

# PROBLÈMES D'HUMEUR CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



Centre of Knowledge  
on Healthy Child Development

OFFORD CENTRE FOR CHILD STUDIES

Les troubles d'humeur ont un effet sur les pensées l'estime de soi et l'opinion des gens sur de nombreux sujets. Le trouble d'humeur le plus commun est celui de la dépression dont il existe de nombreux types. Même les très jeunes enfants peuvent ressentir de la dépression. Par contre, la façon dont ils expriment le sentiment peut différer de celle de l'adulte.

Les très jeunes enfants démontrent qu'ils sont déprimés par leur comportement. Ils peuvent ne pas être en mesure d'exprimer comment ils se sentent. Ils disent plutôt qu'ils ont un mal de ventre, un mal de tête ou d'autres douleurs.

Chez les adolescents, on peut s'attendre à certains sauts d'humeur. Par contre, il peut arriver que les adolescents deviennent gravement déprimés.

Les enfants et les adolescents déprimés peuvent sembler inattentifs en salle de classe ou comme si ils ignorent ce que leurs parents disent. Si ceux-ci sont combinés avec d'autres comportements tels un sentiment de tristesse continual ou la tendance de pleurer facilement, il s'agit souvent d'un symptôme de dépression.

D'autres symptômes de dépression incluent l'irritabilité et la perte d'intérêts dans les activités que l'enfant aimait auparavant, comme les sports ou les sorties entre amis. L'anxiété est souvent présente également.

Les adolescents déprimés sont à risque élevé pour le suicide. Il est très important que les parents, les tuteurs et les enseignants reconnaissent les symptômes de dépression chez les enfants et les adolescents. La dépression non traitée peut également mener à des problèmes de santé à long terme.

## TYPES DE PROBLÈME D'HUMEUR

### Dépression majeure :

La dépression majeure peut être un état de longue durée, handicapante, qui touche la plupart des aspects de la vie d'une personne. Elle présente des symptômes émotionnels, mentaux et physiques distincts, comme la tristesse, le désespoir ou la culpabilité pendant plus de deux semaines, ou des problèmes de sommeil ou d'alimentation.

### Dysthymie :

La dysthymie est une dépression chronique moins intense d'une durée d'au moins deux ans, qui réduit la capacité de jouir de la vie, ou de se sentir enthousiaste ou ambitieux. Elle commence habituellement à l'enfance et peut persister tout au long de la vie.

### Trouble bipolaire :

Le trouble bipolaire est un état qui se caractérise, chez les adultes, par l'alternance entre la dépression et la surexcitation (la phase connue sous le nom de « phase manique »). Chez les enfants, toutefois, les deux états émotionnels (dépression et manie) peuvent ne pas alterner. Il peut plutôt y avoir de longues périodes de dépression, suivies d'une phase manique qui ne se manifeste que quelques années plus tard. Chez les enfants et les adolescents, les symptômes primaires sont souvent l'irritabilité et le sentiment d'être très important et d'avoir la capable de faire n'importe quoi (megalomanie).

Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qu'il ne l'est pas? Il y a une différence entre la tristesse et être déprimé. La tristesse est ressentie pendant une période brève et elle est liée à un événement particulier. Les effets sur la vie quotidienne en sont moins imposants.

Le deuil – la tristesse ressentie suite à la perte d'un être cher – est parfaitement normale et doit être prévue après un tel événement.

L'inquiétude et la crainte sont également des sentiments communs et normaux. Il est souhaitable d'avoir peur dans des situations menaçantes : cela rehausse l'éveil et vous fournit la motivation et l'énergie nécessaire afin de vous éloigner du danger – la réaction que l'on appelle « le combat ou la fuite ».

Toutefois, quand des sentiments de tristesse, d'inquiétude ou d'anxiété persistent et empêchent une personne de jouir de la vie ou de pouvoir fonctionner, cela peut être un signe de dépression. Dans tels cas, il faut consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé mentale.

### Qu'est-ce qui cause les problèmes d'humeur?

Les symptômes de dépression chez les enfants et les adolescents

peuvent être liés à plusieurs facteurs. Ils peuvent être déclenchés par un événement triste ou douloureux, comme un décès dans la famille. Ils peuvent se développer chez les enfants qui sont témoins de querelles constantes entre leurs parents. Ils peuvent également provenir de négligence ou d'abus parental.

Toutefois, (keep) à des types plus graves de problèmes d'humeur peut être héréditaire. Cela survient lorsque les substances chimiques dans le cerveau qui aident à régler l'humeur ne fonctionnent pas convenablement..

Parfois, lorsque les enfants subissent le stress tôt dans la vie, leur corps change en sorte qu'il réagi négativement au stress pendant le reste de leur vie. Par conséquent, ils développent des problèmes de dépression et/ou d'anxiété qui peuvent durer toute une vie.

#### Dans quelle mesure sont-ils communs?

En tout temps, la dépression de toutes formes peut se retrouver chez environ 3,5 % des enfants et des adolescents de 5 et 17 ans, et le taux augmente avec l'âge. Pendant l'adolescence, beaucoup plus de filles que de garçons signalent des symptômes de dépression. À l'enfance, il n'existe pas de telles différences entre les garçons et les filles.

#### Pendant combien de temps durent-ils?

La durée d'un trouble d'humeur dépend du type de trouble d'humeur. La dépression majeure dure habituellement six mois ou plus, et la dysthymie dure deux ans ou plus. Ces deux types de dépression peuvent

être de courte durée ou persister toute une vie. Tout dépend d'un diagnostic et d'un traitement précoce et réussi.

Le trouble bipolaire est habituellement un état qui dure toute une vie.

#### Quel traitement est efficace?

Le traitement de la dépression des enfants et des adolescents peut consister en une thérapie comportementale ou pharmaceutique. La première ligne de traitement est la thérapie cognitocomportementale, qui aide l'enfant ou l'adolescent à changer ses façons de penser et d'agir qui contribuent à l'humeur déprimée.

Une nouvelle catégorie de médicaments antidépresseurs appelés inhibiteurs spécifiques du récapteur de la sérotonine (ISRS) sont maintenant largement utilisés pour traiter les cas plus sévères de dépression majeure. Ces médicaments fonctionnent en permettant au corps d'utiliser plus efficacement la sérotonine, une substance chimique dans le cerveau qui peut avoir un effet sur l'humeur et le comportement.

Le trouble bipolaire est traité au moyen d'un certain nombre de médicaments différents, ainsi que par la thérapie familiale et individuelle.

Les adolescents déprimés sont à risque élevé pour le suicide. Les parents, les tuteurs et les enseignants doivent être en mesure d'identifier les signes précoces de la dépression chez les enfants et les adolescents, afin qu'un traitement puisse être administré dans les premiers stades.



Ce dépliant d'information a été réalisé par le Centre des connaissances sur le développement sain de l'enfant avec l'appui de la Fondation du Miracle pour l'enfance de Marchés mondiaux CIBC.

Le Centre des connaissances sur le développement sain de l'enfant est un projet du Centre d'études de l'enfant Offord, meneur dans la croissance et l'épanouissement des enfants.

Pour plus d'information sur l'identification, la prévention et le traitement des problèmes de santé mentale des enfants, visitez le [www.knowledge.offordcentre.com](http://knowledge.offordcentre.com).



#### You êtes libres:



de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public

#### Selon les conditions suivantes :



Paternité. Vous devez citer le nom de l'auteur original.



Pas d'Utilisation Commerciale. Vous n'avez pas le droit d'utiliser cette création à des fins commerciales.



Pas de Modification. Vous n'avez pas le droit de modifier, de transformer ou d'adapter cette création.