

Distinguer

DÉPRIME

et DÉPRESSION

chez les

adolescents



Par Première ressource, aide aux parents

Tous les jeunes qui sont déprimés sont-ils en dépression? Non. Il est important de bien connaître la différence entre la dépression et ce qu'on appelle couramment « la déprime » ou « les bleus ».

L'adolescence est une période de recherche qui véhicule son lot de changements et de stress : découvrir son identité, vivre les transformations de son corps, consolider ses relations sociales et développer son autonomie. Des sautes d'humeur imprévisibles de même qu'un désir de se retrouver seul avec soi-même sont typiques de ce passage à l'adolescence. La plupart des adolescents réussissent à traverser cette période sainement, malgré les hauts et les bas qui la caractérisent.

Comme les adultes, les jeunes traversent des moments plus difficiles suite à des déceptions, des conflits, des pertes...; il s'ensuit fréquemment une « déprime », réaction normale liée à des situations contraignantes. La déprime n'empêche pas de ressentir du plaisir par moments et de continuer à fonctionner globalement. Elle est limitée dans le temps et peut durer quelques heures, quelques jours ou semaines, mais pas plus. Par la suite, tout rentre dans l'ordre. La dépression, quant à elle, présente un tableau complètement différent. La détresse est grande et incessante, le mal d'être est interminable, tout devient une montagne et le jeune n'arrive plus à fonctionner normalement. Les symptômes peuvent perdurer et nécessiter une aide professionnelle.

Il ne s'agit pas d'être alarmiste à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue, mais d'être aux aguets lorsqu'on ne reconnaît plus son enfant. La dépression est une maladie et elle se soigne.

De façon générale, les symptômes de la dépression varient d'un jeune à l'autre mais le signe le plus souvent observé est une rupture dans le comportement habituel du jeune : son entourage ne le reconnaît plus... La dépression se manifeste le plus souvent par « une irritation excessive, continue ou complètement imprévisible (un coup de tonnerre ou un ciel bleu), une hostilité et non de simples grognements. La tristesse se manifeste par un manque de confiance dans l'avenir.

On remarque aussi une perte de plaisir ou d'intérêt pour des activités qui, auparavant, le passionnaient. Il peut couper les ponts avec les amis ou sa famille, s'isoler et commencer à fréquenter de nouveaux types de personnes. Les ados dépressifs souffrent d'une faible estime de soi, ce qui les rend très vulnérables à l'égard de la critique, au rejet et à l'échec.

Il ne s'agit pas d'être alarmiste à la moindre saute d'humeur, à une manifestation de tristesse ou à une consommation d'alcool ou de drogue,

mais d'être aux aguets lorsqu'on ne reconnaît plus son enfant. La dépression est une maladie et elle se soigne. N'hésitez pas à consulter un professionnel en cas de doute. ■

**Première ressource,
aide aux parents**

514-525-2573 ou 1-866-329-4223
www.premiereresource.com

