Pour les parents

Fondation des maladies mentales

Solidaires pour la vie

LA DÉPRESSION EST RÉVERSIBLE

EN TANT QUE PARENT, COMMENT AIDER VOTRE JEUNE EN DÉPRESSION ?

SAVOIR DÉCODER

La majorité des jeunes qui souffrent de dépression l'ignorent. Il en revient donc aux gens de leur entourage, à leur famille, leurs amis, de remarquer les signes et symptômes de la maladie, le principal étant la rupture de comportement. Lorsque, par exemple, vous ne reconnaissez plus votre jeune, que la communication entre vous et lui est difficile, voire coupée et que la situation s'aggrave avec le temps, il est important de vérifier ce qui se passe et surtout, ce qui se cache sous son comportement inhabituel.

BRISER L'ISOLEMENT

Lorsqu'un changement de comportement survient chez votre jeune, il faut d'abord lui permettre de s'exprimer. Il a besoin d'être écouté, soutenu et accompagné, sans être jugé. Des questions simples comme « Tu m'inquiètes… qu'est-ce qui se passe? » peuvent l'amener à se confier. S'il est réticent, vous pouvez vous tourner vers son meilleur ami ou ses enseignants afin de valider vos inquiétudes. Ils ont peut-être eux aussi remarqué un changement chez votre jeune et pourront ainsi être impliqués dans son processus de rétablissement. De plus, notez qu'il faut éviter d'aborder vos inquiétudes ou toutes autres problématiques avec votre jeune dans un contexte de crise ou de colère. Cela ne fera qu'augmenter sa réticence à se confier. Choisissez plutôt un moment calme, où il est détendu et où vous pourrez établir un climat de confiance.

NE PAS JOUER AU THÉRAPEUTE

Vous aimez votre jeune et il est normal que sa souffrance vous touche de près, que la situation vous inquiète et que vous vouliez l'aider. Il se peut également que vous ayez du mal saisir la place que vous occupez au sein de son processus de rétablissement. Vous faites face à un travail de longue haleine, qui peut s'avérer une réelle course à obstacles et sembler décourageante. Vous devez insister, poser des questions et persévérer afin d'obtenir des réponses satisfaisantes. Votre rôle est de le soutenir et de le guider, mais non de le guérir. Vous ne pouvez pas jouer au psychologue, car vous n'en avez pas les compétences et que vous êtes impliqués physiquement et émotionnellement dans sa vie. Vous n'êtes pas son sauveteur, mais vous pouvez être la personne qui sonne l'alerte, le soutien et lui trouve de l'aide.

Il est important d'agir très rapidement, avant que la situation ne devienne critique et de créer autour de votre jeune un « filet de sécurité », c'est-à-dire un réseau d'aide composé de gens de son entourage et de professionnels de la santé. Vous devez ensuite l'encourager à suivre son plan de traitement, sans le brusquer. Même si vous traversez des périodes difficiles avec votre jeune, il est important qu'il ressente votre soutien. N'oubliez pas que cela peut prendre du temps avant qu'il se remette complètement de sa dépression et qu'il s'en sorte grandi.

RÉFÉRER

Le jeune en dépression n'a pas la capacité de réagir face à sa situation et de chercher lui-même du soutien. En tant que parent, votre mission est donc de l'accompagner dans sa recherche d'aide et de le guider vers un médecin ou un psychiatre. Ces derniers sont les seuls personnes en mesure d'évaluer la santé mentale de votre jeune et de diagnostiquer une dépression. Ils pourront également confirmer que son état dépressif n'est pas causé par d'autres maladies (mononucléose, anémie, problème thyroïdien, etc.) dont certains symptômes s'apparentent à ceux de la dépression.

LES RESSOURCES

Il existe plusieurs services et lignes d'écoute où des gens sont disponibles pour vous conseiller et vous diriger dans les différentes étapes à suivre pour aider votre jeune. En cas d'urgence suicidaire, vous devez composer les 9-1-1, communiquer avec le Centre de prévention du suicide au 1 866 APPELLE (277-3553) ou encore amener votre jeune à l'hôpital.

CSSS et CLSC
Pour trouver le numéro de téléphone d'un CSSS ou d'un CLSC près de chez vous, consultez le Répertoire provincial des ressources en santé mentale de la Fondation des maladies mentales au *www.fondationdesmaladiesmentales.org* ou le site du ministère Santé et des services sociaux au *www.msss.gouv.qc.ca/reseau/.*

TEL-AIDE
Service d'écoute téléphonique
514 935-1101
www.telaide.org

REVIVRE
Ligne d'écoute, d'information et de référence:
1 866 REVIVRE (738-4873) ou
514 738-4873

LIGNE PARENTS
Service d'écoute et d'intervention
1 800 361-5085
www.ligneparents.com

INFO-SANTÉ
8-1-1

L'HÔPITAL DE VOTRE SECTEUR

POUR LES PARENTS : SESSION D'INFORMATION SUR LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

Votre enfant, votre élève ou un jeune de votre entourage vous inquiète ?
Son comportement a changé, il est plus distant, moins joyeux ?
Vous ne savez pas comment aborder le sujet avec lui ?

QUE VOUS SOYEZ UN PARENT, UN ENSEIGNANT OU UN INTERVENANT, VOUS POUVEZ VENIR EN AIDE AUX JEUNES GRÂCE AU PROGRAMME *SOLIDAIRES POUR LA VIE.*

LE PROGRAMME

- Animation offerte **gratuitement partout au Québec** et dans la région d'Ottawa
- En journée ou en soirée
- Animation **interactive** et **dynamique**, de 50 à 75 minutes
- Présentée par **2 animateurs formés** par la Fondation des maladies mentales
- Validé par la communauté scientifique

CONTENU DE L'ANIMATION

- La dépression, les signes et les symptômes
- Distinguer la dépression de la déprime et de la crise d'adolescence
- Aider un jeune : les ressources disponibles dans la communauté

Solidaires pour la vie est un programme mis sur pied par la Fondation des maladies mentales et qui a pour mission la sensibilisation et la prévention de la dépression chez les jeunes.

Pour plus d'information ou pour assister à une animation, communiquez avec Carine Gendron au 514 529-5354, poste 231, ou à cgendron@fondationdesmaladiesmentales.org.

Fondation des maladies mentales
55, avenue du Mont-Royal O. | Bureau 804
Montréal | Québec | H2T 2S6
514 529-5354 | 1 888 529-5354
www.fondationdesmaladiesmentales.org

Fondation des maladies mentales

Solidaires pour la vie

LA DÉPRESSION À L'ADOLESCENCE : UNE RÉALITÉ INQUIÉTANTE

- 50 % des maladies mentales débutent avant l'âge de 14 ans et 75 % avant l'âge de 24 ans.
- Au Québec, entre 5 et 10 % des jeunes âgés de 14 à 18 ans souffrent de dépression majeure au cours de leur adolescence, ce qui en fait la maladie mentale avec la plus haute incidence pour ce groupe d'âge.
- 70 % des jeunes dépressifs ne sont pas diagnostiqués et ne reçoivent pas de traitement.
- Entre 80 % à 90 % des jeunes suicidés souffraient d'une maladie mentale, la plus part du temps de dépression non-diagnostiquée.
- Au Québec, la dépression est l'une des principales causes du décrochage scolaire.

BIEN PLUS QU'UNE PETITE DÉPRIME

Avoir les « blues » à la suite d'un échec scolaire, d'un conflit avec un ami ou un parent ou encore éprouver de la tristesse après le décès d'un proche n'est pas nécessairement synonyme de dépression. Il peut s'agir plutôt de déprime. C'est une façon tout à fait normale de réagir face à des situations difficiles ou des coups durs. La déprime est passagère et elle n'empêche pas d'éprouver du plaisir dans d'autres sphères de la vie, malgré les périodes difficiles.

La dépression, quant à elle, est une maladie qui modifie le fonctionnement de la personne de façon beaucoup plus importante. Elle altère son jugement, ses décisions et ses sentiments. Elle se manifeste par une rupture majeure dans le comportement, qui affecte toutes les sphères de sa vie, qui persiste et s'aggrave avec le temps. Un jeune en dépression n'ose pas demander de l'aide, par peur de déranger, d'être jugé ou incompris. Sa souffrance est intérieure et très difficile à exprimer clairement.

ENCORE BEAUCOUP DE MYTHES

QUELQUES-UNES DES FAUSSES CROYANCES AU SUJET DE LA DÉPRESSION CHEZ LES JEUNES

Si mon jeune souffrait de dépression majeure, je le saurais.
FAUX. Environ 70 % des jeunes dépressifs ne savent pas ce qu'ils ont, car leur dépression n'a pas été diagnostiquée, donc pas traitée. Cela signifie que leur entourage ne le sait pas non plus et souvent, ne comprend pas ce qui se passe.

Tous les jeunes dépressifs proviennent de familles à problèmes.
FAUX. Les jeunes souffrant de dépression se retrouvent dans tous les types de famille.

Un jeune est plus à risque de souffrir de dépression si un membre de sa famille souffre ou a déjà souffert d'une dépression.
VRAI. On reconnaît maintenant l'existence d'une vulnérabilité génétique à la dépression.

La dépression est une maladie incurable.
FAUX. Entre 80 % et 90 % des gens atteints de dépression clinique peuvent, de nos jours, être efficacement traités au moyen de psychothérapies et de médicaments . Il s'agit là d'un taux de réussite extrêmement élevé pour toute grande maladie. Voilà pourquoi nous disons que la dépression est réversible.

ATTENTION AUX SIGNAUX D'ALARME

Les symptômes de la dépression peuvent être très différents d'une personne à une autre. Par exemple, les adultes affichent davantage d'apathie et de tristesse, alors que les adolescents démontrent plus d'irritabilité et de sautes d'humeur. Toutefois, même les jeunes peuvent présenter des symptômes différents. C'est pourquoi il est important pour l'entourage de se rappeler que le signe le plus évident d'un jeune en dépression est une rupture dans son comportement : il n'agit plus comme il agissait avant.

Il ne faut toutefois pas vous alarmer au moindre symptôme. Votre jeune doit présenter plusieurs symptômes qui sont intenses et qui persistent dans le temps, sans signe d'amélioration.

MANIFESTATIONS VISIBLES	SYMPTÔMES PHYSIQUES	SYMPTÔMES SUBJECTIFS	CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT
• Irritabilité excessive (particulièrement chez les adolescents) • Déprime ou tristesse permanente • Perte d'intérêt ou de plaisir pour toute activité	• Troubles de l'appétit (perte ou gain d'appétit et/ou de poids) • Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie) • Agitation ou ralentissement : l'adolescent agité devient calme et celui qui était calme devient agité • Fatigue ou manque d'énergie : il ne récupère jamais même s'il dort plus que d'habitude	• Dévalorisation ou culpabilité excessive. • Difficultés de concentration ou indécision : à l'école, ses notes dégringolent. • Pensées récurrentes de mort ou de suicide : il jongle souvent avec l'idée de la mort et désire mettre fin à sa souffrance.	• Retrait ou dépendance sociale: il s'isole et se renferme sur lui-même ou est incapable de rester seul. • Masques : il peut tenter de camoufler ce qui ne va pas par un comportement de bouffon ou une consommation de drogue ou d'alcool. Il peut chercher à se revaloriser dans une sexualité excessive. Il peut aussi développer des troubles de comportements jusque-là absents (bagarre, fugue, vol, etc.). • Négation ou résistance