



## Foire aux questions Pour les parents

Cette FAQ est tirée de l'entrevue réalisée avec Diane Marcotte, Ph. D. Psychologie  
Professeure au Département de psychologie à l'Université du Québec à Montréal  
Auteure de la trousse Pare-Chocs

### Pare-Chocs, un bouclier contre la dépression

#### À quoi reconnaît-on une personne dépressive ?

On s'entend généralement sur neuf symptômes révélateurs d'un état dépressif :

- humeur triste ou irritable
- perte d'intérêt pour les activités habituelles
- perte ou gain de poids
- insomnie ou hypersomnie
- difficulté à se concentrer et à prendre des décisions
- fatigue ou perte d'énergie
- sentiment de culpabilité ou d'être sans valeur
- agitation ou retard psychomoteur
- pensées suicidaires ou tentatives de suicide.



Lorsque cinq de ces symptômes, dont l'un des deux premiers, sont présents depuis plus de deux semaines chez une personne, il y a lieu de s'inquiéter.

#### En quoi la dépression des adolescents diffère-t-elle de celle des adultes ?

Il s'agit du même trouble. Les symptômes sont les mêmes, et les causes ont beaucoup de points en commun. Ce qui diffère, ce sont surtout les éléments de vulnérabilité. Par exemple, l'image corporelle est plus importante chez les adolescents que chez les adultes, et davantage chez les filles que chez les garçons. Elle détermine davantage l'estime de soi, qui est souvent associée à la dépression.

#### La dépression est-elle héréditaire ?

La plupart des chercheurs croient que la dépression résulte d'une combinaison d'éléments biologiques et de facteurs liés à l'environnement où vit la personne, dans une proportion de 30-70 environ. La probabilité qu'un adolescent vive un épisode de dépression est plus grande si l'un de ses parents est dépressif.

#### Combien de temps peut durer une dépression chez un adolescent ?

Un véritable épisode dépressif n'est pas l'affaire de quelques jours. Cela peut durer des mois.

#### Y a-t-il beaucoup d'adolescents dépressifs ?

Il s'agit vraiment d'un problème majeur. Environ 16 % des élèves du début du secondaire présentent suffisamment de symptômes pour justifier d'intervenir.



## **Le problème affecte-t-il les filles et les garçons de façon égale ?**

Les filles dépressives sont beaucoup plus nombreuses. En secondaire II et III, jusqu'à 25 % d'entre elles vivraient plusieurs symptômes de dépression comparativement à 10 % des garçons.

## **Pourquoi les filles sont-elles plus atteintes ?**

La transition du primaire au secondaire serait plus stressante pour les filles parce qu'elles vivent en même temps de profonds changements physiques associés à la puberté. Chez les garçons, ces changements se produisent plus tard, ce qui leur laisse le temps de s'acclimater au secondaire.

Un autre facteur viendrait de la nature de ces transformations physiques et des connotations qu'elles comportent. Alors qu'à la puberté, les garçons voient leur masse musculaire se développer, ce qui est très valorisé dans notre société, chez les filles, ce sont les tissus adipeux qui augmentent, avec les rondeurs inhérentes. Cela ne correspond pas à « l'idéal » du corps prépubertaire qu'exhibent la plupart des mannequins dans les magazines.

## **La situation est-elle pire que dans le passé pour les adolescents ?**

La prévalence de la dépression chez les adolescents n'a pas beaucoup changé au cours des 15 dernières années. Mais par rapport au début du siècle précédent, les chiffres font voir une augmentation importante.

## **Les élèves dépressifs sont-ils facilement repérés en classe ?**

La dépression est un état qui se vit à l'intérieur. Les élèves qui en sont atteints dérangent peu et leur problème passe donc souvent inaperçu. Les enseignants ne décèleraient que de 2 à 5 % des élèves comme étant dépressifs, alors que plus de 10 à 15 % d'entre eux se disent dépressifs.

## **Quels sont les impacts de la dépression chez les élèves ?**

Les élèves dépressifs sont moins motivés, ont parfois un rendement scolaire détérioré, sont plus souvent absents que les autres, se sentent rejetés par leurs enseignants et leurs camarades de classe, et le sont effectivement davantage que les élèves non dépressifs.

## **La dépression a-t-elle une incidence sur le décrochage scolaire ?**

Selon une étude québécoise, la dépression serait au début du secondaire le premier facteur de risque d'abandon scolaire.

## **Quels sont les risques de rechute, une fois passée la période dépressive ?**

On estime que la moitié des jeunes qui ont connu un épisode de dépression n'en vivront pas un deuxième. Mais s'ils ne reçoivent pas d'aide, de 50 % à 80 % sont à risque de récurrence, durant leur adolescence ou plus tard dans leur vie adulte.

## **En quoi consiste le programme Pare-Chocs produit par le CTREQ pour aider les adolescents dépressifs ?**

Pare-Chocs consiste en une série de 12 rencontres entre deux animateurs et un groupe d'une dizaine d'adolescents de 14 à 17 ans qui présentent des symptômes dépressifs sans troubles sévères. Au cours de ces rencontres, on enseigne différents moyens de protection aux participants : des habiletés de communication, des techniques de négociation, de résolution de problèmes et de relaxation, des activités plaisantes à réaliser, des façons d'améliorer l'estime de soi et le repérage de distorsions cognitives, comme le fait de penser que si l'on ne réussit pas complètement, on échoue totalement ; ou qu'il faut être aimé par tout le monde.





En parallèle, les parents des jeunes sont conviés à trois rencontres, sans leurs enfants. Ils y reçoivent de l'information sur la dépression, on y parle des difficultés familiales et on explore diverses stratégies de communication et de résolution de problème.

### **Pare-Chocs donne-t-il de bons résultats ?**

L'évaluation scientifique qui est en cours de réalisation s'avère concluante jusqu'à maintenant. Par ailleurs, un sondage réalisé par le CTREQ sur la satisfaction de la clientèle a donné des résultats très positifs, et les jeunes qui participent au programme aiment l'expérience. Ils trouvent même difficile de s'en détacher au bout des six semaines que durent les rencontres.

### **Pare-Chocs pourrait-il aussi être bénéfique pour les 12-13 ans ?**

Difficilement, car il s'agit d'un programme cognitivo-comportemental, c'est-à-dire qui apporte des changements sur le plan de la cognition et sur celui du comportement. Or, un jeune de 12 ou 13 ans n'a pas encore la maturité cognitive nécessaire.

### **Le programme pourrait-il s'appliquer aux plus âgés qui fréquentent le cégep ?**

Oui, mais il devrait être adapté au milieu collégial. L'outil actuel a été pensé en fonction du contexte qui se vit au secondaire.

### **À la maison, que pouvons-nous faire lorsque nous soupçonnons un état dépressif chez notre adolescent ?**

Si vous pensez que votre fille ou votre fils déprime, vous devez le lui demander en abordant la question ouvertement : « Te sens-tu mal ? Dors-tu bien ? Tu ne te trouves pas à la hauteur ? » Les adolescents sont capables de parler de leurs émotions.

Vous devez aussi essayer d'instaurer un climat de paix à la maison, faire en sorte qu'il y ait moins de conflits. Parfois, simplement changer la façon de dialoguer fait une grosse différence. Il faut surtout éviter les réparties du genre « t'es ben stupide », qui sont devenues banales dans certaines familles, mais qui n'en font pas moins toujours mal.

Vous devez également tendre vers une bonne cohésion familiale, entre autres en réalisant des activités avec vos enfants. Les adolescents aspirent à l'autonomie, mais ils ont encore besoin de faire des choses avec leurs parents.

Ils peuvent en outre avoir besoin de sortir du milieu familial pour être en relation avec d'autres adultes, particulièrement si un de leurs parents est dépressif lui aussi.

### **Pouvons-nous tabler sur des recours à l'école ?**

C'est légitime de demander à l'école d'intervenir. Si son rendement scolaire ou son adaptation à l'école sont affectés, vous pouvez référer votre enfant à un psychologue scolaire. Et si un diagnostic de trouble d'apprentissage ou de dépression majeure est établi, l'école doit instaurer un plan d'intervention pour lui.

### **Où trouver de l'information sur la dépression des adolescents ?**

Divers organismes actifs en santé mentale donnent de l'information sur la dépression en général et sur la santé mentale des jeunes. Il s'agit de faire le tour de leurs sites Internet pour savoir s'il est approprié d'aller cogner à leurs portes. Les sites Web états-unis donnent beaucoup d'information sur la question spécifique de la dépression des jeunes.

