

## Penser à la dépression des enfants et des adolescents



Tous les enfants et les adolescents traversent des moments de tristesse. Penser à la dépression et demander de l'aide au bon moment n'est pas toujours facile.

### Quand penser à une dépression

- Reconnaître une dépression chez un enfant ou un adolescent est difficile.
- Une possible dépression est à évoquer lorsqu'un enfant reste en retrait, garde un visage sérieux, peu mobile, semble absent, ou à l'inverse lorsqu'il est irritable, agité, opposant, insatisfait.
- Les enfants expriment leur perte d'intérêt et leur perte du plaisir de vivre par des mots comme « *je m'en fous, j'en ai rien à faire, j'ai envie de rien* ». Ils expriment une perte d'estime de soi ou un sentiment d'impuissance par « *je suis nul, je n'y arrive pas* ». Ils expriment parfois aussi de la culpabilité (« *c'est de ma faute* »), de la honte, un sentiment de perte d'amour (« *personne ne m'aime* »).
- Parfois des parents ont l'impression que leur enfant n'est plus comme avant, ou qu'il n'est jamais content, qu'il est méchant, qu'on ne peut jamais lui faire plaisir.

● D'autres éléments sont parfois présents : troubles de l'attention ou de la mémorisation, troubles du sommeil et de l'appétit, irritabilité, troubles anxieux ou phobiques, comportements antisociaux ou consommation de drogue. Un sentiment de désespoir peut s'accompagner d'idées de mort et de suicide.

● De nombreux médicaments causent ou aggravent une dépression ou provoquent des idées suicidaires. Il est logique de vérifier quels médicaments prend l'enfant ou l'adolescent et si certains d'entre eux peuvent être en cause.

### Ne pas parler trop vite de dépression

- La présence isolée de quelques signes de dépression ne signifie pas nécessairement qu'une véritable dépression est là. La diversité et le type des symptômes, leur répétition dans le temps, la souffrance ressentie par l'enfant, la durée d'évolution sont des éléments qui jouent un rôle dans le diagnostic, ainsi que le retentissement sur la vie courante et la vie scolaire.
- De manière schématique, un enfant ou un adolescent est peut-être dépressif si, presque tous les jours, et presque toute la journée, depuis au moins deux semaines, il est d'humeur triste ou irritable ; s'il a perdu ses intérêts habituels ou son plaisir de vivre ; et si on observe une fatigue ou une baisse de sa vitalité.

### Donner la parole à l'enfant

- Si on soupçonne une souffrance psychique chez un enfant, il est important de lui permettre de s'exprimer et d'être entendu par une personne avec qui il établit une relation de confiance, et qui peut l'aider. Chez les enfants et les adolescents, la plupart des épisodes dépressifs graves surviennent dans un contexte de séparation, de violences familiales, d'intimidation, de maltraitance, etc.
- La prise en charge de la souffrance psychique des enfants ou des adolescents et la recherche de solutions pour la soulager sont souvent au moins aussi importantes que l'établissement d'un diagnostic précis. Dans cette prise en charge, les médicaments ne jouent qu'un rôle mineur. Une aide psychologique et sociale adaptée est le point essentiel.

©Prescrire - février 2016

#### Sources :

- "19-3. Patients déprimés" *Rev Prescrire* 2015 ; 35 (386 suppl. interactions médicamenteuses).
- "Diagnostic des troubles dépressifs chez les enfants et les adolescents" *Rev Prescrire* 2009 ; 29 (314) : 923-925.