



La dépression Première cause du décrochage scolaire

En y pensant bien, on ne peut imaginer qu'un adolescent puisse vivre une dépression. On entend souvent qu'ils sont dans la fleur de l'âge, qu'ils ont peu de responsabilités et qu'ils sont dans le plus beau moment de leur vie.

Pourtant, on estime, qu'au Québec, 16% des adolescents présentent un nombre élevé de symptômes dépressifs. Ce taux grimpe même jusqu'à 25% chez les filles de deuxième et troisième secondaires. Il nous apparaît donc important de vous informer davantage sur cette réalité qui touche les adolescents.

Quand dois-je m'inquiéter?

Dans la vie de tous les jours, il est tout à fait normal de vivre des hauts et des bas selon les situations. On connaît tous des moments de tristesse et de déprime. Par contre, une bonne nouvelle ou une activité agréable nous aidera à retrouver le sourire. En fait, une petite déprime est toujours passagère.

Pour ce qui est d'une dépression, on remarque des changements importants dans le comportement et dans l'humeur du jeune. Il a donc lieu de s'inquiéter lorsque plusieurs symptômes sont forts, intenses et qui persistent dans le temps sans signe d'amélioration. Vous remarquerez que votre jeune a de la difficulté à accomplir ses obligations quotidiennes.

- ☹ Une humeur triste ou irritable
- ☹ Une perte d'intérêt dans les activités habituelles
- ☹ Une difficulté à dormir ou un désir constant de dormir
- ☹ Une perte ou un gain de poids
- ☹ Une bougeotte ou une passivité
- ☹ Une fatigue importante ou une perte d'énergie
- ☹ Des pensées suicidaires ou une tentative de suicide
- ☹ Des difficultés de concentration et à prendre des décisions
- ☹ Un sentiment de culpabilité ou d'être sans valeur



C'est de ma faute?

Comme parent, on se sent souvent responsable, et parfois même coupable de ce que vit notre jeune. Rassurez-vous! Il existe plusieurs facteurs qui sont à l'origine de la dépression. Vous comprendrez que c'est l'accumulation de ces facteurs qui peut déclencher la dépression. Voici les principaux :

Perte	Problèmes familiaux	Isolement
Stress	Retrait social	Sentiment de désespoir
Difficultés scolaires	Baisse de l'estime de soi	Changements physiologiques
Autocritiques négatives	Pensées négatives	Conflits avec les autres
Consommation de drogues	Peine d'amour	Victime de violence

Que puis-je faire?

Si vous soupçonnez une dépression chez votre adolescent, il est impératif d'agir le plus tôt possible. Voici donc quelques conseils qui vous aideront certainement à intervenir auprès de votre jeune.

Montrez-vous attentif et disponible

Reflétez vos impressions et observations à votre adolescent. Parlez-lui de ce que vous avez remarqué comme changement dans son comportement. Regardez avec lui les raisons qui ont pu causer ces changements.

Abordez directement la question du suicide

Parler de suicide n'accélère en rien le passage à l'acte. Au contraire, aborder clairement le suicide démontre que vous démontrez de l'importance à votre jeune.

Aidez-le à se trouver des activités plaisantes et à faire de l'activité physique

Aidez votre adolescent à se trouver des activités agréables, à fréquenter ses amis et à faire de l'activité physique de façon régulière.

Consultez un médecin

Rappelez-vous qu'une évaluation de la situation par un professionnel demeure essentielle afin de vérifier si votre jeune souffre réellement d'une dépression et d'éviter ainsi les complications.

Et surtout, n'hésitez pas à nous contacter pour toutes vos questions sur le sujet.

