

AIDER UN ENFANT OU UN ADOLESCENT ATTEINT DE DÉPRESSION



Qu'est-ce que la dépression?

Être triste, cela arrive à tout le monde de temps à autre. La tristesse est une émotion compréhensible, parce que la vie est stressante et qu'il se produit des choses qui nous rendent tristes. La plupart du temps, nous trouvons une façon de faire face à la situation ou de l'accepter, ce qui nous permet alors d'aller de l'avant.



La dépression n'a toutefois rien à voir avec la tristesse régulière. On parle de dépression lorsque le stress ou les sentiments de tristesse deviennent accablants et ne disparaissent pas naturellement. C'est une tristesse si grave qu'elle perturbe les activités de tous les jours, empêchant l'enfant ou l'adolescent de profiter pleinement de sa vie.

Des études en imagerie cérébrale démontrent que la dépression change visiblement la chimie du cerveau. La dépression est un trouble physique, ce n'est pas « tout dans la tête », ce qui explique le fait que les gens ne peuvent pas simplement « se secouer » — si c'était possible, ils le feraient certainement.

Les symptômes de la dépression (aussi appelée dépression clinique ou trouble dépressif caractérisé) sont les suivants :

- tristesse, inquiétude, irritabilité ou colère
- absence de joie de vie ou difficulté à éprouver du plaisir
- sentiment de désespoir ou d'inutilité
- difficultés à accomplir les activités quotidiennes à la maison, à l'école ou au travail
- troubles du sommeil, de la concentration et de l'appétit, et manque d'énergie
- entendre des voix ou avoir des envies de faire du mal à soi ou aux autres

On parle de dépression clinique lorsque ces symptômes durent au moins deux semaines.

La dépression est-elle courante?

La dépression est une affection courante. On estime qu'entre 5 et 8 % des adolescents sont atteints de dépression. La majorité des adultes souffrant de dépression rapportent qu'elle s'est déclarée pendant leur enfance. C'est pour cette raison qu'il est important de traiter les jeunes gens atteints de dépression avant qu'ils ne deviennent des adultes.

8%

Quelles sont les causes de la dépression?

Pour comprendre ce qui cause la dépression, il faut d'abord comprendre les choses qui sont essentielles à notre bien-être mental.

Éléments essentiels au bien-être mental d'une personne :

- satisfaction des besoins de base, p. ex., nourriture, logement, vêtements, soins médicaux;
- sentiment d'appartenance, p. ex., sentiment d'être lié à sa famille, à ses amis et à sa communauté. Le sentiment d'appartenance le plus profond, qui se manifeste lorsqu'on se sent aimé quoiqu'il arrive, se développe habituellement au sein de la famille;
- raison d'être, p. ex., avoir des choses qui nous tiennent occupés, que ce soit l'école, le travail, les responsabilités familiales ou d'autres activités;
- sens à sa vie, p. ex., croire que nous avons un but dans notre vie comme aider les autres, aider la planète, embellir la planète avec l'art, etc.;
- espoir, p. ex., savoir qu'il y a de l'espoir pour l'avenir, que même si les choses vont mal maintenant, elles s'amélioreront à l'avenir.

Malheureusement, la société moderne a tendance, de bien des façons, à nous détacher de ce dont nous avons besoin pour notre bien-être mental.

Sources de stress et facteurs qui nous détachent de ce qui est important :

- Négligence, mauvais traitements ou traumatismes pendant l'enfance. Lorsque les gens ressentent des stress mineurs dans la vie, ils ont habituellement la force de les surmonter et d'aller de l'avant. Ceux qui ont subi des traumatismes ressentent un stress si sévère (p. ex., causé par les mauvais traitements, la négligence, la violence) qu'ils ne peuvent pas simplement surmonter leurs problèmes eux-mêmes. Ils pourraient avoir besoin de soutien supplémentaire de la part des autres, notamment de professionnels et de la communauté
- Relations avec ses parents ou les membres de sa famille qui sont une source de conflits, de tension ou de stress
- Parents accablés en raison d'un problème de santé mentale, médical ou autre, qui, dans certains cas, a été transmis de génération en génération
- Liens trop serrés avec ses camarades de classe (qui ne peuvent offrir un amour inconditionnel), contrairement aux adultes en santé
- Conflits avec les pairs
- Intimidation
- Stress à l'école, p. ex., en raison de troubles de l'apprentissage, de mauvaises notes ou d'une pression pour bien réussir;
- Trop de temps passé à utiliser des appareils électroniques (ou à accomplir d'autres activités), ce qui réduit le temps pouvant être consacré aux choses essentielles, p. ex., dormir suffisamment, passer du temps avec les autres, profiter de la nature, etc
- Facteurs culturels comme être Autochtone et être victime de racisme; impact des effets à long terme de la colonisation.

Chaque personne a un « seau de stress » où elle accumule les stress les plus intenses. Toutefois, lorsque le seau d'une personne contient plus de stress qu'elle ne peut surmonter, elle risque de devenir déprimée.

Que devrais-je faire si je pense que mon enfant ou mon adolescent est déprimé?

- Parlez au fournisseur de soins primaires de votre enfant et décrivez-lui les changements que vous avez observés chez votre enfant. Le médecin de votre enfant pourra déterminer si ses problèmes sont causés par des troubles médicaux et suggérer des sources d'aide pour la dépression.
- Communiquez avec l'organisme local de santé mentale pour enfants, un professionnel de la santé mentale (comme un psychologue, travailleur social, conseiller ou thérapeute) ou encore le programme d'aide aux employés (PAE).

Stratégies d'autoassistance : aider votre enfant ou votre adolescent déprimé

Si vous consultez un professionnel de la santé, il pourrait commencer par recommander les stratégies suivantes.

Stratégies d'attachement

Nous sommes une espèce sociale et avons besoin de nous sentir liés aux autres et acceptés par eux. Il s'agit de l'un de nos besoins les plus élémentaires. Lorsque votre enfant est déprimé, il a besoin de se sentir aimé et accepté quoiqu'il arrive. Bien que les pairs et les amis soient importants, ils ne peuvent témoigner un amour inconditionnel comme le peuvent les parents ou tuteurs.



À faire

- Dites à votre enfant que vous avez remarqué que quelque chose ne va pas. « J'ai remarqué que tu te comportes un peu différemment / tu es stressé / triste, etc. ces jours-ci. »
- Exprimez vos préoccupations. « Je m'inquiète pour toi. »
- Écoutez et faites preuve d'empathie. Écoutez votre enfant, sans l'interrompre ou vous précipiter pour lui donner des conseils. Cela peut vous sembler logique, pourtant les parents ont souvent du mal rien qu'à écouter leurs enfants. Faire preuve d'empathie signifie accepter que votre enfant se sente d'une certaine façon, p. ex., il est triste, et simplement accepter la situation sans vous précipiter pour changer les choses ou fournir des conseils. « Merci de me dire que tu te sens triste. » « Je comprends pourquoi tu te sens triste. Merci de m'en parler. »
- Offrez du soutien. « Dis-moi comment je peux t'aider. Veux-tu que je t'écoute ou que je te donne des conseils? » ou « Veux-tu que je te donne de l'espace? Ou bien je peux juste m'asseoir avec toi et te tenir dans mes bras? » Les adolescents plus âgés auront une bonne idée de ce qu'ils veulent de votre part. Vous pouvez donc le leur demander directement. Les jeunes enfants pourraient ne pas le savoir. Lorsque vous avez des doutes, écoutez votre enfant et montrez-lui de l'empathie!
- Aidez votre enfant ou adolescent à découvrir ce qui pourrait être la source de son stress, puis aidez-le ensuite à trouver des façons d'y faire face. Lorsque votre enfant est calme, vous pourriez peut-être lui demander ce qui le stresse. Ou s'il ne le sait pas, vous pourriez peut-être essayer de le deviner. Les sources de stress les plus courantes sont l'école (camarades de classe, enseignants, devoirs, intimidation) et la maison (frères et sœurs, parents).

- Une fois que vous aurez déterminé la source de son stress, vous pourrez ensuite essayer de trouver différentes façons de le surmonter ou de le gérer.
- Vous pourriez dire : « J'ai quelques idées qui pourraient t'aider à faire face au stress causé par _____. Veux-tu savoir ce qu'elles sont? »
- Assurez-vous de passer régulièrement du temps seul avec votre enfant. Vous pourriez pratiquer une activité amusante ou relaxante ensemble, p. ex., faire une promenade ou manger au restaurant. Ces tête-à-tête sont très positifs, parce que c'est à ces moments-là que votre enfant est plus susceptible de commencer à vous parler de ses problèmes ou de son stress.
- Prenez soin de vous-même. En cas d'urgence dans un avion, vous devez d'abord placer un masque à oxygène sur votre visage avant de pouvoir aider votre enfant. De la même manière, il est important de répondre à vos propres besoins lorsque vous aidez votre enfant atteint de dépression. Il est d'ailleurs très important de lui donner l'exemple – le fait de vous voir faire appel à vos stratégies d'adaptation et prendre soin de vous-même ajoutera du poids à la conversation que vous aurez avec lui pour l'inciter à faire la même chose et pourrait même avoir un impact plus important. Faites appel à votre réseau de soutien composé d'amis, de membres de la famille et de collègues. Si vous avez l'impression d'être atteint d'épuisement, communiquez avec votre fournisseur de soins primaires. Parfois la meilleure façon d'aider votre enfant est d'obtenir en premier lieu de l'aide et du soutien pour vous-même.

À ne pas faire

- N'essayez pas de rectifier ou de diriger sans d'abord établir un rapport avec votre enfant. En d'autres mots, lorsque votre enfant vous dit qu'il est triste, ne commencez pas par lui donner des conseils. La plupart du temps, il veut simplement que vous l'écoutez et que vous validiez ses sentiments.
- Ne blâmez pas votre enfant. Blâmer votre enfant ou le culpabiliser pour son état dépressif ne fera rien pour l'aider. Cela risque même de l'accabler davantage ou de le rendre moins disposé à vous parler. S'il est atteint de dépression clinique, votre enfant ne pourra pas simplement « se secouer »; pas plus qu'une personne ne pourrait se débarrasser de l'asthme ou du diabète.
- Ne vous blâmez pas et ne blâmez pas les autres. C'est normal pour bien des gens de se sentir coupables ou de se demander ce qu'ils auraient pu faire autrement et d'ailleurs, ce n'est pas votre faute. La dépression survient pour toute une variété de raisons. Plutôt que de vous blâmer, réservez l'énergie que vous y auriez consacrée et efforcez-vous plutôt d'aller de l'avant.
- Évitez les luttes de pouvoir avec votre enfant. Tentez de laisser votre enfant ou votre adolescent avoir le sentiment qu'il a le contrôle sur la situation en lui présentant des choix chaque fois que c'est possible. Par exemple, vous insistez pour qu'il consulte un conseiller, mais lui donnez le choix de la date et du conseiller.



Conseils pour un mode de vie sain

Un corps sain, un esprit sain!

- Aidez votre enfant à dormir suffisamment. Les enfants âgés de 3 à 6 ans devraient dormir de 10 à 12 heures par nuit alors que ceux âgés de 7 à 12 ans devraient dormir de 10 à 11 heures. Les adolescents âgés de 12 à 18 ans ont, pour leur part, besoin d'au moins 8 à 9 heures de

sommeil. Un mauvais sommeil peut causer la dépression. La dépression peut également être la cause d'un mauvais sommeil et du manque d'énergie. Fixez une heure à laquelle les écrans doivent être éteints. Insistez pour que les écrans soient rangés au moins 1 ou 2 heures avant le coucher.

- Prenez des repas et des collations santé comprenant beaucoup de grains entiers, de fruits et de légumes. Essayez de limiter les produits transformés, surtout ceux qui sont riches en sucre.
- Assurez-vous que votre enfant passe du temps dehors chaque jour, idéalement au moins une heure. Profiter de la nature et pratiquer de l'activité physique sont importants pour le cerveau et passer du temps dehors nous permet de faire ces deux choses.
- Limitez le temps que votre enfant passe à se divertir devant un écran. Des études révèlent que le temps d'écran excessif (comme le temps passé à jouer à des jeux vidéo, sur les médias sociaux et les téléphones cellulaires) est associé à la dépression. Si votre enfant est atteint de dépression, essayez de limiter le temps qu'il passe devant les écrans à un maximum d'une ou de deux heures par jour. Un temps d'écran excessif réduit le temps pouvant être consacré à des activités plus saines, comme dormir, passer du temps avec les autres, profiter de la nature et pratiquer de l'activité physique.
- Essayez de dissuader votre enfant de consommer des substances illégales comme l'alcool et des drogues récréatives comme le cannabis.
- Passez régulièrement du temps dehors avec votre enfant. Des études révèlent que la nature a des effets antidépresseurs. Pendant que vous passez ces moments avec votre enfant, écoutez-le, validez-le et soyez sensible à ses sentiments, inquiétudes et préoccupations.



Collaborez avec l'école

Envisagez de communiquer avec le personnel de l'école. Demandez s'il y a des préoccupations relatives à votre enfant. Mentionnez ce que vous avez remarqué et demandez conseil. Si votre enfant n'a pas encore reçu un diagnostic, expliquez simplement qu'il semble être aux prises avec ___.

S'il a reçu un diagnostic, vous pouvez demander au fournisseur de soins primaires d'écrire une lettre ou de parler au personnel de l'école. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de dire que votre enfant ou adolescent est déprimé, vous pourriez simplement dire qu'il traverse une période stressante. Demandez si vous pouvez rencontrer le personnel de l'école.

Vous pouvez demander comment l'école pourrait soutenir votre enfant, comme en mettant en place des accommodements ou d'autres mesures d'adaptation pour aider les élèves déprimés. Par exemple, l'école pourrait s'assurer que plusieurs personnes importantes vérifient régulièrement l'état de votre enfant et qu'un plan a été mis en place pour les moments où il pourrait se sentir démuni à l'école.

Collaborez avec la communauté

Il faut tout un village. Bien souvent, il y a des membres de la famille étendue, des membres de la communauté et des aînés (surtout dans le cas des enfants et adolescents autochtones) qui pourraient contribuer au soutien d'un enfant. Les pratiques culturelles, les événements communautaires et les cérémonies de guérison traditionnelles pourraient être utiles.



Prenez soin de vous-même

Enfin et surtout, prenez soin de vous. En cas d'urgence dans un avion, vous devez d'abord placer un masque à oxygène sur votre visage avant de pouvoir aider quelqu'un d'autre. Faites appel à votre réseau de soutien composé d'amis, de membres de votre famille et de collègues. Si vous avez l'impression d'être atteint d'épuisement, communiquez avec votre fournisseur de soins primaires. Parfois, la meilleure façon d'aider votre enfant est de répondre en premier lieu à vos propres besoins en matière de santé mentale.

Quels sont les types de traitements offerts contre la dépression?

1. Les thérapies par la parole (soit la psychothérapie ou le counseling/la thérapie) :

consultation d'un professionnel pour trouver des façons de faire face à la dépression. Il existe de nombreux types de thérapie par la parole, qui comprennent, sans s'y limiter

- **La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** qui aide les enfants et les adolescents à remplacer les pensées et comportements négatifs et tristes qui contribuent à la dépression par des pensées et comportements constructifs.
- **La thérapie axée sur la recherche de solutions** qui aide les enfants et les adolescents à réfléchir à leurs rêves et à l'avenir idéal qu'ils entrevoient et aux mesures qu'ils pourraient prendre pour faire de ces rêves une réalité.
- **La thérapie interpersonnelle (T.I.P.)** qui aide la dépression en améliorant les relations avec les parents et tuteurs et d'autres personnes importantes.
- **La thérapie comportementale dialectique (TCD)** qui enseigne des compétences précises, comme agir en pleine conscience, composer avec des émotions difficiles et faire face au stress et aux situations sociales.
- **La thérapie familiale** peut être particulièrement utile lorsqu'il y a des tensions dans les relations familiales ou des problèmes de communication entre le jeune et les autres membres de la famille.

Avantages : contrairement aux médicaments, il n'y a aucun effet secondaire physique. « Des compétences, pas des médicaments » est le concept selon lequel il est plus important d'acquérir des compétences pour faire face à la dépression que de simplement prendre des médicaments.

Désavantages : les gens n'ont pas tous la capacité de parler de leurs problèmes, surtout s'ils souffrent d'une dépression plus grave.

2. Traitements ne faisant pas ou faisant moins appel aux thérapies par la parole

Les thérapies par la parole ne fonctionnent pas pour tout le monde. Il existe d'autres types de thérapie, comme l'art-thérapie, la musicothérapie, la zoothérapie, p. ex., l'équithérapie ou l'équitation thérapeutique.

Avantages : peuvent aider les gens chez qui la thérapie ou le counseling standard ne fonctionne pas. Il y a moins de preuves concernant leur efficacité – faites votre recherche et demandez à un fournisseur de soins de santé si ce genre de thérapie pourrait convenir à votre situation.

3. Médicaments (antidépresseurs)

Lorsque les stratégies ne faisant pas appel aux médicaments (comme la thérapie par la parole et les stratégies liées au mode de vie) n'ont pas fonctionné, les médicaments peuvent être utiles. Les médicaments peuvent modifier les substances chimiques dans le cerveau d'une personne pour améliorer son humeur et l'aider à participer à une thérapie par la parole. Tout comme c'est le cas avec des lunettes sur ordonnance, les médicaments doivent être choisis avec soin et adaptés à chaque personne. Dans certains cas, ils peuvent être très utiles et sont habituellement utilisés en association avec des thérapies par la parole ou d'autres thérapies non médicamenteuses.



Avantages : peuvent être utiles dans les cas de dépression plus grave lorsque d'autres traitements ont été inefficaces.

Désavantages : les médicaments peuvent avoir des effets secondaires. La bonne nouvelle est qu'il est possible de minimiser les effets secondaires physiques.

Les antidépresseurs sont-ils sécuritaires?

Des préoccupations ont été soulevées relativement à la sécurité des antidépresseurs chez les enfants et les adolescents. La recherche révèle, toutefois, que lorsqu'ils sont prescrits adéquatement et sous la surveillance d'un médecin, ils peuvent être sécuritaires et efficaces.

Prévenir la dépression

La vie est stressante et il n'est pas toujours possible de prévenir la dépression. Il est cependant possible de réduire le risque de dépression et d'aider votre enfant à acquérir de la résilience en prenant les mesures suivantes :

- en vous assurant que ses besoins de base sont satisfaits : alimentation, logement, vêtements et soins médicaux
- en vous assurant que votre enfant a un sentiment d'appartenance et qu'il se sent aimé quoiqu'il arrive – qu'il est aimé pour qui il est et pas pour ses notes ou ses réalisations
- en vous assurant que votre enfant a une raison d'être, un sens à sa vie et de l'espoir, soit vous assurer qu'il pratique des activités enrichissantes, dans un but précis pour l'occuper et le faire contribuer



Besoin d'information?

Cheo.on.ca est le meilleur endroit pour trouver l'information sur les programmes et services de CHEO et se renseigner sur divers sujets liés à la santé pour enfants et adolescents. Visitez notre section de ressources en ligne pour accéder aux sites Web, livres, applications et vidéos recommandés par CHEO.