

LA DÉPRESSION CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

(DEPRESSION IN CHILDREN AND TEENS)

Qu'est-ce que la dépression chez les enfants et les adolescents ?

(What is depression in children and teens?)

La dépression est un trouble grave de l'humeur qui rend un enfant extrêmement malheureux. Il est normal, pour un enfant, d'être triste ou d'humeur changeante de temps en temps. Vous pourrez rencontrer ces sentiments après le décès d'un animal ou un déménagement dans une autre ville. Mais, si ces signes persistent pendant plusieurs semaines ou mois, ils peuvent être révélateurs d'une dépression. Auparavant, les experts pensaient que seuls les adultes pouvaient être déprimés. Nous savons désormais que même un jeune enfant peut souffrir de dépression et nécessiter un traitement. Jusqu'à 2 jeunes enfants sur 100 et 8 adolescents sur 100 souffrent de dépression grave.

Ils sont toutefois nombreux à ne pas obtenir le traitement dont ils ont besoin. C'est en partie parce qu'il est difficile de faire la distinction entre une dépression et une morosité normale. Aussi, la dépression n'a peut-être pas la même présentation chez un enfant que chez un adulte.

Si vous êtes inquiet au sujet de votre enfant, renseignez-vous sur les symptômes de la dépression chez l'enfant. Parlez à votre enfant afin de connaître ses sentiments. Si vous pensez que votre enfant est déprimé, parlez-en à votre médecin ou à un conseiller. Plus le traitement sera précoce, plus votre enfant récupérera vite.

Quels sont les symptômes ?

(What are the symptoms?)

Un enfant peut être déprimé s'il :

- est irritable, triste, introverti ou s'il s'ennuie la plupart du temps ;
- ne prend plus plaisir dans les activités qu'il avait l'habitude d'apprécier.

Un enfant déprimé peut également :

- perdre ou prendre du poids ;
- dormir trop ou pas assez ;
- se sentir désespéré, inutile ou coupable ;
- avoir des difficultés à se concentrer, à réfléchir ou à prendre des décisions ;
- penser souvent à la mort ou au suicide.

Dans un premier temps, les symptômes de la dépression sont souvent négligés. Il peut s'avérer difficile de réaliser que ces symptômes font partie d'un même problème.

De plus, ils peuvent être différents en fonction de l'âge de l'enfant.

- Jusqu'à l'école élémentaire, les enfants peuvent manquer d'énergie et devenir introvertis. Ils peuvent montrer peu d'émotions, sembler désespérés et souffrir de troubles du sommeil. Souvent, ils perdent tout intérêt pour leurs amis et les activités qu'ils aimaient auparavant. Ils peuvent se plaindre de maux de tête ou de douleurs d'estomac. Un enfant peut être plus anxieux ou accaparant avec ses soignants.
- Les adolescents peuvent dormir beaucoup ou encore parler ou se déplacer plus lentement qu'à leur habitude. Certains adolescents et enfants déprimés peuvent voir ou entendre des choses qui n'existent pas (hallucinations) ou avoir des croyances erronées (illusions).

La dépression peut être légère à sévère. Un enfant qui, pendant une année ou plus, se sent souvent déprimé peut souffrir d'une forme plus légère ou chronique de la dépression appelée dysthymie. Lorsque la dépression est plus sévère, l'enfant peut perdre espoir et s'orienter vers le suicide. Que la dépression soit légère ou sévère, des traitements peuvent aider.

Quelles sont les causes de la dépression ?

(What causes depression?)

Les causes de la dépression ne sont pas encore bien comprises. Elle est liée à des niveaux d'activité dans certaines régions du cerveau ainsi qu'à un déséquilibre chimique dans le cerveau qui a un impact sur l'humeur. Les éléments qui peuvent provoquer ces problèmes incluent :

- des événements stressants, tels qu'un changement d'école, un divorce, ou le décès d'un membre de la famille ou d'un ami ;
- certains médicaments, tels que les stéroïdes ou les stupéfiants utilisés pour soulager la douleur ;
- des antécédents familiaux. Chez certains enfants, la dépression semble avoir été transmise par l'un des parents.

Comment le diagnostic de dépression est-il établi ?

(How is depression diagnosed?)

Pour diagnostiquer une dépression, un médecin peut procéder à un examen médical et poser des questions sur les antécédents médicaux de votre enfant. Votre enfant et vous devrez peut-être remplir un questionnaire relatif à ses symptômes. Le médecin peut interroger votre enfant afin d'étudier ses schémas de pensée, ses actions et ses sentiments.

Certaines maladies peuvent provoquer des symptômes semblables à ceux de la dépression. Votre enfant peut donc suivre des tests afin d'exclure les problèmes physiques, tels qu'une hypothyroïdie ou une anémie.

Les enfants déprimés présentent fréquemment d'autres troubles tels qu'une anxiété, un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ou un trouble de l'alimentation. Le médecin peut poser des questions au sujet de ces troubles afin d'établir le bon diagnostic et de proposer le meilleur traitement à votre enfant.

Comment la dépression est-elle traitée ?

(How is it treated?)

Généralement, dans un premier temps, on informe l'enfant et sa famille sur la dépression. Cette sensibilisation est très utile, car elle les rend moins susceptibles de culpabiliser. Parfois, cela permet également à d'autres membres de la famille de réaliser qu'ils sont également déprimés.

Des conseils peuvent aider l'enfant à aller mieux. Le type de conseil dépendra de l'âge de l'enfant. Pour les jeunes enfants, la thérapie par le jeu est plus adaptée. Pour les plus grands enfants et les adolescents, la thérapie cognitivo-comportementale peut être efficace. Ce type de conseil peut les aider à modifier les pensées négatives qui les conduisent à se sentir mal.

Si l'enfant est très déprimé, un traitement médical peut apporter la solution. La meilleure solution consiste souvent à associer la prise d'antidépresseurs aux conseils. Un enfant souffrant de dépression sévère pourra éventuellement être hospitalisé.

Il existe quelques mesures que vous pouvez adopter à domicile pour aider votre enfant à se sentir mieux.

- Encouragez-le à faire régulièrement de l'exercice, à passer du temps avec de bons amis, à manger sainement et à dormir suffisamment.

- Assurez-vous que votre enfant prend ses médicaments conformément à la prescription et se rend à toutes les visites de suivi.
- Prenez le temps de parler avec votre enfant et de l'écouter. Demandez-lui comment il se sent. Exprimez-lui votre amour et votre soutien.
- Rappelez-lui que la situation va s'améliorer avec le temps.

Que devez-vous savoir au sujet des antidépresseurs ?

(What should you know about antidepressant medicines?)

En général, les antidépresseurs sont efficaces chez les enfants déprimés. Mais, il existe des éléments importants que vous devez connaître au sujet de ces médicaments.

- Les enfants sous antidépresseurs doivent être surveillés étroitement. Ces médicaments peuvent augmenter le risque d'apparition des idées suicidaires ou de suicide, en particulier dans les premières semaines d'utilisation. Si votre enfant prend un antidépresseur, apprenez à reconnaître les signes précurseurs du suicide, et demandez de l'aide dès que vous les observez chez votre enfant. Les signes précurseurs fréquents incluent :
 - parler, dessiner ou écrire sur la mort ;
 - donner ses effets personnels ;
 - s'éloigner des membres de la famille ou de ses amis ;
 - Avoir un plan de suicide (par ex., utilisation d'une arme à feu ou de médicaments).
- La santé mentale de votre enfant peut s'améliorer après 1 à 3 semaines d'antidépresseurs. Mais, l'apparition d'une réelle amélioration peut prendre 6 à 8 semaines. Vérifiez que votre enfant prend ses antidépresseurs comme prescrit et qu'il continue à les prendre afin qu'ils puissent faire leur effet.
- Un enfant peut avoir besoin de tester plusieurs antidépresseurs pour trouver celui qui est efficace. Si vous observez des signes précurseurs, si vous avez des inquiétudes au sujet du médicament ou si vous n'observez pas d'amélioration après 3 semaines, parlez-en au médecin de votre enfant.
- Ne laissez pas un enfant interrompre soudainement la prise d'antidépresseurs. Cela pourrait être dangereux. Votre médecin peut vous aider à réduire la dose pour éviter les problèmes.

Pour contacter des infirmières-conseils et obtenir des informations générales sur la santé 24 h/24 et 7 j/7, appelez la ligne santé au 811.

Source : www.myhealth.alberta.ca

Données à jour le 20 novembre 2015

Ce document a été traduit avec l'autorisation de Healthwise Inc.© et n'a pas pour objectif de remplacer les conseils de santé fournis par un professionnel de santé. Consultez toujours un professionnel de santé pour obtenir un diagnostic médical et un traitement approprié.