



## REMEMBER

- La dépression n'est pas l'opposé du bonheur; c'est l'opposé de l'espoir. Dites-lui que vous serez le porteur d'espoir dans sa vie alors qu'il n'en est pas capable.
- Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre la dépression et les sautes d'humeur normales chez les adolescents. Considérez depuis combien de temps les symptômes sont présents, à quel point ils sont sévères et à quel point le jeune agit différemment de sa façon habituelle. La dépression va priver l'adolescent de son identité et de ce qui lui procurait de la joie.
- Dans 80 % des cas, la dépression peut être traitée, mais le jeune ne sait habituellement pas comment avoir accès au traitement par lui-même. Soyez son avocat; aidez-le, ainsi que ses parents, à explorer les traitements possibles.
- Soutenir un jeune qui est en dépression peut être difficile et épuisant. Assurez-vous de développer un réseau d'entraide - qui inclura les parents - afin de soutenir le jeune et de vous soutenir les uns les autres.
- La Bible nous montre à quoi cela ressemble de marcher avec Dieu et d'être déprimé : Ps 61.2-5; Ps 34.19; Lam 3.21,22; És 40.27-31. Dieu comprend.



## RECONNAÎTRE

- 52 % des jeunes interrogés récemment disaient se sentir tellement tristes, découragés et désespérés qu'ils se demandaient si la vie en valait vraiment la peine.
- Près de 20 % (1 sur 5) des jeunes souffrent de dépression, mais seulement la moitié d'entre eux sont traités.
- Un changement dans l'humeur, les habitudes, la personnalité et les comportements est un signal d'alarme chez n'importe quel adolescent.
- Les symptômes peuvent comprendre l'apathie, la douleur (incluant les maux de tête, les maux d'estomac), la perte de concentration, la fuite, la culpabilité ou la fatigue.
- L'irritabilité, l'agression et la rage sont plus importantes que le retrait complet chez les jeunes.



## RÉPONDRE

Si vous n'êtes pas un conseiller professionnel, votre travail consiste à établir des ponts entre la jeune personne qui est déprimée et les services qui sont à sa disposition. Voici certaines autres choses que vous pourriez faire :

1. Amenez l'adolescent à exprimer ses émotions et dites-lui qu'il n'est pas seul.
2. Amenez-le consulter un médecin afin que la dépression puisse être évaluée, et explorez les prochaines étapes.
3. Aidez-le à établir et à suivre des rythmes dans sa vie - sommeil régulier, alimentation saine, exercices quotidiens.
4. Écoutez. Un adolescent déprimé peut avoir beaucoup de choses à dire. Mettez du temps de côté pour simplement vous asseoir et écouter... ou simplement vous asseoir.
5. Établissez des limites pour vous-même - Une personne qui est en train de se noyer s'accrochera naturellement très solidement à l'aide disponible.
6. Avec le jeune, dressez une liste des personnes à appeler et des moyens de répondre et laissez-lui savoir quand vous êtes disponible.
7. Soyez attentif aux signes afin de voir si le jeune passe d'un état de dépression à un état suicidaire - sachez reconnaître les signes d'un jeune qui devient suicidaire et ajustez vos limites en conséquence.
8. Offrez des distractions remplies d'espoir - Ne laissez pas la dépression être le centre de toutes les conversations.
9. Invitez-le dans la communauté - Trouvez des endroits d'appartenance et significatifs où le jeune peut se sentir valorisé.



la dépression

lifeteams  
resources



## RESSOURCES

- Votre CISSS local aura des options de traitement et des groupes de soutien.
- [www.rightbyyou.ca/fr](http://www.rightbyyou.ca/fr) - vous y trouverez plusieurs outils et ressources.
- [jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca) - information et aide pour adolescents et leaders jeunesse