

# Dépression pendant la pandémie : comment soutenir les adolescents et les jeunes adultes



Si vous vous rappelez vos années de lycée, vous aurez certainement des moments qui remonteront à la surface comme les fêtes entre copains, les activités extrascolaires, le club de théâtre, les concerts, les sorties pédagogiques. Au cours de l'année passée, tout a été mis en pause. Certes, les cours se déroulent en visioconférence ou sous un format hybride, mais cela ne compense pas l'interaction sociale qui a lieu lors des cours en présentiel.

Les étudiants dans l'enseignement supérieur ont aussi raté des moments importants, notamment l'expérience de la résidence universitaire, la participation à des clubs ou à des activités estudiantines et les remises de diplômes. Alors qu'ils entament un autre semestre de cours en visioconférence, beaucoup se retrouvent face à des problèmes financiers car ils n'ont plus accès aux emplois alimentaires qui les aidaient.

Pour un grand nombre de ces jeunes gens, la pandémie a fait des ravages. Bien qu'ils n'aient pas été malades ou perdu un être cher, ils pourraient néanmoins ressentir une affliction, « une réponse normale éprouvée à la suite de la mort de quelqu'un ou la perte de quelque chose »<sup>1</sup>, pour avoir manqué des événements de vie importants.

## Taux de dépression élevés

Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « le deuil, l'isolement, la perte de revenu et la peur entraînent ou aggravent des pathologies mentales »<sup>2</sup>.

Bien que sur le plan international, les études varient, nombreuses sont celles qui ont montré combien la dépression est en hausse dans diverses populations durant la pandémie :

# 7x

plus de dépression, tous âges confondus<sup>3</sup>

- **22,28 %** de prévalence de **symptômes de dépression clinique** chez les enfants et les adolescents en Chine (contre 13,2 % auparavant)<sup>4</sup>
- **33 % des étudiants américains dans l'enseignement supérieur** disent être **dépressifs**<sup>5</sup>
- **24 % des lycées américains** interrogé ont dit connaître quelqu'un qui avait eu des **idées suicidaires** depuis le commencement de la pandémie de COVID-19<sup>5</sup>

## Empathie et soutien

Si vous avez un adolescent ou un jeune adulte dans votre vie, vous pouvez le soutenir de différentes façons durant cette pandémie. Essayez ce qui suit.

**Engagez la conversation.** Demandez-lui comment il va, et prenez ses sentiments au sérieux. Pour vous, au milieu de vos propres stress, manquer une saison de foot ou un anniversaire peut sembler futile. Mais pour un adolescent ou un jeune adulte, ce n'est pas rien. Reconnaissez ce qu'il a perdu et dites-lui que c'est normal de ne pas se sentir super bien en ce moment. Surveillez également tout symptôme préoccupant, y compris des changements de comportement.

**Envisagez une téléconsultation avec un thérapeute.** Selon une enquête de l'OMS, « la pandémie de COVID-19 a entraîné des perturbations ou une interruption des services de santé mentale essentiels dans 93 % des pays, alors que la demande de soins augmente »<sup>2</sup>. Actuellement, dans de nombreux pays, les consultations en ligne sont une bonne option. Cherchez de l'aide auprès d'organismes ou d'associations ou appelez votre programme d'aide aux employés. Il existe aussi des applications, comme Sanvello, qui peuvent vous aider à gérer les symptômes de la dépression.

**Recommandez des emplois du temps équilibrés.** Encouragez les étudiants à établir des routines lorsqu'ils suivent les cours en visioconférence. Et n'oubliez pas que l'activité physique peut avoir une grande influence sur la santé mentale. Il en va de même pour le sommeil. Une étude sur les adolescents a révélé que le manque de sommeil était lié à un risque accru d'humeur dépressive, de l'ordre de 62 %<sup>6</sup>. Rappelez-leur aussi de respecter les distances physiques, de porter un masque et de se laver les mains.

**Revoyez vos règles concernant le temps passé devant l'écran.** Si votre ado vit encore chez vous et que vous avez des règles concernant le temps d'écran, examinez-les pour voir si elles sont appropriées en cette période de pandémie. La technologie est essentielle pour les jeunes gens afin de conserver les liens sociaux à une époque où la distanciation physique est la norme. Aux États-Unis, le CDC (Centers for Disease Control and Prevention) recommande de joindre ses amis par téléphone, SMS, vidéo chat et les réseaux sociaux<sup>1</sup>. Mais assurez-vous également de discuter des dangers du monde en ligne. Le CDC prévient « qu'augmenter leur activité en ligne les expose à des risques accrus de préjudices, tels que l'exploitation sexuelle en ligne, le cyber-harcèlement, le comportement à risque en ligne et l'exposition à du contenu potentiellement préjudiciable »<sup>1</sup>.

**Soyez conscient d'un usage potentiel de substances.** Une étude canadienne a montré que la consommation d'alcool durant la pandémie a augmenté – et que les adolescents boivent avec leurs amis tout en étant connecté sur les réseaux sociaux<sup>7</sup>.

Bien que les écoles ont rouvertes et que les activités en présentiel reprennent dans certaines régions, la normalité n'est pas pour demain. Et la dépression ne disparaîtra pas par miracle une fois la pandémie passée. Continuez votre soutien sur le long terme : les jeunes adultes présents dans votre vie ont besoin de vous.

Si vous, ou quelqu'un que vous connaissez, pensez au suicide, demandez de l'aide immédiatement. Parlez avec un conseiller qualifié, appelez un des dispositifs d'écoute nationaux comme Suicide Écoute au 01 45 39 40 00 (<https://www.suicide-ecoute.fr/>). **Si vous, ou une personne que vous connaissez, êtes en danger immédiat, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches.**

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). COVID-19 parental resources kit — adolescence. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/adolescence.html>. Accessed February 16, 2021.
2. World Health Organization. COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey. Available at: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>. Accessed February 16, 2021.
3. Bueno-Notivol J, et al. Prevalence of depression during the COVID-19 outbreak: A meta-analysis of community-based studies. *Int J Clin Health Psychol*. 2021 Jan–Apr; 21(1): 100196. Published online 2020 Aug 31. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.07.007. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7458054/>. Accessed February 16, 2021.
4. Duan L, et al. An investigation of mental health status of children and adolescents in China during the outbreak of COVID-19. *J Affect Disord*. 2020 Oct 1; 275: 112–118. Published online 2020 Jul 2. doi: 10.1016/j.jad.2020.06.029. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7329661/>. Accessed February 16, 2021.
5. Chegg.org. COVID-19 and mental health: How America's high school and college students are coping during the pandemic. Available at: <https://www.chegg.org/covid-19-mental-health-2020>. Accessed February 16, 2021.
6. Short M, et al. The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med. Rev*. August 2020; Volume 52. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S108707922030054X?via%3DIihub>. Accessed February 16, 2021.
7. Dumas T, et al. What does adolescent substance use look like during the COVID-19 pandemic? Examining changes in frequency, social contexts and pandemic-related predictors. *J. Adolesc. Health*. September 2020; 67(3): 354–361. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1054139X20303311>. Accessed February 16, 2021.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. 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 affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. 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.