

Un soutien **essentiel**



Aider son enfant adolescent à faire face à la dépression

En bref

- La vie n'est pas toujours tendre pour les adolescents. Nombreux sont ceux qui sont atteints de dépression. Cependant, avec votre aide, ils peuvent s'en sortir.
- Les signes de dépression peuvent être des humeurs irritables ou colériques, des douleurs inexplicables, une tendance à l'autocritique, ainsi qu'un comportement désagréable ou dangereux.
- Pour aider votre enfant, vous pouvez en apprendre davantage sur la dépression, faire preuve de patience, le/la soutenir, l'encourager à voir des amis, à faire du sport et à suivre un traitement approprié.



Aider son enfant adolescent à faire face à la dépression

La vie peut être difficile pour les adolescents. Leurs hormones se déchaînent, ils font face aux pressions sociales et émotionnelles du passage à l'âge adulte, et ils subissent en outre des exigences liées à leur scolarité. Il n'est donc pas surprenant que de nombreux parents pensent que leurs enfants adolescents sont parfois de mauvaise humeur ou désagréables. Cependant, ce qui peut parfois sembler être une humeur typique d'adolescents peut en fait cacher une dépression. Si votre enfant est souvent grincheux/se, cette fiche pratique vous aidera à comprendre si il ou elle souffre de dépression, et ce que vous pouvez faire pour l'aider.



Les signes de dépression chez les adolescents

- **Irritabilité ou colère** — vous pensez peut-être qu'une personne dépressive doit avoir l'air triste. Toutefois, les adolescents dépressifs sont plus susceptibles d'être grincheux, hostiles, ou d'avoir des accès de colère.
- **Maux et douleurs inexplicables** — il arrive qu'un(e) adolescent(e) dépressif/ve consulte plus souvent l'infirmière scolaire, ou se plaigne de problèmes vagues, par exemple des maux de ventre ou des maux de tête.
- **Autocritique** — les adolescents dépressifs sont parfois rongés par des sentiments d'inutilité, de rejet et d'échec.
- **Baisse des performances scolaires** — la dépression peut entraîner un manque de motivation ou d'organisation, qui se traduit par de moins bonnes notes.
- **Comportement à risque** — parfois, les adolescents dépressifs ont des relations sexuelles non protégées, volent, se battent, conduisent dangereusement ou consomment de la drogue. L'automutilation, c'est-à-dire le fait de s'infliger des blessures comme se couper, se gratter, se brûler ou se faire faire des piercings ou des tatouages de manière excessive, peut également être un signe qu'un(e) adolescent(e) a besoin d'aide.

Si vous pensez que votre enfant est dépressif/ve, emmenez-le ou la voir son médecin. Un médecin peut exclure d'autres troubles qui peuvent être à l'origine des problèmes ou diagnostiquer une dépression. Un médecin peut diagnostiquer une dépression si le comportement grincheux ou dépressif d'un(e) adolescent(e) dure depuis au moins deux semaines, et qu'il ou elle présente au moins quatre des symptômes suivants :

- Problèmes de sommeil (en général, dormir trop longtemps).
- Perte d'intérêt pour les activités qu'ils appréciaient auparavant.
- Perte d'intérêt pour les amis.
- Changement au niveau de l'appétit ou du poids.
- Manque d'énergie.
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions.
- Sentiments d'inutilité ou de culpabilité.
- Comportement agité ou lent.
- Pensées de mort ou de suicide.



Le traitement de la dépression

La dépression touche environ un adolescent sur cinq. Elle concerne deux fois plus de filles que de garçons. L'état de certains adolescents s'améliore parfois sans intervention, mais beaucoup d'entre eux ont besoin d'aide pour surmonter leur dépression.

Tout comme les adultes, le principal traitement pour les adolescents souffrant de dépression repose sur les antidépresseurs ou la psychothérapie (ou les deux). Si votre enfant se fait prescrire des antidépresseurs, assurez-vous de bien comprendre les risques et les avantages de ces médicaments avant qu'il ou elle ne commence à les prendre. Une fois le traitement mis en place, il est important que votre enfant n'arrête pas de le prendre avant d'en avoir parlé à son médecin, et ce, même si il ou elle se sent beaucoup mieux, car un arrêt soudain peut aggraver les symptômes.

Quel que soit le traitement que votre enfant reçoit, gardez un œil sur lui ou elle pour déceler tout signe de changement d'humeur. Si vous avez peur que son état ne s'aggrave, contactez son médecin. Et si jamais vous avez peur qu'il ou elle ne se blesse ou se suicide, sollicitez immédiatement de l'aide.





Comment aider votre enfant adolescent

Non traitée, la dépression peut affecter l'estime de soi d'un jeune et le conduire à des comportements destructeurs, par exemple la toxicomanie et le suicide. Cependant, vous pouvez apporter votre aide de nombreuses manières :

- **Vous renseigner sur la dépression** — expliquez à votre enfant que la dépression est une maladie comme les autres, et qu'il faut donc suivre un traitement. Aidez le reste de la famille à comprendre ce qu'il ou elle traverse.
- **Soyez patient(e) et solidaire** — sachez qu'il faudra un certain temps pour que le traitement fonctionne.
- **Encouragez votre enfant à être actif/ve** — l'exercice peut aider à combattre la dépression.
- **Incitez-le ou la à sortir et à voir des amis** - passer trop de temps seul(e) n'est pas bon pour la santé émotionnelle.
- **Gardez un œil sur son humeur** — appelez votre médecin si sa dépression semble s'aggraver au lieu de s'améliorer.
- **Aidez-le ou la suivre son traitement** — emmenez-le ou la chez son, médecin et assurez-vous qu'il ou elle se rend à ses séances de psychothérapie et qu'il ou elle prend tous les médicaments qui lui ont été prescrits.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC