Dépression chez l'adolescent

Rédaction le 08 juillet 2020.

Dernière mise à jour le 08 juillet 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/depression-chez-le-jeune

De quoi s'agit-il ?

Les sentiments dépressifs sont fréquents chez les adolescents. Il n'y a généralement pas lieu de s'en inquiéter.

Parfois, ces sentiments dépressifs évoluent en une véritable dépression. Celle-ci peut se manifester de différentes manières. Parfois, on ne remarque pas immédiatement que le jeune fait une dépression. Il peut se passionner pour certains passe-temps ou présenter des troubles du comportement (disputes, vol, consommation ou abus d'alcool ou de drogues). Les adolescents atteints de dépression fument plus souvent et prennent plus souvent des drogues illégales et de l'alcool que les autres jeunes. C'est à prendre au sérieux. Cela nécessite un traitement approprié.

Les facteurs qui causent la dépression ne sont pas bien connus. Nous savons qu'il existe un lien entre la dépression et les facteurs sociaux et les événements négatifs de la vie. Les adolescents atteints de dépression ont souvent de moins bonnes compétences sociales et une moins bonne estime de soi que les autres jeunes de leur âge. Le risque de dépression est plus élevé dans les familles ayant des antécédents de dépression grave ou de trouble affectif bipolaire.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Dans la tranche d'âge allant de 13 à 18 ans, environ 5 garçons sur 100 et 6 filles sur 100 souffrent de dépression.

La dépression sévère touche un peu plus de 3 jeunes sur 100. La dépression modérée de longue durée touche également un peu plus de 3 jeunes sur 100.

Sur 10 jeunes en dépression, 4 développent aussi une autre maladie psychiatrique. La dépression sévère chez l'adolescent est associée à une augmentation du risque de suicide. Sur 10 jeunes qui se suicident, 5 à 8 souffrent d'une dépression grave.

Comment la reconnaître ?

Des moments de tristesse font partie du développement normal ; ils sont passagers. Ils n'ont pas d'impact sur les capacités fonctionnelles. Cependant, il est important de distinguer un état dépressif normal d'une véritable dépression.

Les signes pouvant indiquer une dépression sont les suivants :

- Sensation presque constante d'être malheureux, ennui, sensation de vide ou irritation constante,
- Débordements émotionnels incontrôlables,
- Difficultés de concentration,
- Sentiments d'inutilité et de honte, parfois sentiments de culpabilité irréalistes,
- Pensées de mort, idées suicidaires, planification de suicide,
- Comportement autodestructeur (par exemple se couper, prendre des risques),
- Troubles du sommeil (difficultés à s'endormir, excitation, insomnie au petit matin, cauchemars),
- Variations du poids,
- Soucis au sujet de son corps, peur exagérée de la maladie (hypocondrie),
- Douleurs et autres symptômes physiques,
- Incapacité à prendre plaisir à quoi que ce soit.
- Moins de relations avec les autres, ou moins bonnes relations,
- Mécanismes de défense principalement primitifs (par exemple, nier, dire que c'est de la faute des autres, isolement)

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin parlera avec le jeune et lui posera des questions sur ses hobbys, ses amis et l'école et sur l'impact de ses symptômes sur la vie quotidienne. Il fera aussi une estimation du risque de suicide. Afin de pouvoir mieux évaluer la gravité de la situation, il peut utiliser un questionnaire.

Un état dépressif peut avoir une cause physique. Le médecin réalisera donc un examen clinique et fera souvent aussi une prise de sang.

Que peut faire le médecin ?

Il est important qu'un jeune en dépression soit bien suivi. La thérapie cognitivo-comportementale et la psychothérapie interpersonnelle par un psychologue ou un psychiatre sont toutes deux efficaces.

Au besoin, le médecin peut provisoirement prescrire des médicaments pour soulager les symptômes. Le plus souvent, il s'agit d'antidépresseurs. Les médicaments doivent être pris pendant au moins 4 à 6 mois.

Si les symptômes ne diminuent pas ou si les capacités fonctionnelles de l'adolescent continent à diminuer, une évaluation par un spécialiste peut être nécessaire.

En cas de risque de suicide, le médecin adressera le jeune immédiatement à un spécialiste.

Rédaction le 08 juillet 2020.

Dernière mise à jour le 08 juillet 2020

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/depression-chez-le-jeune

Liens Utiles

- 103-Ecoute-Enfants-Ado
  https://www.103ecoute.be/je-suis-un-ado/
- Trouver un·e thérapeute
  https://www.aemtc.be/annuaire.php
- Centre de prévention du suicide
  https://www.preventionsuicide.be/fr/j-ai-besoin-d-aide/les-jeunes.html
- Une autre écoute
  https://infordrogues.be/
- Le blog de 100drine
  http://www.100drine.be/
- Trouver un·e psychologue
  https://www.compsy.be/fr/psychologist/search
- Services de Santé Mentale
  https://pro.guidesocial.be/associations/

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
  https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00703