



Centre d'Excellence en  
SANTÉ MENTALE

Pour: *Nos collègues du Québec* Du: *Centre d'Excellence en Santé Mentale*



**QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?** Nous avons tous des moments de cafard. Nous savons ce que c'est de se sentir triste ou de vivre un deuil suite à un événement difficile ou une perte importante. **Toutefois une vraie dépression est un problème de santé important. Il se définit comme une expérience persistante d'humeur de tristesse ou d'irritabilité de même qu'une incapacité de ressentir du plaisir dans presque toutes les activités.** Il peut inclure d'autres symptômes tels des changements dans l'appétit, des perturbations des habitudes de sommeil, une diminution ou augmentation du niveau d'activité, une détérioration de l'attention et de la concentration et une diminution marquée de son estime de soi.

Les troubles dépressifs majeurs, souvent appelés dépression clinique, sont une forme de maladie mentale qui affecte toute la personne. La dépression change la façon dont la personne ressent, pense et agit. Ce n'est pas une faiblesse personnelle ou un défaut de caractère. Un enfant ou un jeune qui vit une dépression ne peut pas s'en sortir instantanément. Si elle n'est pas traitée, la dépression peut conduire à un échec scolaire, des désordres alimentaires, des troubles de la conduite et de la délinquance, de l'anxiété, de l'abus de substance ou au suicide.

Pour des ateliers sur la dépression gratuits dans les écoles,

voir Mental Illness Foundation  
(<http://www.mentalillnessfoundation.org/>)

## La dépression est-elle courante?

Les troubles dépressifs majeurs affectent 6-8% des adolescents, les filles étant deux fois plus susceptibles d'en être affectées que les garçons. La plupart des adultes qui développent une dépression majeure ont vécu leur premier épisode entre 14 et 24 ans.

Est-ce seulement  
la crise d'adolescence?

Pour des informations sur la différence entre la crise d'adolescence

et la dépression, cliquer sur le lien

<http://www.childmind.org/en/posts/ask-an-expert/2010-10-14-difference-between-depression-and-teen-angst>

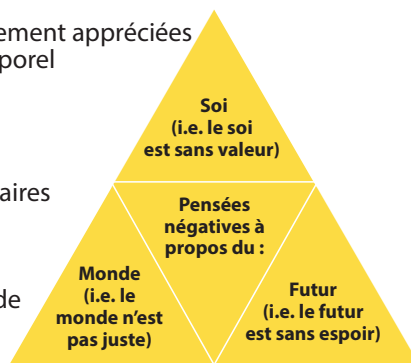
## Quelles sont les manifestations à surveiller?

Les caractéristiques de la dépression qui apparaissent chez les enfants et les adolescents peuvent inclure :

- Humeur persistante de tristesse et d'irritabilité
- Perte d'intérêt et de plaisir dans les activités préalablement appréciées
- Changement significatif dans l'appétit et le poids corporel
- Perte ou augmentation marquées du sommeil
- Signes d'agitation motrice ou léthargie excessive
- Sentiments d'inutilité ou de culpabilité inappropriée
- Difficulté de concentration
- Absences fréquentes de l'école ou performances scolaires inhabituellement basses
- Ennui chronique ou apathie
- Retrait ou isolement social
- Augmentation de comportement imprudent, usage de drogue ou d'alcool
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide

Pour des données sur la dépression, cliquer sur le lien :

<http://www.childmind.org/en/quick-facts-depression/>



## Dépression non traitée et Suicide

Malheureusement, le suicide est une des principales causes de décès parmi les jeunes de 10 à 19 ans. Le suicide implique une interaction complexe de facteurs de risques biologiques, sociaux, psychologiques, et environnementaux et de facteurs de protection. La dépression non traitée est le risque le plus important du suicide chez les adolescents. Chez les jeunes personnes, la douleur émotionnelle et la souffrance affectent la pensée rationnelle leur permettant de croire que le suicide est la seule solution. Tragiquement, le suicide est une solution permanente à ce qui était probablement un problème temporaire.

Pour plus d'information sur le suicide et ce que les écoles peuvent faire, cliquer sur le lien :

<http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA12-4669/SMA12-4669.pdf>

## Que peuvent faire les écoles : Miser sur l'éducation et le bien-être

- Créer un environnement attentionné et supportant qui favorise les contacts sociaux
- Prévenir toute forme d'intimidation bien mise en vigueur dans les politiques de l'école
- Sensibiliser les étudiants, le personnel et les parents sur les réalités et les symptômes de la dépression; aider à faire la différence entre la dépression et les émotions normales des adolescents
- Déstigmatiser les attitudes et favoriser l'ouverture face à la maladie
- S'assurer que chaque étudiant a au moins un adulte qui lui porte un intérêt spécial
- Encourager les étudiants à faire de l'exercice régulièrement, à bien se nourrir, à augmenter leurs réseaux sociaux de support et à écouter de la musique relaxante. Ces stratégies peuvent avoir un effet prononcé sur le changement d'humeur!

## Que peuvent faire les écoles : Prévention du suicide et augmentation des facteurs de protection

- **Connaître les signes avant-coureurs:**
  - Menacer de se blesser ou de se tuer
  - Dépression (impuissance et désespoir)
  - Comportements imprudents, risqués
  - Faire des arrangements finaux
  - Thèmes de mort ou de suicide
  - Préoccupation sur les moyens
  - Changements soudains et dramatiques dans l'humeur et la personnalité

## Comment répondre quand on est inquiet?

- Garder l'étudiant en sécurité : l'étudiant ne doit jamais être laissé seul
- Savoir qui peut vous aider
- Collaborer avec les collègues
- Mobiliser un système de support

Pour information sur les meilleures pratiques dans le traitement de la dépression, cliquer sur le lien :

<http://www.childmind.org/en/posts/articles/2011-5-16-what-behavioral-therapy-works-childhood-depression>

## Il y a de bonnes nouvelles!!!

La bonne nouvelle est que la dépression est traitable. Un diagnostic précoce et un traitement approprié sont essentiels. Un enfant ou un jeune qui démontre des signes de dépression clinique devrait être référé et évalué par un professionnel en santé mentale (i.e. psychologue, travailleur social, conseiller en orientation) de votre école ou de la communauté(CSSS).

Si vous avez trouvé cette carte postale aidante et informative, s'il vous plait partagez-la avec vos collègues. La transmission de l'information sur la santé mentale est le premier pas vers la promotion d'une meilleure santé mentale.

## Rejoindre

Créer une relation positive entre un étudiant et un adulte de confiance est important. Toutefois, les professeurs ne sont pas des professionnels formés en santé mentale et ne devraient pas prendre la responsabilité de traiter un étudiant. Les membres du personnel ne devraient jamais promettre de garder le secret sur les sentiments de l'étudiant mais plutôt lui assurer qu'ils vont partager leurs inquiétudes uniquement avec d'autres adultes qui sont en mesure de l'aider.

**Pour plus d'information :** Gerry Weintraub, PhD., OPQ  
Psychologue-Coordonnateur, Centre d'excellence en santé mentale  
514-422-3000 poste 32468, [gweintraub@lbpsb.qc.ca](mailto:gweintraub@lbpsb.qc.ca)