez-le à un proche avec qui il se sentirait à l'aise. Portez une attention particulière pour éviter que votre jeune se sente forcé de vous parler, mais qu'il sache qu'il pourra se tourner vers vous et qu'il sera écouté avec bienveillance, peu importe quand il choisira de le faire. Certains jeunes peuvent être réticents à parler avec leurs parents, car ils se sentent honteux, ont peur de décevoir, ne veulent pas être un poids ou inquiéter leurs proches. N'hésitez pas à demander directement à votre enfant ou votre adolescent s'il a des idées suicidaires.

4. Invitez votre enfant à écrire ses pensées, ses sentiments et ses problèmes. **L'écriture peut l'aider à mieux comprendre** ce qui se passe pour lui, prendre une distance de la situation, et ainsi trouver des solutions appropriées.

5. Encouragez-le à pratiquer la méditation de pleine conscience développée pour réduire les accès dépressifs. Vous pouvez même le faire avec lui pour lui montrer l'exemple et favoriser l'établissement de cette habitude chez lui. Vous pouvez facilement trouver des méditations guidées sur internet.

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

6. Supporter votre enfant ou adolescent dans l'identification de ses **pensées** dépressives qui sont irréalistes et ne correspondent souvent pas avec la réalité. Vous pouvez l'aider à remettre celles-ci en question afin qu'il puisse en développer des plus justes et **réalistes**.

Ex. Pensée dépressive = Elle ne veut plus être mon amie.

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

* Attention toutefois à ne pas minimiser ou tourner en ridicule les pensées dépressives de votre jeune. Rappelez-vous que sa souffrance est intense, réelle et qu'il croit probablement fermement à ces pensées. Cela pourrait avoir des impacts négatifs sur votre communication et sur sa pension à se confier à vous dans le futur.



7. La dépression est souvent la conséquence de problèmes qui se sont accumulés, et non pas un manque de volonté ou de la paresse. Accompagner votre enfant à réviser ses **stratégies de résolution de problèmes** pourrait être bénéfique, notamment en débutant par les problèmes les moins graves pour éviter le découragement et les impasses. Par exemple, il pourrait faire une liste de trois solutions possibles pour un même problème et comparer les avantages et inconvénients de chacune. En repoussant les obstacles un à un, votre jeune pourra se sentir plus compétent, fier et confiant.

8. Rappelez à votre jeune l'importance de **se traiter avec compassion** et bienveillance tel qu'il le ferait avec un bon ami. Il est important qu'il ne se culpabilise pas pour ce qu'il vit et ne se déprécie pas. À ce sujet, lui servir d'exemple au quotidien est une belle occasion d'apprentissage pour que votre jeune développe ce nouveau réflexe qui lui sera fortement utile tout au long de sa vie. Pour un exemple: FJET-FICHE-JEUNESSE_COMPASSION.pdf (fondationjeunesentete.org)

[FJET-FICHE-JEUNESSE_COMPASSION.pdf \(fondationjeunesentete.org\)](https://fondationjeunesentete.org/fjet-fiche-jeunesse-compassion.pdf)

9. Accompagnez votre enfant ou adolescent à porter attention à ce qui va bien et **développer un sentiment de gratitude pour ça**. Encore une fois, prêcher par l'exemple est un excellent moyen pour vous d'inculquer cette valeur et habitude à votre jeune.

10. Si malgré l'utilisation de différents moyens et le temps qui passe, des améliorations ne sont pas notées ou encore si votre jeune présente des idéations suicidaires ou comportements d'automutilation, il importe de consulter des ressources plus spécialisées. **Il ne faut pas attendre que votre jeune ne soit plus en mesure de faire ses activités quotidiennes pour demander de l'aide.**

Voici quelques ressources spécialisées : son médecin de famille ou un autre professionnel de la santé, les services du CLSC, des services au privé (ex: psychologues, psychoéducateurs, travailleurs sociaux).

Ressources utiles

► Sites :

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

<https://parlonssuicide.ca/>

► Guides auto-soins :

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

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

► Vidéo :

<https://www.youtube.com/watch?v=DxsWj2qjsK8&t=9s>

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/>