

# Dépression chez les enfants et les jeunes : Informations pour les soignants



Image credit: Adobe Stock

**Sommaire :** Il est normal que les enfants et les jeunes se sentent tristes (ainsi que fâchés et irritables) de temps en temps, mais lorsque ces humeurs sont si graves qu'elles causent des problèmes, il peut s'agir de dépression. Il est extrêmement important de reconnaître la dépression, car obtenir de l'aide tôt fait une différence et aide à empêcher la dépression infantile de devenir une dépression adulte.

## Qu'est-ce que la dépression ?

Il est normal que les enfants et les jeunes se sentent tristes de temps en temps, mais cette tristesse ne les empêche pas de poursuivre leurs activités quotidiennes et ça s'en va tout seul. La dépression, en revanche, est une tristesse si grave qu'elle interfère avec la vie quotidienne.

Les symptômes typiques de la dépression (c'est-à-dire la dépression clinique ou trouble dépressif majeur) sont les suivants :

- Se sentir triste, inquiet, irritable ou en colère
- Manque de plaisir dans la vie, ou des difficultés à apprécier quoi que ce soit
- Se sentir désespéré et sans valeur
- Problèmes de sommeil, d'énergie, d'appétit et de concentration

En cas de dépression grave, une personne peut même entendre des voix ou avoir des pensées de se faire du mal ou de blesser autrui. La dépression est plus que la tristesse normale. Une personne déprimée ne peut pas « reprendre ses esprits ». Des études montrent même des changements physiques réels dans le cerveau d'une personne lorsqu'elle a une dépression clinique.

## Quelle est la fréquence de la dépression ?

La dépression est courante. Les chercheurs pensent qu'environ 1 enfant et jeune sur 5 traversera une période de dépression avant l'âge de 18 ans. Des études nous indiquent également qu'à un moment donné, entre 4 et 8 enfants et jeunes sur 100 souffrent d'une dépression majeure. Malheureusement, la plupart des personnes dépressives ne reçoivent pas d'aide. Mais obtenir de l'aide est important, car il existe des traitements efficaces et un traitement précoce peut l'empêcher de revenir à l'avenir (AACAP, 2007).

## Qu'est-ce qui cause la dépression ?

Parfois, les parents se sentent coupables d'avoir causé la dépression de leur enfant. Il n'y a généralement pas une seule cause, mais plutôt une combinaison de différentes choses qui se produisent en même temps :

- Antécédents familiaux : Si les parents ou d'autres membres de votre famille ont souffert de dépression ou d'autres problèmes émotionnels, il y a plus de chances que votre enfant ou adolescent peut souffrir de dépression.
- Stress : Les enfants et les jeunes peuvent être très bouleversés par...
  - Conflits entre les parents et les frères et sœurs
  - Parents aux prises avec le stress ou la dépression
  - Séparation ou divorce des parents
  - Intimidation
  - Conflits ou stress avec des amis ou des camarades de classe
  - Pas réussissant à l'école ou sentant trop de pression à faire bien à l'école

Il peut être difficile pour les adultes de voir les choses du point de vue d'un enfant ou d'un adolescent. Des choses qui peuvent ne pas sembler importantes pour un adulte peuvent être accablantes pour un enfant ou un jeune. Et certains enfants sont tout simplement plus sensibles au stress.

## Que devons-nous faire si nous pensons que notre enfant est déprimé ?

Si votre enfant avait un bras cassé et souffrait, vous l'emmèneriez chez un médecin, n'est-ce pas ? Au lieu de provoquer des douleurs à l'extérieur, la dépression provoque des douleurs à l'intérieur. Mais vous avez toujours besoin d'aider votre enfant à surmonter cette douleur. Si vous pensez que votre enfant pourrait être déprimé, commencez par l'emmener chez un médecin (comme votre médecin de famille ou votre pédiatre) et décrivez les changements que vous remarquez dans son comportement et ses sentiments. Le médecin peut vérifier les problèmes médicaux qui pourraient être à l'origine de la dépression. Le médecin peut suggérer des services de santé mentale et peut vous aider à établir des liens avec des psychologues, des psychiatres ou des travailleurs sociaux.

Si vous craignez que votre enfant s'y fera mal, appelez :

- le médecin de votre enfant
- service des urgences
- ligne de crise

## Si vous soupçonnez une dépression

Si vous soupçonnez que votre enfant / adolescent souffre de dépression, faites-le voir par un médecin (tel qu'un médecin de famille ou pédiatre) pour vous assurer qu'il n'y a pas de problèmes médicaux (tels que des déséquilibres hormonaux) qui pourraient causer ou contribuer à la dépression. Le médecin peut recommander des services de santé mentale plus spécialisés ou aider à orienter des professionnels de la santé mentale tels qu'un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social.

**\* Si vous craignez que votre enfant ait des pensées suicidaires, envisagez de contacter une ligne de crise et / ou les urgences d'un hôpital local.**

## Comment traite-t-on la dépression ?

De nombreux traitements différents sont disponibles pour la dépression. Ils peuvent être utilisés seuls ou ensemble, selon votre enfant. Certains traitements fonctionnent bien avec certains enfants, mais pas avec d'autres. Si un traitement ne fonctionne pas (après l'avoir bien essayé, bien sûr), votre professionnel de la santé mentale peut parler avec vous et votre enfant d'essayer autre chose.

« **Thérapie par la parole** » ou **psychothérapie**

Il existe différents types de thérapie par la parole, notamment (mais sans s'y limiter) :

- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : Aide les individus à surmonter la dépression en se concentrant

sur le changement de leurs pensées et de leurs comportements. Les individus déprimés ont tendance à avoir des pensées dépressives négatives. Pendant la TCC, les individus apprennent à remplacer les pensées dépressives par des pensées plus positives et utiles.

- Psychothérapie interpersonnelle (IPT) : Aide à la dépression en se concentrant sur l'amélioration des relations. Peu importe comment la dépression a commencé, les personnes souffrant de dépression ont tendance à avoir des tensions dans leurs relations, soit 1) un conflit ou un retrait, ou 2) des transitions ou des changements dans la vie. IPT contribue à améliorer ces difficultés.
- Thérapie axée sur la recherche de solutions : Aide à trouver des solutions. Les individus déprimés ont tendance à se concentrer sur le stress et les problèmes de la vie. Pendant la thérapie axée sur la recherche de solutions, les individus obtiennent du soutien pour trouver des solutions à ces difficultés.

### Médicaments

Peuvent être utiles dans certains cas, et ceux-ci peuvent être prescrits par un médecin de famille, un pédiatre ou un psychiatre. Les médicaments ne sont généralement utilisés que lorsque d'autres traitements n'ont pas réussi, ou lorsque la dépression est si grave que d'autres traitements ne sont pas possibles.

Des inquiétudes ont été exprimées concernant l'innocuité des antidépresseurs chez les enfants et les jeunes. Les recherches actuelles montrent que lorsqu'ils sont utilisés correctement et surveillés par un médecin, les antidépresseurs sont sûrs et efficaces (Bridge, 2007). Comme les lunettes de vue, les médicaments doivent être choisis et ajustés pour chaque enfant ou adolescent.

Certaines personnes ont des opinions tranchées au sujet des médicaments - une approche équilibrée au traitement antidépresseur est le plus utile. Les médicaments ne sont pas tous mauvais, mais ils ne sont pas toujours nécessaires non plus.

### Services ambulatoires et hospitaliers

Les services pour la dépression peuvent être fournis de manière « ambulatoire », par lequel le patient consulte un professionnel de la santé mentale dans un organisme communautaire ou une clinique hospitalière. Dans le cas d'une dépression plus grave, un soutien et des services plus intensifs sont généralement offerts par les hôpitaux, tel qu'un programme pour patients hospitalisés.

## Aider votre enfant déprimé

- Faites savoir à votre enfant que vous remarquez que quelque chose ne va pas. « Je remarque que vous semblez un peu différent ces jours-ci »; « Vous semblez un peu stressé ces jours-ci »; « Tu ne sembles pas te ressembler ces jours-ci. »
- Exprimez votre inquiétude. « Je m'inquiète pour toi. » « J'ai peur qu'il puisse y avoir quelque chose de mal. »
- Offrez du soutien. « Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour aider ? » « Comment puis-je vous soutenir ? »
- Assurez-vous de parler à votre enfant, mais trouvez des moyens de lui donner des choix. « Nous devons vraiment en parler - voulez-vous en parler maintenant ou plus tard ? »
- Assurez-vous d'avoir toujours des moments réguliers lorsque vous vous amusez tout simplement, en vous relaxant avec votre enfant. « Nous devons passer des moments amusants ensemble. J'ai moi-même quelques idées, mais qu'est-ce que tu aimerais faire ? »
- Aidez votre enfant à comprendre le stress auquel il est soumis, puis aidez votre enfant à résoudre les problèmes pour gérer ce stress. Cela implique généralement une combinaison de réduction du stress et / ou d'enseigner à l'enfant des moyens de faire face à ces stress. Si vous avez un adolescent / jeune, il se peut qu'il soit moins ouvert à vos idées. Il pourrait être plus utile de faire précéder la discussion de « J'ai quelques idées sur la gestion du stress qui pourraient vous aider, aimeriez-vous les entendre ? »
- Assurez-vous que votre enfant est en bonne santé physique en profitant d'une bonne nutrition, en dormant et en faisant de l'exercice. Le Center for Disease Control (CDC) recommande aux enfants de faire **une heure** d'exercice au cours de la journée.
- Les parents et les soignants doivent également se rappeler de prendre soin d'eux-mêmes! Assurez-vous de réserver du temps pour répondre à vos besoins personnels. Communiquez avec votre propre réseau de soutien d'amis et de collègues. Si vous vous sentez épuisé, demandez de l'aide à un professionnel. Parfois, la meilleure façon pour les soignants d'aider ceux dont ils s'occupent est d'obtenir d'abord leur propre aide et soutien.

## Choses à éviter

- Évitez de blâmer ou de culpabiliser votre enfant pour sa dépression. Cela n'aide tout simplement pas et ajoute au stress, ce qui rend votre enfant encore plus submergé. Pire encore, cela rend votre enfant moins disposé à parler avec vous.
- Ne vous attendez pas à ce que votre enfant « s'y arrache », pas plus que nous ne nous attendrions à ce que quelqu'un s'arrache à l'asthme, au diabète ou aux autres conditions.
- Évitez d'être pris dans une lutte de pouvoir avec un enfant ou un jeune en difficulté. Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle en lui donnant autant de choix que possible. Par exemple, vous pouvez insister que votre enfant a besoin de voir un conseiller, mais vous pourriez leur donner le choix du jour où il/elle voit leur conseiller ou le choix du conseiller qu'il/elle voit, etc.

## Une vie saine fait la différence

---

Prendre soin des rudiments peut grandement aider votre enfant ou votre adolescent à se sentir mieux. Un corps sain soutient un esprit sain. Aidez votre enfant à :

- Dormir suffisamment. Un mauvais sommeil peut entraîner une baisse de l'humeur et des niveaux d'énergie. Consultez notre fiche d'information sur les problèmes de sommeil si votre enfant ou adolescent a du mal à dormir.
- Mangez des repas et des collations sains avec beaucoup de fruits et légumes. Certaines études suggèrent qu'un manque d'acides gras oméga-3 peut aggraver la dépression (voir notre fiche d'information sur les acides gras oméga-3).
- Soyez physiquement actif. Les enfants et les jeunes ont besoin d'environ une heure par jour d'activité physique, et il vaut mieux qu'ils fassent de l'exercice à l'extérieur au soleil. La recherche nous dit que l'exercice aérobic (exercice qui accélère le rythme cardiaque et la respiration) peut avoir un effet antidépresseur.
- S'exposer au soleil suffisamment. Le manque de soleil (ou de vitamine D) peut déclencher la dépression chez certaines personnes sensibles à la « dépression saisonnière ».
- Éloignez-vous des drogues illicites et de l'alcool. Même si les drogues de la rue peuvent parfois faire les jeunes se sentir mieux au début, elles peuvent causer plus de problèmes et aggraver les choses après un certain temps.

## S'occuper de l'école

---

### Parlez avec l'école

Si le stress scolaire contribue à la dépression de votre enfant, ou si la dépression affecte votre enfant à l'école, alors il sera important de parler avec l'école. Prenez rendez-vous avec l'enseignant, le conseiller d'orientation ou le directeur de votre enfant pour parler de la dépression de votre enfant. Même si vous ne vous sentez pas à l'aise de dire à l'école que votre enfant souffre de dépression, vous pouvez au moins dire que votre enfant est actuellement débordé et a des problèmes de stress. Il est important de travailler avec l'école pour minimiser les facteurs de stress pas nécessaires (par ex. en apportant des adaptations ou des ajustements au plan éducatif de votre enfant), et en même temps, aidez votre enfant à faire face au stress qu'il / elle a.

## Trouver de l'aide

---

Au Canada, les services de santé mentale peuvent être organisés différemment selon la province ou le territoire où vous vivez. Néanmoins, voici certaines choses que vous pouvez faire où que vous soyez :

- **Consultez un médecin** : Peu importe où vous vivez, un bon point de départ est de visiter le pédiatre ou le médecin de famille de votre enfant qui peut vous orienter dans la bonne direction pour obtenir de l'aide.
- **Jeunesse, J'écoute** : Un service national, bilingue, ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, que tout enfant et jeune peut appeler pour parler à quelqu'un de tout ce qui le dérange, comme le stress à la maison, l'intimidation, l'école, le suicide et la maltraitance. Ils fournissent un professionnel utile et peuvent aider un enfant à obtenir de l'aide dans sa propre communauté grâce à sa vaste base de données de ressources locales. Tél: 1-800-668-6868. Web: [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca).

---

## Informations sur la dépression

---

### Sites Web utiles

- Le Centre Offord propose des informations sur une variété de problèmes de santé mentale dans un langage adapté aux parents : <http://www.knowledge.offordcentre.com/>
- Santé mentale pour enfants Ontario est l'association professionnelle qui représente les centres de traitement pour enfants à travers l'Ontario, mais ils ont également une excellente section de liens révisés vers des sites Web utiles contenant des renseignements sur la santé mentale des enfants et des adolescents : <http://www.cmho.org>
- Dealing with Depression est un excellent guide gratuit et téléchargeable développé par l'Université de la Colombie-Britannique spécialement pour les jeunes : [http://www.mheccu.ubc.ca/documents/publications/DWD\\_PrintVersion.pdf](http://www.mheccu.ubc.ca/documents/publications/DWD_PrintVersion.pdf)

### Livres pour adolescents

- Mon genre de triste: ce que c'est que d'être jeune et déprimé par Kate Scoran, 2006

### Livres pour les parents

- Aider votre adolescent à vaincre la dépression: une approche de résolution de problèmes pour les familles par Katharina Manassis et Anne Marie Levac, 2004

---

## Références

---

Paramètre de pratique pour l'évaluation et le traitement des enfants et des adolescents souffrant de troubles dépressifs, Académie américaine de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, 2007. Extrait le 10 octobre 2007 de [http://www.aacap.org/galleries/PracticeParameters/InPress\\_2007\\_DepressiveDisorders.pdf](http://www.aacap.org/galleries/PracticeParameters/InPress_2007_DepressiveDisorders.pdf).

Bridge et al. : Réponse clinique et risque d'idées suicidaires et de tentatives de suicide signalées dans le traitement antidépresseur pédiatrique. Journal de l'association médicale américaine, 2007; 297: 1683,1696. Extrait le 10 octobre 2007 de <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/297/15/1683>.

---

## À propos de ce document

---

Rédigé par l'équipe eMentalHealth et ses partenaires. Traduction par Sarina Arenau.

---

## Avis de non-responsabilité

---

Les informations dans cette brochure sont proposées « en l'état » et sont uniquement destinées à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre fournisseur de soins de santé. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour plus d'informations sur votre situation ou circonstance spécifique.

---

## Licence Creative Commons

---

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel **dans son intégralité** tant que 1) ce matériel n'est pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou votre utilisation du matériel, 2) ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non commercial), 3) ce matériel n'est en aucun cas modifié (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>