



## SE RAPPELER

- Les jeunes qui vivent une dépression ressentent souvent une sensation d'engourdissement et de fatigue. Ils ont une vision négative d'eux-mêmes et de leur valeur pour le monde. Ils sont piégés dans leur douleur actuelle et ont du mal à se souvenir du bien du passé ou à anticiper la joie dans le futur.
- La dépression est complexe et le soulagement vient souvent d'une combinaison intentionnelle d'interventions. Cela ne consiste pas à énumérer simplement des choses que la personne devrait essayer, ce qui est souvent une réponse à nos propres sentiments d'impuissance.
- Le traitement soulage 80 % des jeunes, mais ces derniers ne savent généralement pas comment demander de l'aide par eux-mêmes et sont souvent inconscients du fait qu'ils éprouvent une dépression.
- La dépression ne concerne pas le niveau de bonheur, mais plutôt la perte d'espoir. Rappelle à l'adolescent qui il est aux yeux de Dieu et que son Créateur est toujours avec lui, même dans l'obscurité de la dépression (Psaumes 139).



## RECONNAÎTRE

- 10% des jeunes de 15 à 24 ans sont diagnostiqués avec la dépression, mais seulement la moitié d'entre eux recherchent un traitement. Les taux de dépression sont plus de deux fois plus élevés chez les femmes que chez les hommes dans ce groupe d'âge.
- De nombreux adolescents éprouvent des sentiments dépressifs en apprenant à naviguer dans la vie et à gérer les changements de l'adolescence. Cependant, si des sentiments d'absence d'espoir/de non-valeur et un état d'esprit chroniquement négatif persistent pendant plus de 2 semaines et se propagent à plusieurs aspects de la vie, les éloignant des choses qui leur apportaient autrefois de la joie, cela peut dépasser le simple blues de l'adolescence.
- Les signes d'avertissement sont variés, mais comprennent souvent l'apathie, l'évitement, la honte, une irritabilité accrue, l'isolement, une profonde tristesse ou fatigue. Vous pourriez également observer des sentiments de désespoir profond, une mémoire altérée, des plaintes récurrentes de douleurs physiques (comme des maux de tête/des maux d'estomac) et des difficultés à penser clairement ou à prendre des décisions.
- Les symptômes de la dépression ne disparaîtront probablement pas d'eux-mêmes et peuvent mettre l'adolescent en danger de toxicomanie, d'abus d'alcool, d'automutilation ou de suicide s'ils ne sont pas reconnus.



## RÉPONDRE

- **Connaissez votre rôle.** Résistez à l'envie de "dissuader la personne" de se sentir mal. Concentrez-vous sur l'offre de votre présence compatissante, créez un réseau de soutien utile et construisez des liens entre l'adolescent et les services disponibles.
- **Faites de la place pour écouter.** Un adolescent déprimé se sent incroyablement séparé du reste du monde et peut avoir beaucoup de mots ou très peu. Prenez le temps de comprendre son expérience de la dépression... ou de simplement rester en silence avec lui.
- **Reconnaissez les sentiments.** Assurez-vous que l'adolescent sait que les sentiments de tristesse font partie de l'expérience humaine. Aidez-le à découvrir et à mettre en pratique des moyens utiles de faire face. N'oubliez pas que si les sentiments sombres persistent et deviennent mentalement douloureux, créant une "vérité" destructrice sur leur valeur ou leur avenir, aidez-les à consulter un médecin pour une évaluation et un soutien.
- **Aidez-les à créer et à suivre des rythmes dans leur vie.** Un horaire de sommeil régulier, la gratitude intentionnelle, l'engagement dans la communauté, une alimentation saine et de l'exercice quotidien sont essentiels pour commencer à guérir. Malheureusement, le manque de motivation associé à la dépression rend cela difficile. Demandez à leur famille/réseau de soutien de se joindre à vous pour pratiquer des rythmes sains à leurs côtés.

• **Fournissez des distractions remplies d'espoir.** Ne laissez pas la dépression être le centre de chaque conversation. Reconnaissez à quel point c'est difficile pour eux, puis invitez-les à des endroits "normaux", intéressants et légers avec vous. Soyez attentif et rappelez-leur qui ils sont en dehors de la dépression.

• **Élaborez un plan de vie.** Le manque de clarté de la pensée lors de la dépression peut amener un adolescent à envisager le suicide. Élaborez un plan avec l'adolescent sur la manière dont il réagira lorsque le désespoir sera accablant, y compris une liste de personnes qu'il peut appeler. Mettez le numéro de la ligne d'urgence 24 heures sur 24 Youth Help Phone sur leur liste et dans leur téléphone (envoyez "Connect" par SMS au 686868).

• **Connaissez vos limites.** Quelqu'un qui se sent submergé aura naturellement tendance à s'accrocher fermement à l'aide. Faites-leur savoir à quelle fréquence vous pouvez prendre contact avec eux et quand vous répondrez aux messages, puis respectez votre plan, sauf s'ils ont exprimé une intention immédiate de se faire du mal.



## DÉPRESSION



## RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite®  
Youth Unlimited