



**LA DÉPRESSION CRÉE DES  
MOMENTS COMME CEUX-CI.**

Un livret pour les ados

  
**NOVA SCOTIA**  
**NOUVELLE-ÉCOSSE**

Health  
Santé

## Sources :

Livret préparé par : Ministère de la Santé de la Nouvelle-Écosse,  
Direction de la santé mentale

Rédactrice : Nancy Green, stagiaire de l'Université Dalhousie, Promotion  
de la santé

Centres de santé pour adolescents de la Nouvelle-Écosse

Laing House

## Sources d'information :

Depression Section

National Institute of Mental Health of Northern Virginia

Young Minds for Children's Mental Health

New York State Office of Mental Health

## Références photographiques :

Page 2. Audrey Bliss

Page 3. <http://www.skc.hu>

Page 5. Sanjay Pindiya

Page 7. Gisele Jaquenod

Cette publication est disponible sur le site Web [www.gov.ns.ca/health/mhs](http://www.gov.ns.ca/health/mhs)

ISBN 0-88871-972-8

© Droit d'auteur de la Couronne, Province de la Nouvelle-Écosse, 2005

“Aussi bizarre que ça peut paraître, il y a vraiment des personnes qui peuvent t’aider. Je me souviens encore du temps où je ne pouvais pas dormir parce que mes pensées ne voulaient pas sortir de ma tête. N’oublie pas que tu PEUX avoir de l’aide.” Frank, 13

## VRAI OU FAUX?

Lis ces noncs et d termine s’ils sont vrais ou faux avant de lire le reste de l’information. Lorsque tu arriveras aux r penses la page 8, reviens cette page pour voir ce que tu savais d j et ce que tu as appris.

- T** **F**  
  “C’est normal pour un adolescent d’être de mauvaise humeur. Les ados ne souffrent pas de vraie d pression.”
- T** **F**  
  “Je suis faible... il n’y a rien faire pour m’aider.”
- T** **F**  
  “Si j’ tais d prim , je penserais me suicider.”
- T** **F**  
  “Si je parle de mes sentiments, ça ne fera qu’empirer la situation.”
- T** **F**  
  “Personne d’autre ne peut comprendre comment je me sens.”
- T** **F**  
  “C’est probablement parce que j’ai fait quelque chose de mal que je me sens comme ça.”

# LIMINER LES OBSTACLES

La vie n'est pas facile, particulièrement pour les ados. Les parents, les enseignants, les amis – tout le monde a des attentes lev es ton gard, y compris toi-même. Ça peut parfois être vraiment crasant.

C'est pendant l'adolescence que de nombreuses personnes commencent à montrer des signes de dépression. Le problème, c'est que la dépression n'est pas facile à reconnaître, et il peut être encore plus difficile d'en parler.

**Une des principales raisons est que les ados ont peur de la façon dont les autres r agiront et les traiteront lorsqu'ils l'apprendront.** Les ados qui souffrent de dépression ne demande pas toujours de l'aide, et ce, pour plusieurs raisons. La bonne nouvelle c'est que ce ne sera pas nécessairement comme ça pour toi ou pour tes amis.

**Il y a de nombreuses personnes qui peuvent t'aider, et tu n'as pas avoir honte de demander de l'aide.**

Fais les premiers pas pour éliminer les obstacles qui peuvent t'empêcher et empêcher d'autres ados d'obtenir de l'aide.

**Si tu consultes l'envers de ce livret, tu trouveras de l'information qui facilitera un peu ton passage de l'adolescence à l'âge adulte.**



Jeune homme de 16 ans :  
"La dépression prend le dessus – elle prend toutes tes pensées positives et les transforme en pensées négatives et fait disparaître ton sourire."

Seulement six pour cent des ados de la Nouvelle-Écosse ont déjà parlé à un "professionnel de la santé mentale."

# QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

Se sentir déprimé, ça fait partie de la vie. Mais parfois, ce sentiment peut durer plus longtemps que quelques jours. Dans ce cas, il peut t'empêcher de faire les choses que tu aimes faire.



En Nouvelle-Écosse, environ un adolescent sur dix âgé de 12 à 19 ans dit qu'il s'est senti triste ou déprimé de façon constante pendant au moins deux semaines. Il s'agit d'un signe de dépression "clinique"

La dépression clinique est plus qu'un sentiment de tristesse; c'est un sentiment d'impuissance et de désespoir. Ce n'est pas quelque chose que tu peux régler simplement en essayant très fort.

**La bonne nouvelle, c'est que de l'aide est disponible. Les choses peuvent s'améliorer. Si tu te sens déprimé, tu n'es pas seul. Ça peut arriver à n'importe qui.**

## POURQUOI?

Il y a plusieurs raisons pour lesquelles la dépression touche certaines personnes plus que d'autres. Les facteurs de risque incluent :

- une mauvaise estime de soi;
- des changements familiaux;
- du stress à la maison ou à l'école;
- la perte de quelqu'un ou de quelque chose que tu aimes;
- l'abus;
- les problèmes de santé mentale des membres de la famille.

"Je conseille à toute personne qui se sent déprimé de parler à quelqu'un et de ne pas oublier de voir le bon côté des choses."  
John, 14

# SIGNES

Comment peux-tu savoir si c'est plus qu'un simple sentiment de tristesse?

Tu es peut-être déprimé si tu :

- es toujours fatigué ;
- ne veux pas faire les choses que tu aimes faire;
- te sens fâché et de mauvaise humeur;
- te sens bon rien, d'espérer ou coupable;
- ne dors pas bien ou ne manges pas bien;
- n'es pas capable de te concentrer;
- as de la difficulté à prendre des décisions;
- ne réussis pas aussi bien à l'école.

Si ces choses t'arrivent depuis plus de deux semaines de suite, parle à quelqu'un à qui tu fais confiance.

**Si tu n'obtiens pas l'aide dont tu as besoin et que tu continues, ces sentiments ne disparaîtront pas.**

Ce n'est pas une situation désespérée. La dépression peut être traitée, et tu peux de nouveau te sentir comme toi-même.

**Un autre signe qui peut indiquer que tu souffres de dépression est la consommation de drogues, d'alcool ou de cigarettes.**

Peux-tu penser à d'autres choses qui peuvent te faire sentir triste ou déprimé?

**Fais une liste des personnes à qui tu peux parler et des choses que tu peux faire pour régler des problèmes. De cette façon, quand tu feras face à des problèmes, tu seras prêt.**

Yvette dit : "Si j'avais su ce que je sais maintenant sur la dépression, j'aurais évité bien des tracas. J'aurais demandé de l'aide beaucoup plus tôt."



# AUTOMUTILATION

L'automutilation est une façon de réagir à des sentiments très difficiles.

L'automutilation est quelque chose que toute personne souffrant de dépression pourrait faire si elle croyait que c'était la seule façon de mettre fin à la douleur. Pour plus d'information sur

l'automutilation, consulte les sites Web

[www.selfharm.org.uk](http://www.selfharm.org.uk)

or [www.selfinjury.org](http://www.selfinjury.org)

(contenu disponible en anglais seulement).

*"Si tu as un problème, parle à un adulte; ils peuvent parfois aider. Parle à quelqu'un de plus vieux. Ça te fera sentir mieux". Eileen, 13*



# SUICIDE

Les signes du suicide

ressemblent beaucoup à la

dépression. La plupart des personnes qui sont

déprimées ne se suicident pas. Quelqu'un qui pense à

se suicider pourrait dire des choses comme :

**"Je ne serai pas un problème pour bien longtemps."**

**"Rien n'est important."**

**"Je ne te verrai plus."**

D'autres choses que les ados pourraient faire :

- Donner leurs choses favorites.
- Nettoyer leur chambre.
- Jeter des choses.
- Devenir joyeux après une période de dépression.
- Prendre des risques inhabituels.

*L'automutilation et le suicide ne sont pas des choses dont on aime parler, mais si on sait comment reconnaître les signes, il est plus facile de demander de l'aide.*

# DEMANDER DE L'AIDE

Demander de l'aide si tu souffres de  
d pression peut être aussi facile que parler  
quelqu'un qui tu fais confiance, comme un ami,  
un enseignant ou tes parents. Tu peux aussi

Si une personne ne  
comprend pas, parle à  
quelqu'un d'autre!

parler d'autres personnes  
qui tu fais confiance, comme  
un ami, un enseignant, un  
parent, un m decin, un  
conseiller, un travailleur social, un chef religieux,  
une infirmi re, un fr re ou une sœur.

JEUNESSE J' COUTE 1 800 668-6868

OU JEUNESSEJECOUTE.CA

LIGNE D' COUTE POUR LES JEUNES 1 800 420-8336

Centre de santé pour jeunes (dans plusieurs  
communautés de la N.-É.)

Services de santé de ta région

## SE SENTIR MIEUX

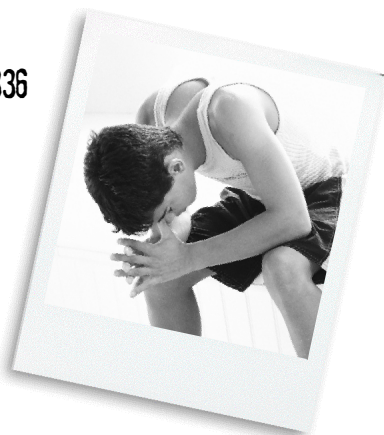
Il y a plusieurs façons de te faire sentir mieux. Tout le monde vit la  
dépression d'une façon différente, et différents traitements  
donnent de meilleurs résultats pour certaines personnes que pour  
d'autres. La chose la plus importante est que tu te sentes mieux.

**Th rapie ou counselling** : Plusieurs diff rents types de  
counselling sont utilis s pour traiter la d pression.

**M dicaments** : Des m dicaments sont parfois utilis s pour  
traiter la d pression chez les adolescents.

CINQ PRINCIPALES  
RAISONS POUR  
DEMANDER DE  
L'AIDE

Apprécier tes amis  
Te sentir reposé  
Ne plus être de  
mauvaise humeur  
Améliorer tes  
relations  
Avoir de l'énergie



# DONNER DE L'AIDE

Si tu crois qu'un ami souffre de dépression, il est difficile de savoir quoi faire. Pourtant, il n'est pas difficile d'aider quelqu'un qui est déprimé : sois un bon ami.

- Aide-le à obtenir de l'aide.
- Parle à quelqu'un à qui tu fais confiance.
- Écoute.
- Sois patient.
- Ne critique pas et ne te moque pas.
- Informe-toi au sujet de la dépression.

“Je ne voulais vraiment pas le faire, mais j'ai parlé à cœur ouvert avec mon père et il a compris. MA solution était de parler à quelqu'un. Ça m'a fait sentir beaucoup mieux.” Gina, 14



# VRAI

Tu te souviens de la section “Vrai ou faux” à la première page? Tu devrais comprendre maintenant que tous ces énoncés étaient faux.



- La dépression peut toucher des personnes de n'importe quel âge, sexe, race ou culture. **N'IMPORTE QUI! Même les adolescents.**
- La dépression touche de nombreuses personnes et il est possible d'obtenir de l'aide.
- La dépression et les pensées suicidaires sont entièrement différentes.
- Tu peux être déprimé sans jamais penser au suicide.
- Tout le monde peut être déprimé, donc de nombreuses personnes comprendront tes sentiments.
- Il y a plusieurs choses qui causent la dépression, et ces choses sont habituellement incontrôlables.

# RECHERCHE

**Tu veux plus d'information? Consulte ces sites Web :**

Association canadienne pour la santé mentale – Nouvelle-Écosse  
(en anglais seulement)

**[www.cmhans.org](http://www.cmhans.org)**

Site Web sur la santé à l'intention des adolescents  
(en anglais seulement)

**[www.chebucto.ns.ca/Health/TeenHealth](http://www.chebucto.ns.ca/Health/TeenHealth)**

Laing House

**8. [www.lainghouse.org](http://www.lainghouse.org)**

\*Les sites Web indiqués dans la présente publication étaient appropriés au moment de l'impression.