

Déprime et dépression

Feuillet informatif à l'intention des intervenants œuvrant auprès de la clientèle 5-17 ans et de leur entourage.



Qu'est-ce que la déprime et la dépression?

Il y a une distinction importante à faire entre la déprime et dépression.

- La **déprime** réfère à des symptômes de tristesse, anxiété, colère ou fatigue qui sont passagers et se résorbent habituellement en quelques jours.
- La **dépression** (le terme trouble dépressif est utilisé sur le plan diagnostique) réfère à un épisode où les symptômes de déprime sont plus fréquents et intenses, et se maintiennent ou s'aggravent avec le temps. Ces symptômes affectent le fonctionnement de l'individu.

À quel moment parle-t-on de trouble dépressif?

On peut parler de **trouble dépressif** lorsqu'il y a une persistance des symptômes, un impact sur le fonctionnement de l'enfant ou de l'adolescent et/ou qu'une souffrance significative y est associée. Le jeune peut présenter des manifestations (signes et symptômes) sans nécessairement répondre aux critères d'un trouble dépressif (ce dernier doit avoir fait l'objet d'une évaluation clinique par un professionnel habilité à le faire comme un psychologue, un médecin ou une IPSSM). Lorsque vous repérez des signes et symptômes, il est recommandé de référer vers un professionnel habilité à réaliser une évaluation des troubles mentaux.

Comment les symptômes dépressifs se manifestent-ils chez les jeunes ?

Plusieurs manifestations chez les enfants et les adolescents vont s'apparenter à celles chez l'adulte. Toutefois, parce qu'il est encore en développement, le jeune peut ne pas avoir les mots pour exprimer ce qu'il vit ou les moyens pour identifier ce qu'il ressent. Il devient d'autant plus important, comme adulte et intervenant, d'être à l'écoute des changements qui peuvent vous alerter. Une attention particulière doit être portée aux garçons qui ont une propension à exprimer leur détresse par des comportements extériorisés. Voici quelques signes chez le jeune qui devraient faire l'objet d'une appréciation attentive des symptômes et de son fonctionnement.

Irritabilité (hyperactivité ou agressivité) présente tous les jours, pendant la majeure partie de la journée
Expression de tristesse ou présence de comportements laissant présager de la tristesse
Perte d'intérêt ou de plaisir dans quasiment toutes les activités (s'exprime souvent tel un ennui profond)
Diminution du poids ou prise de poids espérée non atteinte
Diminution ou augmentation de l'appétit
Insomnie ou hypersomnie / cauchemars répétés
Agitation ou ralentissement psychomoteur observés par des tiers.
Fatigue ou manque d'énergie
Diminution de la capacité à penser, à se concentrer et à faire des choix
Pensées de mort récurrentes, idées suicidaires, comportements autodestructeurs ou automutilation
Sentiment de dévalorisation (se sentir rejetés et mal-aimés) ou de culpabilité excessive ou inappropriée
Fréquentes plaintes au sujet de maux physiques, comme des maux de tête ou d'estomac
Ne veut pas aller à l'école/travail (adolescents) et diminution du rendement scolaire
Sentiment d'ennui perpétuel, manque d'énergie ou faible concentration
Peut être masqué par des problèmes comportementaux, un TDAH ou des difficultés d'apprentissages
Isolement social : Se retire des autres dans les contextes sociaux, refuse les invitations de son cercle social

Quelles sources de stress peuvent contribuer au développement de symptômes dépressifs chez les enfants et adolescents?

La présence de plusieurs facteurs de stress chroniques rend les enfant et adolescents plus vulnérables à développer des symptômes dépressifs. Voici un résumé des principales sources de stress ou préoccupations que peuvent vivre les enfants et les adolescents.

Négligence parentale, maltraitance familiale (passé ou actuel) ou habiter en centre de réadaptation
Problème de santé mentale des parents (et transmission intergénérationnelle)
Rejet et intimidation des pairs
Stress relatif à l'école (difficultés académiques, faible sentiment d'appartenance, pression de performance)
Autre trouble concomitant (p.ex. : trouble d'anxiété, TDAH, TSA, SGT) et problèmes de consommation
Difficultés dans les relations sociales
Changements/événements malheureux ou récents (ex. : déménagement, deuil, séparation)
Utilisation problématique d'écrans des écrans (ex: jeux vidéo, télévision, cellulaire)
Conflits avec famille ou amis
Statut de réfugié, défis liés à immigration

Quelles sont les interventions recommandées?

Nous vous invitons à consulter la synthèse¹ et le *Guide de pratique clinique portant sur le trouble dépressif chez l'enfant et l'adolescent*² qui regroupent l'ensemble des interventions recommandées présentées selon un modèle de soins en étapes. On y retrouve les soins et services recommandés les moins intrusifs et les plus efficaces selon une gradation et en fonction des caractéristiques présentées par le jeune, sa famille et son entourage. Les traitements proposés dépendent de la gravité, de la persistance des symptômes, de l'altération du fonctionnement, de la complexité de la situation clinique et de la réponse au traitement offert. Concrètement, les étapes débutent par des modalités comme l'appréciation du profil de risque, l'éducation psychologique et aux premières étapes jusqu'à des interventions plus spécifiques (ex. : programme d'intervention individuel adapté utilisant des techniques cognitivocomportementales) ou vers des traitements spécifiques et spécialisés comme de la psychothérapie ou le traitement combiné avec la médication, au niveau des étapes supérieures de soins.

¹ Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale, « Synthèse du guide de pratique clinique : Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement », 2023.

² MSSS, « Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement - Guide de pratique clinique », 2021.



Références

- Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. (2023). *La dépression : les causes, traitements et ressources*. [DSMDI Fiche-depression.pdf \(rtss.qc.ca\)](#)
- Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. (2023). *Stress, anxiété, déprime : Les multiples visages*. [DSMDI Fiche-stress-anxiete-deprime.pdf \(rtss.qc.ca\)](#)
- Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale. (2023). *Synthèse du guide de pratique clinique : Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement*. [DJ Synthese-Guide-pratique-clinique-trouble-depressif-enfant-adolescent.pdf \(rtss.qc.ca\)](#)
- Children's Hospital of Eastern Ontario. (2019). *Aider un enfant ou un adolescent atteint de dépression*. [Aider un enfant ou un adolescent atteint de dépression \(cheo.on.ca\)](#)
- MSSS. (2021, novembre). *Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement - Guide de pratique clinique* (publication no 21-914-18W). [Trouble dépressif chez les enfants et les adolescents : repérage, orientation et traitement - Guide de pratique clinique - Publications du ministère de la Santé et des Services sociaux \(gouv.qc.ca\)](#)
- Naître et grandir. (2021). *La dépression chez l'enfant*. [La dépression chez l'enfant \(naitreetgrandir.com\)](#)
- Piché, G., Cournoyer, M., Bergeron, L., Clément, M.-È. et Smolla, N. (2017). Épidémiologie des troubles dépressifs et anxieux chez les enfants et les adolescents québécois. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 19–42. <https://doi.org/10.7202/1040242ar>
- Relief. (s.d.). *Dépression : Qu'est-ce que la dépression? Qu'est-ce que la dépression ? Signes, symptômes et facteurs de risque* ([relief.ca](#))

