

# Ce qu'il FAUT SAVOIR

## La dépression

### « L'histoire d'Amanda... Première partie »

Quand j'avais 15 ans, ma mère a subi une opération et elle ne pouvait plus s'occuper de la maison comme avant. C'est donc à moi qu'est revenue la responsabilité de nettoyer la maison, de promener les chiens et de faire le souper. J'avais un emploi à l'épicerie locale, où je travaillais après l'école jusqu'à tard le soir. Quand je revenais à la maison, j'avais tellement de tâches à accomplir qu'il m'est devenu difficile de rester à jour à l'école et dans mes devoirs et de garder le contact avec mes camarades. Je me sentais complètement dépassée par la situation et tout le stress que j'éprouvais me rendait vraiment malade. Je ne pouvais pas manger et je ne pouvais pas dormir. J'avais l'impression que ma vie s'écroulait.

J'ai commencé à sécher des cours pour voir mes camarades et mon petit ami, puis mes notes ont commencé à baisser. Ensuite, je me suis fait initier aux drogues. Il ne m'a pas fallu beaucoup de temps pour tout abandonner : mon emploi, l'école et mes tâches. Mon petit ami m'a laissée, mes camarades ont arrêté de vouloir me fréquenter et mon père m'a mise à la porte parce que je n'aidais plus ma famille. C'était horrible. Je me sentais complètement nulle.

Je suis allée vivre chez mes grands-parents et j'ai commencé à consulter un médecin de famille. Il m'a dit qu'il y avait beaucoup de jeunes de mon âge qui avaient l'impression que le monde pesait sur leurs épaules. Il m'a adressée à un autre médecin, qui laissait à désirer. J'ai commencé à me sentir suicidaire. La première personne que j'ai appelée, c'est ma mère...

### 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

Elle peut changer la façon dont tu penses et agis et comment tu te sens.

5

Il existe beaucoup de traitements efficaces contre la dépression.

## Quelle est la fréquence de la dépression?

La dépression est une affection courante. Les chercheurs estiment qu'environ 1 jeune sur 5 connaîtra un épisode dépressif avant l'âge de 18 ans.



Des études démontrent aussi qu'en tout temps, 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 à un moment donné :

**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 accru.

**Stress :** Certaines situations qui bouleversent ta vie, comme :

- Les conflits entre parents ou entre frères et sœurs;
- 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** la Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario, au 613 260-2360 ou, sans frais, 1 877 377-7775.

## Coup d'œil sur les traitements contre la dépression...

Il existe divers types de traitements contre la dépression. Ceux-ci peuvent être prescrits séparément ou en association, 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.

### 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.

### Les médicaments (antidépresseurs) :



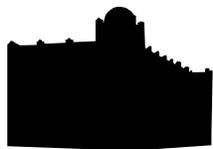
- Permettent aux médecins et aux psychiatres d'atténuer la dépression;
- Améliorent l'humeur et la sensation de plaisir en agissant sur la chimie du cerveau;
- Peuvent faciliter la psychothérapie;
- Ne sont pas nécessaires dans tous les cas de dépression.

**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.

### 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'aérobic (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.



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

Des jeunes qui ont fait une la dépression veulent partager leur expérience avec toi pour t'aider! 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](http://www.youthnet.on.ca). Jette un coup d'œil 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 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 »

... Je me sentais tellement suicidaire. La première personne que j'ai appelée, c'est ma mère...

Elle m'a emmenée à l'urgence et j'ai été admise au CHEO; j'y ai passé une semaine. Peu de temps après, ma vie a commencé à se replacer. J'étais de retour à l'école. J'avais un nouvel emploi, un petit ami qui m'aimait et des camarades qui se souciaient de moi. J'ai arrêté de prendre des drogues et je suis retournée vivre chez mes parents.

Maintenant, je sais que j'ai fait une dépression. Je ne savais pas que cela pouvait arriver à une fille de 15 ans, comme moi. **Mais maintenant, je me sens tellement mieux** parce que je sais ce que j'ai et comment la vaincre sans avoir recours à la drogue et à l'alcool pour me sentir mieux.

Ce qui m'a le plus aidée, c'était de savoir le nombre de ressources qu'il existe pour aider les personnes dans ma situation. J'ai vite trouvé des activités à faire qui me permettent de me concentrer sur moi-même. La peinture, la lecture et le dessin m'aident à m'évader et sont des éléments importants de ma semaine qui m'empêchent de devenir trop stressée encore une fois.

### Où obtenir de l'aide dans l'Est de l'Ontario

- En situation de crise?** Ligne de crise pour enfants, jeunes et familles de l'Est de l'Ontario, 613 260-2360 ou sans frais, 1 877 377-7775
- Tu cherches des ressources en santé mentale?** [www.eMentalHealth.ca](http://www.eMentalHealth.ca) propose un répertoire en ligne bilingue des services et des ressources en santé mentale offerts dans les régions d'Ottawa, de l'Est de l'Ontario et au Canada.
- Comté de Renfrew.** Centre Phoenix (Phoenix Centre for Children, Youth and Families), bureaux à Renfrew et à Pembroke : 613 735-2374/1 800 465-1870, [www.renc.igs.net/-phoenix](http://www.renc.igs.net/-phoenix)
- Comtés unis de Leeds et Grenville.** Centre « Child and Youth Wellness Centre », bureaux à Brockville, à Elgin, à Gananoque et à Prescott : 613 498-4844, [www.cywc.net](http://www.cywc.net)
- Comté de Lanark.** Open Doors for Lanark Children and Youth, bureaux à Carleton Place, à Smiths Falls et à Perth : 613 283-8260, [www.opendoors.on.ca](http://www.opendoors.on.ca)

### Où trouver de l'aide à Ottawa

- Bureau des services à la jeunesse**, pour les 12 à 20 ans, 613 562-3004
- Services à la famille Ottawa**, 613 725-3601, [www.familyservicesottawa.org/french/french\\_index.html](http://www.familyservicesottawa.org/french/french_index.html)
- Service familial catholique d'Ottawa**, 613 233-8418, [www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html](http://www.cfsottawa.ca/francais/apercu.html)
- Jewish Family Services**, 613 722-2225, [www.jfsottawa.com](http://www.jfsottawa.com)
- Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et le Centre de santé mentale Royal Ottawa** (orientation par un médecin requise) 613 737-7600, poste 2496. Pour en savoir plus sur nos programmes : [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)
- Pour trouver un psychologue à Ottawa** : Téléphone au Service de recommandation de l'Académie de psychologie d'Ottawa 613 235-2529, pour obtenir une liste (non exhaustive) de psychologues de la région d'Ottawa : <http://www.ottawa-psychologists.org/f-find.htm>.

## Soutien

- Réseau Ado, programme de promotion de la santé mentale géré par les jeunes, pour les jeunes. Offre des programmes d'arts, de planche à neige, de randonnée et de yoga pour les jeunes. [www.youthnet.on.ca](http://www.youthnet.on.ca)



## Tu veux en savoir plus?

### Sites Web utiles

- <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health.aspx>
- [www.mindyourmind.ca](http://www.mindyourmind.ca)
- [www.youngminds.org.uk](http://www.youngminds.org.uk)
- [www.headspace.org.au/](http://www.headspace.org.au/)
- [www.au.reachout.com/](http://www.au.reachout.com/)
- [www.yourlifecounts.org/](http://www.yourlifecounts.org/)
- [www.youtube.com/watch?v=05yIS4vVhNE](http://www.youtube.com/watch?v=05yIS4vVhNE)

### Ouvrage destiné aux enfants et aux adolescents

- Le mal de vivre chez les adolescents*, Kate Scowen, 2008.

**Auteurs :** Merci aux membres du comité consultatif de jeunes de Réseau Ado (YACers d'Ottawa!) pour leurs excellentes idées et leurs conseils pour les jeunes. Document révisé par le comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados ([www.cymhin.ca](http://www.cymhin.ca)).

**Licence :** Avec l'autorisation de Creative Commons. Tu es libre de fournir, copier et distribuer ce document dans son intégralité, sans aucune modification. Ce document ne peut être utilisé à des fins commerciales. Communique avec le comité d'information en santé mentale si tu veux l'adapter à ta communauté!

**Clause de non -responsabilité :** L'information contenue dans cette feuille de renseignements peut t'être utile, ou non. Ton fournisseur de soins de santé est la meilleure source d'information concernant ta santé.

Fourni par :

### Références

« Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders », dans *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2007. Récupéré 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 coll. « Clinical response and risk for reported suicidal ideation and suicide attempts in pediatric antidepressant treatment », dans *Journal of the American Medical Association*, 2007; 297:1683.1696. Récupéré le 10 octobre 2007 de <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/abstract/297/15/1683>.