

Dépression chez les enfants et les adolescents : pour les soignants



Résumé : Il est normal que les enfants et les adolescents se sentent tristes (ainsi que fâchés et irritables) de temps à autre, 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 adolescents se sentent tristes de temps à autre, mais cette tristesse ne les empêche pas de poursuivre leurs activités quotidiennes et disparaît toute seule. La dépression, en revanche, se manifeste comme une grave tristesse qui interfère avec la vie quotidienne.

Les symptômes typiques de la dépression (ou dépression clinique ou trouble dépressif majeur) sont les suivants :

- Se sentir triste, inquiet, irritable ou en colère;
- Manquer de plaisir dans la vie, ou avoir de la difficulté à apprécier quoi que ce soit;
- Se sentir désespéré et sans valeur;
- Avoir des difficultés liées aux activités quotidiennes à la maison, à l'école ou au travail;
- Avoir des 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 adolescent 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 adolescents sur 100 sont atteints de dépression majeure. Malheureusement, la plupart des personnes dépressives ne reçoivent pas d'aide. Il est toutefois important d'obtenir de l'aide, et 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

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



de dépression ou d'autres problèmes émotionnels, il y a plus de probabilité que votre enfant ou adolescent soit atteint de dépression.

- **Stress:** Les enfants et les jeunes peuvent être très bouleversés par...
 - Les conflits entre les parents et les frères et sœurs
 - Les parents aux prises avec le stress ou la dépression
 - La séparation ou le divorce des parents
 - L'intimidation
 - Les conflits ou le stress avec des amis ou des camarades de classe
 - Le fait d'éprouver des difficultés à l'école ou de ressentir trop de pression à réussir 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 adolescent. Certains enfants sont tout simplement plus sensibles au stress.

IL EST IMPORTANT D'OBTENIR DE L'AIDE POUR LA DÉPRESSION

Si votre enfant avait un bras cassé et souffrait, vous l'emmèneriez chez un médecin, n'est-ce pas? Pourtant, dans le cas de la dépression, les gens ont souvent de la difficulté à obtenir de l'aide. 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. Il peut suggérer des services de santé mentale et peut vous aider à établir des liens avec des psychologues, des psychiatres ou des travailleurs sociaux.

SOUPÇONNEZ-VOUS UNE DÉPRESSION ?

Soupçonnez-vous que votre enfant ou votre adolescent est atteint de dépression?

- Faites-le examiner par un médecin (médecin de famille ou pédiatre) pour vous assurer qu'il n'y a pas de problèmes médicaux (comme un déséquilibre hormonal) qui pourraient causer la dépression ou y contribuer. Le médecin peut recommander des services de santé mentale plus spécialisés ou faire un aiguillage vers des professionnels de la santé mentale, comme un psychologue, un psychiatre ou un travailleur social.

Craignez-vous que votre enfant ait des pensées suicidaires ou qu'il puisse souhaiter mettre fin à ses jours?

- Envisagez de contacter une ligne de crise, les urgences d'un hôpital local ou le médecin de votre enfant.

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



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 pour vous proposer 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)** : Elle aide les personnes à surmonter la dépression en se concentrant sur le changement de leurs pensées et de leurs comportements. Avec la dépression, les personnes ont tendance à avoir des pensées dépressives négatives. Pendant la TCC, les personnes apprennent à remplacer les pensées dépressives par des pensées plus positives et utiles.
- **Psychothérapie interpersonnelle (IPT)** : Elle aide les personnes atteintes de dépression en se concentrant sur l'amélioration des relations. Peu importe comment la dépression a commencé, les personnes atteintes de dépression ont tendance à avoir des relations tendues en raison 1) d'un conflit ou d'un retrait, ou en raison 2) des transitions ou des changements dans la vie. L'IPT contribue à améliorer ces difficultés.
- **Thérapie axée sur la recherche de solutions** : Elle aide à trouver des solutions. Les personnes déprimées ont tendance à se concentrer sur le stress et les problèmes de la vie. Pendant la thérapie axée sur la recherche de solutions, les personnes obtiennent du soutien pour trouver des solutions à ces difficultés.

MÉDICAMENTS

Les 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 ont échoué, ou lorsque la dépression est si grave que d'autres traitements ne sont pas possibles.

On a fait part d'inquiétudes à propos de l'innocuité des antidépresseurs chez les enfants et les adolescents. Les recherches actuelles démontrent que lorsqu'ils sont utilisés correctement et surveillés par un médecin, les antidépresseurs sont sûrs et efficaces (Bridge, 2007). Comme les lunettes prescrites, les médicaments doivent être choisis et ajustés pour chaque enfant ou adolescent.

Certaines personnes ont des opinions bien arrêtées au sujet des médicaments – une approche équilibrée au traitement avec antidépresseurs est le plus utile. Les médicaments ne sont pas tous mauvais, mais ils ne sont pas toujours nécessaires non plus.

SERVICES EN CLINIQUE EXTERNE ET AUX PATIENTS HOSPITALISÉS

Les services pour la dépression peuvent être offerts en « clinique externe », où le patient consulte un professionnel de la santé mentale d'un organisme communautaire ou à une clinique d'un centre hospitalier. Dans le cas d'une dépression plus grave, un soutien et des services plus intensifs sont généralement offerts par les hôpitaux, comme un programme pour patients hospitalisés.

AIDER VOTRE ENFANT ATTEINT DE DÉPRESSION

Choses à faire

- Faites savoir à votre enfant que vous avez remarqué que quelque chose ne va pas. « J'ai remarqué que tu sembles un peu différent ces jours-ci »; « Tu sembles un peu stressé dernièrement »; « Tu ne te ressembles pas ces jours-ci. »
- Exprimez votre inquiétude. « Je m'inquiète pour toi. » « Je crains qu'il y ait quelque chose qui cloche. »
- Offrez du soutien. « Est-ce que je peux faire quelque chose pour aider? » « Comment puis-je te soutenir? »
- Assurez-vous de parler à votre enfant, mais trouvez des moyens de lui donner des choix. « Nous devons vraiment en parler – veux-tu en parler maintenant ou plus tard? »
- Assurez-vous d'avoir toujours des moments ordinaires au cours desquels vous avez l'occasion de vous amuser et de vous détendre avec votre enfant. « Nous devons passer des moments amusants ensemble. J'ai quelques idées, mais qu'aimerais-tu faire? »
- Aidez votre enfant à comprendre le stress auquel il est soumis, puis aidez-le à résoudre les problèmes pour gérer ce stress. Cela implique généralement de réduire le stress ou de montrer à l'enfant des moyens d'y faire face. Si vous avez un adolescent, 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 t'aider, aimerais-tu les entendre? »
- Assurez-vous que votre enfant est en bonne santé physique et bénéficie d'une bonne alimentation, dort bien et fasse de l'exercice. Le Center for Disease Control (CDC) recommande aux enfants de faire une heure d'exercice par jour.
- Les parents et les aidants 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'abord d'obtenir eux-mêmes de l'aide et un 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 fait que votre enfant se sent encore plus dépassé. Pire encore, cela rend votre enfant moins disposé à vous parler.
- Ne vous attendez pas à ce que votre enfant « se contrôle », pas plus que nous ne nous attendrions à ce que quelqu'un contrôle l'asthme, le diabète ou toute autre maladie.
- Évitez d'être pris dans une lutte de pouvoir avec un enfant ou un adolescent en difficulté. Donnez à votre enfant un sentiment de contrôle en lui donnant autant de choix que possible. Par exemple, vous pouvez insister sur le fait que votre enfant doit voir un conseiller, mais vous pourriez le laisser choisir le jour de la consultation du conseiller, ou le conseiller qu'il rencontre, etc.

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



UNE VIE SAINE EST IMPORTANTE

Prendre soin des éléments de base peut grandement aider votre enfant ou votre adolescent à se sentir mieux. Un corps sain soutient un esprit sain. Aidez votre enfant à faire ce qui suit :

Choses à faire

- **Dormir suffisamment.** Un mauvais sommeil peut entraîner une baisse de l'humeur et du niveau d'énergie. Consultez notre fiche d'information sur les problèmes de sommeil si votre enfant ou adolescent a de la difficulté à dormir.
- **Mangez des collations et des repas 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 adolescents 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 aérobique (exercice qui accélère le rythme cardiaque et la respiration) peut avoir un effet antidépresseur.
- **Exposez-vous suffisamment au soleil.** Le manque de soleil (ou de vitamine D) peut déclencher la dépression chez certaines personnes sensibles à la « dépression saisonnière ».

Choses à éviter

- **N'essayez pas les drogues illicites et l'alcool pour vous en sortir.** Même si les drogues illicites peuvent parfois amener les jeunes à se sentir mieux au début, après un certain temps, elles peuvent causer plus de problèmes et aggraver la situation.

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 serait 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 est atteint 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 inutiles (par ex. en apportant des adaptations ou des ajustements au plan d'enseignement de votre enfant), et en même temps, aidez votre enfant à faire face au stress qu'il 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 quel que soit l'endroit où vous êtes :

- **Consultez un médecin :** Peu importe où vous vivez, un bon point de départ est de consulter le pédiatre ou le médecin de famille de votre enfant, qui peut vous orienter dans la bonne direction pour obtenir de l'aide.

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



- **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 leur vaste base de données de ressources locales. Tél. : 1-800-668-6868. Web: jeunessejecoute.ca

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

Sites Web utiles

- Le Centre Offord offre des renseignements sur divers problèmes de santé mentale dans un langage adapté aux parents : <https://offordcentre.com/research/knowledge/>
- 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/fr>
- Dealing with Depression est un excellent guide gratuit et téléchargeable conçu par l'Université de la Colombie-Britannique spécialement pour les jeunes : 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

Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders, American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007. Consulté le 10 octobre 2007, au lien http://www.aacap.org/galleries/PracticeParameters/InPress_2007_DepressiveDisorders.pdf.

Bridge et col. « Clinical response and risk for reported suicidal ideation and suicide attempts in pediatric antidepressant treatment », dans le Journal of the American Medical Association, 2007; vol. 297, p. 1683 à 1696. Consulté le 10 octobre 2007, au lien <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/297/15/1683>.

Remerciements particuliers à  **eMentalHealth.ca**

Vous recherchez des renseignements sur la santé mentale et sur les endroits où trouver de l'aide ? Visitez eMentalHealth.ca