

Les stratégies d'autogestion de la santé pour rester en bonne santé sont importantes pour tout le monde. Elles comprennent une bonne alimentation, l'exercice physique, les rapports sociaux et les activités amusantes. Demandez à votre équipe de soins de faire des suggestions. Elle peut également recommander des programmes ou des services disponibles dans votre communauté qui appuient un mode de vie sain.

Les groupes de soutien peuvent également être utiles. Ils permettent de partager des expériences et d'apprendre des autres. Il existe aussi des groupes spécifiquement destinés aux aidantes et aidants naturels, ainsi qu'aux membres de la famille.

Les médicaments

Votre enfant peut également se faire prescrire un antidépresseur si d'autres options ne semblent pas l'aider. Il s'agit d'un groupe de médicaments utilisés pour traiter la dépression et d'autres maladies mentales. La décision de recourir à des médicaments peut être compliquée, surtout si votre enfant est jeune. Les médicaments peuvent être utiles dans certains cas, mais présentent des risques supplémentaires à considérer. Il est important de discuter honnêtement avec votre médecin afin de savoir à quoi vous en tenir. La plupart des professionnels et des professionnelles estiment que donner un médicament à des enfants de moins de 18 ans vient en deuxième lieu, après d'autres approches comme le counseling.

COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER TOUTE LA FAMILLE?

Il est important de reconnaître vos propres sentiments à l'égard de la dépression de votre enfant. Beaucoup de personnes se sentent coupables ou frustrées lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de maladie mentale. Les relations familiales peuvent s'en ressentir. Il peut également être difficile de faire face à la tristesse de votre enfant.

Bon nombre des stratégies qui aident votre enfant peuvent aider toute la famille. Le counseling familial peut donner l'occasion à chacun de partager ses expériences et vous aider à élaborer des stratégies visant le bien-être de toute la famille. Les groupes de soutien peuvent vous mettre en contact avec d'autres aidantes et aidants naturels qui soutiennent un proche. Et, bien entendu, les stratégies qui visent le bien-être à la maison sont utiles à tous.

Il est recommandé d'être honnête avec vos frères et vos sœurs et d'autres membres de la famille au sujet de la maladie de votre enfant. Ainsi, votre enfant dispose de plusieurs sources de soutien et de compréhension.

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à www.acsm.ca.

LES ENFANTS, LES JEUNES ET LA DÉPRESSION



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

Ce dépliant a été réalisé grâce
au généreux soutien de :



© 2014 56322-05/14



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

www.acsm.ca

Même si on peut considérer une humeur maussade ou d'autres moments difficiles comme des problèmes d'adultes, ils peuvent toucher les gens à tout âge. Les enfants, les adolescents et les adolescentes peuvent être atteints de maladies mentales comme la dépression. Parfois, il peut être difficile pour les adultes de comprendre à quel point les problèmes des jeunes peuvent être pénibles, parce qu'on les évalue d'un point de vue adulte. Mais les pressions associées à la croissance peuvent être très fortes pour certains jeunes. Il est important de se rappeler que même si leurs problèmes peuvent sembler anodins, ils peuvent être accablants pour les jeunes. Il faut prendre leur dépression au sérieux.

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

La dépression est un type de maladie mentale que l'on appelle trouble de l'humeur. Les troubles de l'humeur influencent vos sensations, ce qui influence également votre façon de penser et d'agir. Si vous souffrez de dépression, vous pouvez ressentir du découragement, du désespoir ou ne plus apprécier les activités que vous aimiez auparavant. Un grand nombre de personnes qui souffrent de dépression sont irritable ou en colère. Certaines personnes disent aussi se sentir engourdis tout le temps.

Il peut être plus difficile de reconnaître la dépression chez les jeunes que de reconnaître la dépression chez les adultes parce que les jeunes vivent beaucoup de changements. Vous pourriez vous demander ce qui est normal et ce qui pourrait être un problème. De plus, de nombreux enfants, adolescents et adolescentes peuvent ne pas vouloir parler de leurs sentiments ou avoir leurs propres explications sur leurs expériences. Cependant, vous pourriez quand même remarquer les changements décrits ci-après.

Changements des sentiments : Votre enfant peut manifester des signes de mécontentement, d'inquiétude, de culpabilité, de colère, de peur, d'impuissance, de désespoir, de solitude ou de rejet.

Changements de la santé physique : Votre enfant peut commencer à se plaindre de maux de tête ou de maux et de douleurs en général que vous ne pouvez pas expliquer. Il ou elle peut ressentir de la fatigue ou avoir de la difficulté à manger ou à dormir, ainsi que grossir ou maigrir de manière inattendue.

Changements dans la façon de penser : Votre enfant peut avoir des propos qui montrent une faible estime de soi, une aversion à son égard ou un blâme personnel, en ne disant par exemple que des choses négatives à son égard. Il peut lui être très difficile de se concentrer. Dans certains cas, son comportement manifeste des signes de pensées suicidaires.



Changements de comportement : Votre enfant pourrait s'isoler, pleurer facilement ou montrer moins d'intérêt pour les sports, les jeux ou d'autres activités qui l'intéressent normalement. Lors de petits incidents, ses réactions peuvent être excessives, avec des sautes d'humeur ou des crises de larmes soudaines.

Certains de ces changements peuvent indiquer des problèmes de santé mentale autres qu'une dépression. Il est important de voir la situation dans son ensemble : quelle est l'intensité des changements, comment influent-ils sur la vie de votre enfant et quelle est leur durée? Il est particulièrement important de parler à votre enfant si vous avez remarqué plusieurs changements qui durent plus de deux semaines.

QUI EST TOUCHÉ?

La dépression commence souvent entre 15 et 30 ans, mais elle peut toucher n'importe qui, même les adolescents et les jeunes enfants. Même si nous ne savons pas exactement ce qui cause la dépression, il est probable que de nombreux facteurs interviennent. Cela comprend les antécédents familiaux, la personnalité, les événements de la vie et les changements qui se produisent dans le corps de votre enfant. Certains médicaments et certaines maladies physiques peuvent également contribuer à la dépression.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

La dépression se traite très bien. Les enfants, les adolescents, les adolescentes et les adultes peuvent tous se rétablir d'une dépression. Pour les jeunes en particulier, un traitement précoce est important afin qu'ils puissent reprendre leurs études et poursuivre leurs autres objectifs le plus rapidement possible.

Si votre enfant souffre de dépression, plusieurs personnes et programmes peuvent l'aider. Votre médecin de famille est souvent la première personne à qui s'adresser, mais vous pouvez également obtenir de l'aide de personnes comme les psychiatres, les psychologues, les conseillers et conseillères, les travailleurs sociaux ou travailleuses sociales, ou les travailleurs et travailleuses d'aide aux pairs. De nombreuses communautés offrent des programmes de santé pour les enfants et leur permettent d'établir des relations sociales, ce qui est également utile pour prévenir la dépression.

Les écoles sont également un endroit important pour tous les enfants. Beaucoup d'écoles offrent des programmes qui renforcent les compétences et la résilience, ou d'aide aux élèves. Si la santé de votre enfant vous préoccupe, le personnel enseignant et les conseillers ou conseillères scolaires peuvent décrire les changements ou les problèmes observés à l'école. Si votre enfant reçoit un diagnostic de maladie mentale, son école peut faire de petits changements pour appuyer ses objectifs d'apprentissage. De nombreuses écoles offrent du counseling ou des aiguillages vers des services communautaires.

Le counseling et le soutien

Nombre d'enfants commencent par du counseling comme une thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC). La TCC enseigne aux gens comment leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions agissent ensemble. Elle peut également enseigner des compétences comme la pensée saine, la résolution de problèmes et la gestion du stress. La TCC a été largement adaptée à différents groupes et à différentes situations, et elle est également utile pour prévenir la dépression.