eSantéMentale.ca

La dépression in Youth: Édition jeunesse

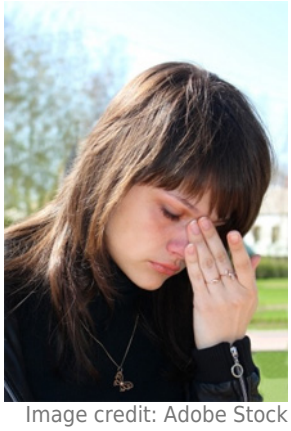
Image credit: Adobe Stock

Sommaire : La dépression en 5 points: 1) On peut se remettre de la dépression; 2) C'est très courant; 3) Cela peut arriver à n'importe qui; 4) On peut changer la façon qu'on se sent, agit et pense; 5) Il existe beaucoup de traitements efficaces contre la dépression.

L'histoire d'Amanda...

J'avais 15 ans quand mes parents se sont séparés et je suis resté avec ma mère. Elle a dû travailler de longues heures, alors j'ai dû m'occuper de plus de choses à la maison. Chaque jour en rentrant chez nous, j'avais tellement de tâches à faire, que je n'avais plus le temps de me tenir à jour en classe, faire mes devoirs et passer du temps avec mes amis. Je me sentais totalement submergé, je commençais à tomber littéralement malade à cause de tout ce stress. Je ne mangeais plus et je dormais mal. J'avais l'impression que ma vie s'écroulait.
Ma mère avait de la peine à accepter la séparation et elle travaillait beaucoup. Je ne voyais pas mon père bien souvent. Je me suis mise à compter plus sur mes amis et sur mon copain. Ça m'a aidé pendant quelque temps. Mes amies m'écoutaient et m'aidaient à me sentir mieux. Mais au bout d'un certain temps, j'ai commencé à me sentir très triste et submergée de nouveau. Je me suis mise à boire plus d'alcool et à prendre de la drogue. Je me sentais moins triste sous l'effet de la drogue. Mais ma vie ne s'améliorait pas, mes notes chutaient et l'école ne m'intéressait plus. Finalement, plus rien ne m'aidait à me sentir mieux.

Ma vie s'est vraiment écroulée quand mon copain m'a lâché. Il a affiché des choses très méchantes sur moi en ligne, des choses qui n'étaient même pas vraies. Je crois que mes amis ont cru que c'était vrai, parce qu'elles ne voulaient plus se tenir avec moi.

Je me sentais vraiment seule. J'avais l'impression que personne ne m'aimait. J'ai commencé à penser à des façons de m'enlever la vie. C'est alors que j'ai trouvé une photo de moi avec mes parents quand j'étais plus jeune. Ça m'a rappelé comme j'étais heureuse ces années là. J'ai décidé de donner une chance à maman, alors je lui ai dit ce qui m'arrivait et comment je me sentais...

Qu'est-ce que la dépression?

Il est normal de se sentir triste de temps à autre. Ce sentiment ne t'empêche toutefois pas de poursuivre tes activités quotidiennes, et il finit par disparaître naturellement. La dépression, au contraire, se caractérise par une tristesse si profonde qu'elle a un impact sur la vie de tous les jours.

Dans bien des cas, les jeunes qui souffrent de dépression présentent les symptômes suivants :

- Tristesse, inquiétude, irritabilité ou colère;
- Absence de joie de vivre ou difficulté à éprouver du plaisir;

- Désespoir ou sentir qu'on est nulle;
- Difficultés à accomplir les activités quotidiennes (maison, école, travail);
- Troubles du sommeil, de l'appétit ou de la concentration, manque d'énergie.

La dépression grave s'accompagne parfois d'hallucinations auditives (entendre des voix) ou d'envies de faire du mal (à soi ou à autrui).

La dépression est plus que de la tristesse. Une personne dépressive ne peut pas quitter son état dépressif en « se secouant ». Des études ont même démontré que les individus dépressifs présentent des modifications chimiques au cerveau.

La dépression en 5 points

1. On peut se remettre de la dépression.
2. C'est très courant.
3. Cela peut arriver à n'importe qui.
4. On peut changer la façon qu'on se sent, agit et pense.
5. Il existe beaucoup de traitements efficaces contre la dépression.

Quelle est la fréquence de la dépression?

La dépression affecte plusieurs vies (personnes). Les chercheurs estiment qu'environ 1 jeune sur 5 connaîtra un épisode dépressif avant l'âge de 18 ans.

Des études démontrent aussi qu'à l'heure actuelle, entre 4 et 8% des enfants et des adolescents sont atteints de dépression grave. Malheureusement, la plupart des personnes dépressives n'obtiennent pas d'aide. Pourtant, cette aide est importante, car des traitements efficaces existent. De plus, un traitement précoce contribue à prévenir la récurrence de nouveaux épisodes de dépression.

Quelles sont les causes de la dépression?

Habituellement, la dépression survient en raison d'une combinaison de divers facteurs :

Antécédents familiaux : Si tes parents ou d'autres membres de ta famille ont connu des épisodes dépressifs ou d'autres problèmes émotionnels, tu présentes un risque plus élevé de dépression.

Stress : Certaines situations qui bouleversent ta vie, comme :

- Les conflits entre parents ou entre frères et soeurs;
- Tes parents sont vraiment stressés ou déprimés;
- La séparation ou le divorce de tes parents;
- L'intimidation;
- Les problèmes avec les amis ou les camarades de classe;
- Les mauvais résultats scolaires ou le sentiment d'être soumis à trop de pression liée à la performance scolaire;
- Le décès d'un proche.

Que faire si tu penses souffrir de dépression?

Si tu te cassais un bras ou ressentais des douleurs, tu irais chez le médecin, n'est-ce pas? En fait, plutôt que de causer une douleur physique, la dépression cause une douleur morale. Et il est nécessaire d'obtenir de l'aide pour te soulager. Commence par en parler à tes parents ou à un autre adulte en qui tu as confiance. Tu peux aussi demander à tes amis de t'aider.

Tes parents ou un adulte en qui tu as confiance peuvent te conduire chez un médecin. Explique au médecin comment tu te sens. Il t'examinera pour voir si un problème physique pourrait expliquer ton état dépressif. Il pourrait t'orienter vers des services en santé mentale, un psychologue, un psychiatre, un travailleur social ou un conseiller.

Si tu penses à te faire du mal, appelle une Ligne de crise.

Coup d'oeil sur les traitements contre la dépression...

Il existe divers types de traitements contre la dépression. Ceux-ci peuvent être prescrits séparément ou en combinaison, selon les cas. Il arrive que des traitements soient efficaces chez certains jeunes, mais pas chez d'autres. Si un traitement ne fonctionne pas (après une tentative sérieuse, bien entendu), un professionnel de la santé mentale s'entretiendra avec toi pour envisager une autre approche thérapeutique.

1. Les « thérapies par la parole » ou psychothérapies

Il existe différents types de psychothérapie, notamment :

- La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : Elle vise à remplacer les pensées et les comportements négatifs et dépressifs qui alimentent l'état dépressif par des pensées et des comportements positifs et constructifs.
- La thérapie interpersonnelle (T.I.P.) : Elle vise à diminuer la tension et à résoudre les conflits associés à la dépression.
- La thérapie axée sur la recherche de solutions : Elle cible tes forces. Elle t'aide à te concentrer sur les changements que tu veux apporter à ta vie et la façon d'y parvenir.

2. Les médicaments (antidépresseurs) :

- Permettent aux médecins et aux psychiatres d'atténuer la dépression;
- Améliorent l'humeur et la sensation de plaisir en agissant sur la chimie du cerveau;
- Peuvent faciliter la psychothérapie;
- Ne sont pas nécessaires dans tous les cas de dépression.

Penses-y bien!

Si tu étais asthmatique, essaierais-tu de venir à bout de ta maladie sans traitement?

Les antidépresseurs sont-ils des médicaments sûrs? Certaines personnes s'inquiètent de savoir si les antidépresseurs chez les jeunes sont sécuritaires. Des recherches ont démontré que ces médicaments sont efficaces et sécuritaires lorsqu'ils sont utilisés adéquatement et sous la supervision d'un médecin. Aussi, comme pour les lunettes, la prescription doit être ajustée en fonction de chaque jeune.

Les avis sur les antidépresseurs sont parfois tranchés – une vision nuancée de ces médicaments est pourtant préférable. Les médicaments ne sont pas tous mauvais, mais ils ne sont pas toujours nécessaires.

3. Services externes et patients hospitalisés

Les enfants et les adolescents atteints de dépression sont généralement traités en consultation externe ou dans des centres communautaires de santé mentale. Si la dépression est grave, tu auras peut-être besoin d'un soutien accru dans le cadre d'un programme intensif de jour ou de soir, ou d'une hospitalisation.

Un mode de vie sain fait une différence!

Une bonne hygiène de vie peut considérablement t'aider à aller mieux. Un esprit sain dans un corps sain. Tâche d'adopter les conseils suivants :

- Dors suffisamment. La qualité du sommeil influe sur l'humeur et le niveau d'énergie.
- Mange bien. Fais de ton mieux pour manger beaucoup de fruits et de légumes. Certaines études indiquent

qu’une insuffisance en acides gras oméga 3 pourrait aggraver la dépression (consulte notre feuille de renseignements sur les acides gras oméga 3).
- Fais de l’exercice. Tu as besoin d’environ une heure d’activité physique par jour, si possible dehors au soleil. Les études montrent que les exercices d’aérobie (qui augmentent les fréquences cardiaque et respiratoire) auraient un effet antidépresseur.
- Prends du soleil! L’exposition insuffisante au soleil (carence en vitamine D) peut déclencher la dépression chez certaines personnes sujettes à la « dépression saisonnière ».
- Évite la drogue et l’alcool. Même si, au début, tu éprouves parfois un sentiment de mieux-être quand tu consommes des drogues, il reste que celles-ci causent davantage de problèmes et aggravent la situation à la longue.

Cherche le soutien de tes parents

Tes parents sont probablement ceux qui peuvent te donner le plus de soutien. Pour la plupart des jeunes, leurs parents sont les personnes qui demeureront toujours à leur côté. Mais parfois, les parents ont tellement de difficultés eux mêmes qu’ils ne peuvent pas donner suffisamment de soutien à leurs enfants. Si tu te trouves dans cette situation, il faut que tu demandes de l’aide à d’autres adultes dans ta vie, comme un grand parent, une tante, un oncle, un prof, ton entraîneur ou un conseiller.

Si tu es en conflit avec tes parents…

La plupart des adolescents se trouvent en conflit ou en désaccord avec leurs parents à un moment ou un autre. Mais si cela t’arrive constamment, il est temps d’essayer de régler la situation. Ces conflits se développent en général à cause des attentes qu’ont les parents au sujet des études, des tâches que le jeune doit effectuer à la maison ou des règles qu’ils s’efforcent de lui imposer (comme l’heure du coucher).

Le fait que tes parents aient certaines attentes à ton sujet est en réalité une très bonne chose (même si tu n’es pas d’accord avec ces attentes). Cela démontre que tes parents t’aiment. Mais personne n’aime les conflits et les querelles. Cependant, il y a des manières de faciliter la discussion avec tes parents pour résoudre les conflits.

Comment discuter avec tes parents

Consacre une partie de ton temps à le passer ensemble. Essaie de passer du temps avec un de tes parents. Tu peux commencer par le parent avec lequel tu t’entends le mieux. Invite ton père ou ta mère à faire une activité, comme une promenade, du magasinage, un film, jouer aux cartes, faire la cuisine ou une partie de frisbee. Tes parents seront très heureux que tu désires passer du temps avec eux. Les moments positifs passés ensemble renforceront la relation et il te sera plus facile de leur expliquer ce qui te préoccupe.

« Maman, je me sens vraiment stressée depuis un certain temps. Est ce que nous pourrions trouver un moment pour en parler? Peut être autour d’une tasse de café ce soir? »

Choisis bien le moment de leur parler. Ces activités que vous mènerez ensemble seront les moments les plus propices pour discuter de choses sérieuses avec tes parents. Ne choisis pas un moment où tes parents sont fatigués ou grincheux.

Tiens compte du point de vue de tes parents. Tu n’as pas besoin d’être toujours d’accord avec eux, mais il sera plus facile de discuter avec eux si tu comprends ce qui motive leurs opinions.

Dis à tes parents comment ils peuvent t’aider. La majorité des parents désirent vraiment aider leurs enfants, mais ils ne savent pas toujours quoi faire et ils ne peuvent pas deviner ce que tu penses. Il faut que tu le leur dises.

« Papa, je sais que tu essaiesvraiment de m’aider, mais quand je t’explique comment je me sens, j’ai besoin que tu m’écoutes. Quand tu te hâtes de me donner conseil, j’ai l’impression que tu ne comprends pas vraiment comment je me sens. J’ai vraiment besoin de me vider le coeur. Ensuite, si j’ai besoin d’un conseil, je te le dirai. »

Utilise des messages «Je ». Les messages « Je » sont les meilleurs moyens de te faire comprendre et évitent de mettre tes parents sur la défensive.

Qu’est-ce qu’un message « Je »??

Les messages « Je » sont des façons de t’exprimer en commençant par dire « Je ». C’est un moyen respectueux de te faire comprendre sans menacer ton interlocuteur.

- Je pense...
- Je voudrai...
- J'ai l'impression...
- J'ai besoin...
- Je crois...

Qu’est-ce qui te stresse?

Nous portons tous nos préoccupations et les problèmes qui nous stressent comme dans une sorte de sac à dos. Quand notre sac est trop plein, il est lourd et il nous écrase. Ce sac trop plein nous rend tristes, déprimés, anxieux, fâchés, irritables ou submergés. Pense un peu aux choses stressantes qui alourdissent ce sac à dos.

Décharge-toi!

Tu peux te débarrasser de certaines choses qui alourdissent ce sac à dos en pratiquant la méthode de résolution de problèmes. Tu devrais vraiment en parler à un parent ou à un autre adulte auquel tu fais confiance. Parle d’une situation qui t’inquiète et essaie de trouver des moyens d’améliorer les choses. Attention, les solutions ne réussissent pas toujours. Tu devras peut être en essayer plusieurs avant de trouver la bonne.

Par exemple si tu as des problèmes à l’école : tu peux en parler à ta mère. Vous trouverez ensemble des idées pour améliorer la situation (demander de l’aide après l’école? Demander au prof un peu plus de temps pour finir un devoir? Abandonner temporairement certaines activités jusqu’à ce que tu sois de nouveau à jour? Changer de cours?).

Si tu es tout le temps en conflit avec ton père :

- Parles en à ta mère (si c’est impossible, parles en à un autre adulte auquel tu fais confiance). Tu peux commencer en disant : « Il y a une chose qui m’ennuie beaucoup et j’ai besoin d’aide pour régler ça ».)
- Essaie d’en discuter avec ton père. N’oublie pas d’utiliser les « Je messages ». Tu pourrais commencer par dire quelque chose comme : « Tu te souviens quand nous nous amusions vraiment bien ensemble? Je m’ennuie de ces moments avec toi. Je suis triste parce qu’on dirait que tu me critiques tout le temps. J’ai l’impression que je ne fais jamais rien de bon ».

N’oublie pas! Ce n’est pas uniquement à toi de résoudre les problèmes de ta famille. Et il y a certains problèmes que tu ne devrais pas essayer de résoudre sans aide. La violence familiale, l’abus sexuel ou la consommation excessive de drogues et d’alcool d’un parent sont des situations pour lesquelles il te faut de l’aide et le soutien d’un professionnel (regarde la liste des ressources à la fin de cette fiche d’information).

S’en remettre : conseils de jeunes qui sont passés par là

Voici des conseils de jeunes qui ont vécu la dépression. Voici quelques points qu’ils veulent que tu retiennes…

- Parler à des amis peut être très utile; essaie de t’ouvrir aux personnes en qui tu as confiance.
- S’il n’y a personne à qui tu peux parler en ce moment, essaie de te mettre en rapport avec d’autres jeunes qui comprendraient – comme à Réseau Ado! www.youthnet.on.ca. Jette un coup d’oeil à la section « Soutien » à la dernière page.
- La dépression peut se vivre différemment par chacun. Les jeunes n’ont pas tous les mêmes symptômes ou ne réagissent pas tous aux traitements de la même façon. Ce qui fonctionne pour certains pourrait ne pas fonctionner pour d’autres. Et c’est correct.
- Tout le monde connaît des passes difficiles et il est très important d’obtenir de l’aide si tu as des difficultés.
- Faire une marche ou de l’exercice peut aider considérablement.
- T’exprimer par l’art, la musique ou l’écriture peut t’aider à te sentir mieux.

- Le yoga et la méditation sont d’excellents moyens de te détendre et de te concentrer.
- Crée un « espace de détente » où tu peux aller te détendre et te calmer. Fais-en un endroit confortable qui stimule les sens : oreillers moelleux, odeurs agréables, musique, pâte à modeler pour te garder les mains occupées et de la gomme à mâcher.

Comment aider un ami qui souffre de dépression

La dépression pourrait donner l’impression que ton ami est « différent ». Ce dernier pourrait avoir l’air vraiment triste, ou même en colère. Dans certains cas, les personnes déprimées ont tendance à toujours se critiquer ou à toujours critiquer les autres. Essaie de lui rendre la vie plus facile. Tu peux aider…

- En étant tout simplement là, en passant du temps avec lui et en faisant des choses ordinaires;
- En lui demandant si ça va, en lui faisant savoir que tu te soucies de lui;
- En l’écoutant quand il a envie de parler;
- En obtenant de l’aide d’un adulte en qui tu as confiance si ton ami ne reçoit pas d’aide encore;
- En te rappelant que tu es un ami, pas un thérapeute. Ton ami a besoin de la bonne sorte d’aide pour venir à bout de sa dépression et il a besoin de se mettre en rapport avec des professionnels pour y arriver.
- En le disant à un adulte en qui tu as confiance si ton ami te fait part d’idées suicidaires. Ne garde pas cette information pour toi, même si ton ami te le demande. Parfois, pour être un bon ami, tu dois le dire à quelqu’un. Si ton ami a des idées suicidaires, il a besoin de parler avec quelqu’un immédiatement.

« L’histoire d’Amanda… Deuxième partie »

…Ma mére était vraiment inquiète. Elle se sentait mal parce que les choses avec mon père la rendaient tellement triste qu’elle n’avait pas remarqué à quel point la vie était dure pour moi. Elle m’a amenée chez notre médecin de famille. J’ai parlé au médecin pendant quelques minutes. Elle m’a aidée à me sentir mieux et nous avons fait des plans pour que je sois toujours en sécurité. Elle en a aussi discuté avec ma mére. Elle a tout organisé pour que je puisse voir un conseiller une fois par semaine. Ma mère a aussi commencé à voir un conseiller. J’ai beaucoup appris sur les ressources offertes aux gens qui sont dans ma situation.

Ma vie s’est améliorée rapidement. J’ai laissé tomber les drogues et j’ai vraiment réduit ma consommation d’alcool. Je me suis inscrite au club de théâtre après l’école et j’y ai fait quelques amis. Ma mére et moi avons planifié notre temps pour faire des choses ensemble. Même si nous ne pouvions pas souper ensemble, nous essayions de passer un peu de temps autour d’une tasse de thé pour parler de notre journée. Nous faisons des promenades et nous faisons de la cuisine ensemble pendant les fins de semaine. J’ai dit à mon père que j’avais besoin de le voir plus souvent, et nous essayons de nous arranger pour le faire.

J’ai aussi découvert des passe temps qui me permettent de me concentrer sur moi même. Je fais de la peinture, de la lecture et du dessin, et ça me permet de m’évader un peu et de calmer mon stress. Ce sont des moments très importants de ma semaine.

Je ne savais pas que la dépression pouvait arriver à une fille de 15 ans comme moi. Maintenant que je sais, je me sens tellement mieux. Je connais mieux mes symptômes et j’ai appris à les maîtriser sans essayer de me guérir par moi même en prenant de l’alcool et des drogues.

Auteurs

Cet article est écrit par Michel Poirier (travailleur sociale) et le comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO).

Nos remerciements à la jeunesse de Reseau Ado (Youth Net) pour leur précieux commentaires et suggestions.

Avertissement

L’information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et ne fait que fournir de l’information générale qui ajoute sans remplacer l’information donnée par votre professionnel de la santé. Votre fournisseur de soins de

santé constitue votre meilleure source d'information sur la santé de votre enfant.

Licence Creative Commons

Vous avez l'autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette œuvre dans sa totalité sans modification. Cette œuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d'information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Voir la licence complète au : http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/