

QUELQUES RESSOURCES

À L'ÉCOLE :

Le ou la technicien(-enne) en éducation spécialisée (TES), le ou la psychoéducatrice(-trice), le ou la psychologue scolaire, l'ergothérapeute, le ou la travailleur(-euse) sociale

À L'EXTÉRIEUR DE L'ÉCOLE :

- Info-santé 811
- Le ou la médecin de famille
- Le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) ou le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) le plus près
- L'Ordre des psychologues du Québec

À DISTANCE :

Ligne Parents

- 1 800 361-5085 (24/7)

Relief

- 1 866 738-4873 ou 514 738-4873 (du lundi au vendredi, de 9h à 17h)

En cas de crise

- Appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence la plus proche
- Suicide Action : 1 866 APPELLE (277-3553) (24/7)

fondationjeunesentete.org

PERSÉVÉRER



Se rétablir d'une dépression se fait sur plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Il y aura des journées plus difficiles que d'autres, des ajustements à faire avec la médication ou avec le suivi psychologique... **et c'est normal!** C'est avec du **temps**, de la **patience** et du **soutien** que le ou la jeune ira de mieux en mieux.

Plus de 80 %

des gens atteints de dépression en guérissent lorsqu'ils sont traités. Il s'agit d'un **taux de réussite extrêmement élevé** pour un trouble de santé mentale.

PENSEZ À NE PAS RESTER SEUL(E)!

Il est important de se construire un réseau d'aide composé de gens de son entourage et de professionnels(-elles) de la santé.

BESOIN DE PLUS DE CONSEILS SUR LA DÉPRESSION, SES TRAITEMENTS ET LES RESSOURCES DISPONIBLES?

Découvrez nos trousseaux pour la santé mentale créés avec des experts de premier plan: **articles, podcasts, vidéos, conférences**, et **plus encore!**

N'hésitez pas à faire passer l'autotest à votre jeune ayant des symptômes dépressifs. Il peut l'aider à faire le point sur sa santé mentale.



Attention!

Ce questionnaire ne remplace pas une consultation avec un(e) professionnel(-elle) de la santé, qui est le ou la seul(e) à pouvoir émettre un diagnostic.

Le comportement de votre jeune a changé, et cela vous inquiète? Trouvez les réponses à vos questions sur la dépression.

COMPRENDRE LA DÉPRESSION À L'ADOLESCENCE



OBSERVER

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET MANIFESTATIONS DE LA DÉPRESSION?

MANIFESTATIONS VISIBLES :

-  irritabilité excessive
-  tristesse/déprime constante
-  perte d'intérêt pour toutes activités

SYMPTÔMES PHYSIQUES :

-  perte ou gain d'appétit et/ou de poids
-  troubles du sommeil (insomnie/hypersomnie)
-  fatigue, agitation ou ralentissement psychomoteur

SYMPTÔMES SUBJECTIFS :

-  dévalorisation ou culpabilité excessive
-  difficulté de concentration/indécision
-  pensées récurrentes de mort ou de suicide

CHANGEMENTS DE COMPORTEMENT :

-  retrait ou dépendance sociale
-  consommation de drogues ou d'alcool
-  violence, automutilation, négation ou résistance

LE SAVIEZ-VOUS?

Au Québec, environ 1 ado sur 10 souffre de dépression.

COMMENT DIFFÉRENCIER LA DÉPRIME DE LA DÉPRESSION?

Les symptômes d'une déprime et d'une dépression peuvent être très proches. Deux principaux éléments les différencient :

- **La durée** dans le temps;
- **La persistance** des symptômes sans amélioration.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE S'EN OCCUPER?

La dépression peut avoir beaucoup de conséquences sur la vie d'un(e) ado, entre autres :

- **Des difficultés à avoir de bonnes relations** avec les autres;
- **Des risques de décrochage scolaire;**
- Un attrait pour **la consommation de drogues ou d'alcool;**
- Dans certains cas, **des idées suicidaires.**

EN PARLER



70% des jeunes atteints de dépression n'osent pas parler de leur état par peur d'être jugé ou de décevoir leur entourage.

COMMENT EN PARLER

Un(e) ado en difficulté a besoin d'être écouté(e), soutenu(e) et accompagné(e). Pour lui permettre de se confier, choisissez un **moment calme** et posez-lui des **questions simples et bienveillantes**, telles que :

- Comment te sens-tu dernièrement?
- Qu'est-ce qui a changé dernièrement?
- As-tu envie de m'en parler?

S'IL OU ELLE EST FERMÉ(E)

Persévérez! Il ou elle a besoin de savoir que vous vous inquiétez, que vous êtes là pour lui ou elle et qu'il ou elle peut s'en sortir.

AIDER



COMMENT FAIRE POUR L'AIDER?

Quand votre ado ne va pas bien, le mieux est de lui parler d'une rencontre avec un(e) professionnel(-elle) de la santé, qui est le ou la seul(e) en mesure de poser un diagnostic de dépression.

COMMENT PARLER À SON JEUNE D'UNE RENCONTRE CHEZ UN(E) PROFESSIONNEL(-ELLE) DE LA SANTÉ?

- Dire à son jeune qu'il ou elle a besoin de faire un bilan sur sa santé pour s'assurer que ses symptômes dépressifs ne sont pas dûs à une maladie physique;
- Si cela est indiqué par le ou la médecin, parlez-lui de la psychothérapie et de ses bienfaits en vous appuyant sur des expériences positives que vous pourriez connaître, comme celle de votre entourage;
- Si votre jeune reste fermé(e) à la psychothérapie, n'hésitez pas à exercer votre devoir parental et à lui imposer un suivi psychologique pour qu'il ou elle aille mieux.

