

**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.

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. Voici trois 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 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 3 : 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.

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, les médecins de famille, les établissements de santé, les centres de pédopsychiatrie et les divers groupes de soutien.