

La dépression chez les enfants

Les adultes considèrent souvent l'enfance comme une étape de la vie sans responsabilités ni devoirs. Pendant de nombreuses années, plusieurs thérapeutes ont partagé ce point de vue, croyant que les enfants étaient trop peu émotifs pour souffrir de maladies psychiatriques. Aujourd'hui, nous savons que les enfants, comme les adultes, peuvent souffrir de dépression sévère. En réalité, près de trois pour cent des enfants et près de 10 pour cent des adolescents présentent des symptômes assez graves pour affirmer qu'ils souffrent de dépression clinique.

Symptômes de la dépression chez les enfants

Reconnaître les symptômes de la dépression infantile peut être complexe. Les parents acceptent un certain nombre de troubles dans la vie de leurs enfants au fur et à mesure qu'ils évoluent. Ils peuvent avoir du mal à déceler la différence entre une tristesse normale et quelque chose de plus grave. Les spécialistes se montrent réservés au moment de diagnostiquer la dépression clinique par peur que les enfants se sentent stigmatisés par cette maladie.

Certains enfants montrent des symptômes communs de dépression comme la tristesse, le désespoir, l'anxiété, la tourmente, un trouble du sommeil ou un trouble alimentaire. D'autres enfants manifestent leur dépression par des problèmes physiques tels que des maux de ventre ou des maux de tête qui sont sans explications médicales. D'autres enfants cachent leurs sentiments de tristesse et d'inutilité sous une attitude irritable, agressive, hyperactive et un mauvais comportement.

La dépression infantile devient de plus en plus complexe au fur et à mesure que les enfants passent à l'âge adulte. Le refus, la désobéissance et la rébellion peuvent être des signes temporaires et normaux d'une étape spécifique de la vie de l'enfant, et pas forcément un signe de dépression. De même, les enfants passent par des phases dépressives temporaires comme les adultes. Une observation attentive sur plusieurs semaines peut être nécessaire pour détecter une réelle dépression chez l'enfant.

Voici certains symptômes que peut montrer un enfant dépressif :

- Il est toujours triste ou irritable;
- Il perd son intérêt pour des activités qu'il appréciait autrefois;
- Son appétit a changé ou son poids a varié;
- Il a du mal à dormir ou dort trop;
- Il est agité ou a des périodes léthargiques;
- Il perd son énergie;
- Il se sent inutile ou coupable à tort;
- Il a du mal à se concentrer;
- Il a des pensées morbides ou suicidaires de façon récurrente.

Voici d'autres signes indiquant que votre enfant peut être dépressif :

- Il se plaint souvent vaguement de maux de tête, de douleurs musculaires, de maux de ventre ou de fatigue;
- Il s'absente souvent de l'école ou a de mauvais résultats scolaires;
- Il dit qu'il veut ou essaie de quitter la maison;
- Il crie, se plaint, est irritable sans raison ou il pleure;
- Il s'ennuie;
- Il n'a plus envie de jouer avec ses amis;
- Il abuse de drogues ou d'alcool;
- Il s'isole socialement ou ne communique pas;
- Il a peur de la mort;
- Il est extrêmement sensible au rejet et à l'échec;
- Il est de plus en plus irritable, colérique ou hostile;

Contact us anytime for confidential assistance.

- Il adopte un comportement à risque;
- Il a du mal à nouer des relations.

Lorsque les symptômes de dépression sont sévères, se produisent sur plusieurs semaines ou ont une influence sur les notes ou le comportement de votre enfant, vous devez consulter votre pédiatre afin qu'il l'examine. Une fois que le médecin aura écarté toute maladie physique, l'enfant sera suivi par un spécialiste en psychologie de l'enfant.

Tout comme la dépression des adultes, la dépression infantile peut être traitée avec succès si l'on associe la psychothérapie traditionnelle, la thérapie par le jeu et les traitements médicaux. Si la dépression n'est pas soignée, elle peut avoir des conséquences dévastatrices telles que l'échec scolaire, les difficultés avec les amis et la famille et même le suicide.

Facteurs de risques pour la dépression infantile

Statistiquement, la dépression touche aussi bien les garçons que les filles. Lorsque l'adolescence approche, le risque chez les filles augmente et double par rapport aux garçons. Il existe un plus grand risque de dépression chez les enfants qui ont un parent dépressif. La pauvreté et les déménagements réguliers (souvent dus à une situation précaire) sont considérés comme des facteurs de risque. Voici d'autres facteurs de risque :

- Le stress;
- Le fait de fumer des cigarettes;
- La perte d'un parent ou d'un être cher;
- Une rupture amoureuse adolescente;
- Des troubles de comportement ou d'apprentissage comme le trouble du déficit de l'attention (TDA);
- Les maladies chroniques comme le diabète;
- Les abus ou la négligence;
- D'autres traumatismes, incluant des catastrophes naturelles.

Trouble bipolaire chez les enfants

Bien qu'il soit rare, certains thérapeutes reconnaissent aujourd'hui qu'un trouble bipolaire peut se produire chez les enfants. Les troubles bipolaires sont des cycles de souffrance qui oscillent entre des moments euphoriques et des moments dépressifs. Il est plus fréquent de trouver des enfants souffrant de troubles bipolaires lorsque les parents en souffrent aussi. Les enfants souffrant de trouble bipolaire ont souvent d'autres troubles psychiatriques, tels que le TDA ou des troubles du comportement. Les parents qui soupçonnent leur enfant de souffrir de troubles bipolaires doivent immédiatement chercher de l'aide auprès d'un psychiatre, car cet état peut devenir très grave chez l'enfant.

Options de traitement

La thérapie avec un médecin expérimenté et compétent peut être très efficace pour traiter les enfants dépressifs. Une étude récente a démontré que la thérapie cognitive-comportementale était plus efficace que la thérapie de soutien familial. La thérapie cognitive-comportementale apprend à l'enfant à modifier sa façon de se considérer et de considérer le monde. Des techniques telles que le discours positif peut aider un enfant à passer d'un état d'esprit « Personne ne se soucie de moi et je ne vauds rien » à un état d'esprit « Je suis une personne forte et les gens m'aiment ».

Étant donné que les traitements par antidépresseurs ont été dans un premier temps testés et prescrits aux adultes, les médecins sont réticents à les prescrire aux enfants. Récemment, des études ont montré l'efficacité et la sécurité sur le court terme de nouveaux antidépresseurs. Les traitements sont généralement prescrits aux enfants souffrant de dépression avancée, qui ne peuvent être soignés par la psychothérapie. Les traitements sont plus fréquemment employés sur les adolescents que sur les jeunes enfants.

Ressources

- Association canadienne pour la santé mentale: www.cmha.ca
- Agence de la santé publique du Canada: www.phac-aspc.gc.ca
- Commission de la santé mentale du Canada: www.mentalhealthcommission.ca
- Le Collège des médecins de famille du Canada: www.cfpc.ca

Here when you need us.

Call: 866.501.7962

TTY: 800.697.0353

Online: guidanceresources.com

App: GuidanceNowSM

Web ID: AECOM

Contact us anytime for confidential assistance.