

La dépression à l'adolescence : mythes et réalités
Dr. Amy Cheung
Pour le Projet Santé mentale des enfants RBC

L'adolescence est remplie de défis : on subit d'importants changements physiques, émotionnels et hormonaux qu'il faut vivre tout en étudiant, en travaillant et en coexistant le mieux possible avec les amis et la famille. Il y a déjà de quoi stresser n'importe qui. Mais imaginez devoir composer, en plus de tout le reste, avec des sentiments de tristesse et d'irritabilité, un manque d'énergie et de motivation, des problèmes de concentration, des troubles du sommeil (on dort trop ou pas assez), un appétit perturbé et même l'envie de mourir. C'est pourtant le quotidien d'un adolescent dépressif.

Les maladies mentales comme la dépression passent souvent inaperçues chez les adolescents. On met parfois certains symptômes sur le compte de l'adolescence elle-même, notamment ponctuée de sautes d'humeur. Mais dans les faits, ce genre de maladie assombrit sérieusement la vie des jeunes qui en souffrent. Il y a bien des mythes associés à la dépression. En évitant de prendre ces mythes pour des réalités, on peut littéralement sauver des vies. Voici neuf mythes qui entourent la dépression à l'adolescence.

Mythe 1 : La plupart des adolescents traversent au moins un sérieux épisode de dépression.

Réalité : Ce n'est pas la majorité des adolescents qui est touchée par la dépression. Il n'y a qu'un jeune sur dix, ou à peu près, qui souffre de dépression clinique pendant ses études secondaires ou collégiales.

Mythe 2 : Les filles sont de deux à trois fois plus susceptibles que les garçons de souffrir de dépression.

Réalité : Ce n'est pas un mythe. Les adolescentes courent effectivement deux à trois fois plus de risques de vivre des épisodes de dépression ou d'avoir des pensées suicidaires. Les garçons, cependant, sont plus susceptibles de passer aux actes quand ils songent à se suicider.

Mythe 4 : La dépression est un problème de santé grave et invalidant.

Réalité : La maladie mentale est bel et bien un problème grave – un problème accablant et envahissant. La dépression fait partie des principales causes d'invalidité à l'échelle mondiale et peut s'avérer lourde de conséquences. On sait en effet que 50 % des jeunes qui se suicident souffrent de dépression. Et le fait est qu'on peut vraiment prévenir les suicides liés à la dépression.

Mythe 5 : On peut remédier aux problèmes scolaires liés à la dépression (absentéisme et négligence du travail demandé) en imposant une discipline plus stricte aux adolescents et des conséquences précises quand ils ne répondent pas aux attentes.

Réalité : Il est impossible de remédier aux problèmes liés à la dépression (notamment les difficultés scolaires) en imposant à un jeune une discipline plus stricte et des conséquences plus systématiques en cas de manquement aux attentes. Une discipline plus stricte peut même aggraver le problème et prolonger la dépression. C'est important de savoir qu'il y a des gens qualifiés pour nous aider dans ce genre de situation.

Mythe 6 : Les épisodes de dépression cessent spontanément au bout de deux ou trois mois.

Réalité : S'il est vrai qu'un épisode de dépression peut cesser spontanément, ce n'est souvent qu'au bout de deux ans. Un adolescent qui ne reçoit pas les traitements nécessaires restera malade longtemps. En outre, les statistiques révèlent qu'environ 60 % des jeunes touchés vivront un autre épisode de dépression – soit à l'adolescence, soit à l'âge adulte.

Mythe 7 : On aggrave le problème de dépression d'un adolescent en l'abordant ouvertement avec lui.

Réalité : Il est conseillé, au contraire, de parler de dépression avec un adolescent qui en souffre. C'est même l'une des formes de traitement qui s'avère le plus efficace. Dans la plupart des cas, en fait, le dialogue est tout aussi bénéfique que la médication.

Mythe 8 : On augmente les risques de suicide d'un adolescent en abordant ouvertement ses pensées suicidaires avec lui.

Réalité : Il est conseillé, au contraire, de parler avec un adolescent de ses pensées suicidaires. Non seulement cette approche n'augmente pas les risques de suicide, mais elle peut même prévenir le suicide.

Mythe 9 : Des études montrent qu'il y a des traitements efficaces.

Réalité : Les adolescents qui souffrent de dépression ont accès à une multitude de ressources. Les traitements structurés tels que la thérapie et la médication (ou la combinaison des deux) ont effectivement prouvé leur efficacité.

Il est essentiel de comprendre et d'accepter le phénomène de la dépression à l'adolescence. C'est un problème sérieux qu'il faut reconnaître et traiter comme une maladie. Les adolescents en dépression doivent pouvoir compter sur un solide réseau d'appui. Leurs parents et leurs mentors doivent donc connaître toutes les ressources à leur disposition : les travailleurs sociaux du réseau scolaire, les médecins de famille et les pédiatres, les établissements de santé, les centres de pédopsychiatrie et les divers groupes de soutien.

Il faut d'abord savoir déceler les symptômes de la dépression chez les adolescents. Mais ce n'est pas suffisant. Ces jeunes ont aussi besoin de soutien et d'encouragement. Il faut qu'ils sachent qu'on peut les aider et qu'ils ne sont pas seuls. Si vous constatez qu'un adolescent manifeste des symptômes de dépression, assurez-vous donc de l'aiguiller vers les ressources pertinentes. Vous pourriez lui sauver la vie.