

# Dépression

## En quelques mots

Les personnes atteintes de dépression, y compris les enfants, sont aux prises avec des sentiments persistants de **tristesse**, d'**impuissance**, de **vide**, de **désespoir** et de **dévalorisation**. Elles n'ont plus d'intérêt pour la vie en général et plus de plaisir au quotidien. La dépression influe sur le raisonnement de la personne ainsi que son humeur et ses comportements. Certaines personnes peuvent aussi ressentir des symptômes physiques (maux de ventre, fatigue, maux de tête, etc.).



Important! Il est normal que les personnes se sentent tristes de temps en temps, mais cette tristesse ne les empêche pas de poursuivre leurs activités quotidiennes et ça s'en va tout seul. La dépression, en revanche, est une tristesse si grave qu'elle interfère avec la vie quotidienne. **Seul un médecin peut diagnostiquer ou confirmer une dépression.**

Attention! Les enfants plus jeunes sont plus susceptibles de présenter des signes différents lorsqu'ils souffrent de dépression, car ils comprennent moins les émotions qu'ils vivent et ils arrivent encore mal à les exprimer. Par exemple, ils peuvent faire des **crises de larmes** ou de **colère**.

## Pour mieux me connaître

- Je me montre plus irritable et triste que d'habitude et ça dure depuis un certain temps.
- Comme je suis plus intolérant.e à la frustration, je peux réagir en faisant des crises intenses et fréquentes, accompagnées de pleurs et d'agressivité.
- Je manque d'intérêt pour les activités que j'aime habituellement. J'ai moins le goût de jouer et de voir mes amis.
- J'éprouve de la difficulté à me concentrer.
- J'ai moins d'appétit ou je manque d'énergie.
- J'ai une faible estime de moi... "Je me trouve nul.e"
- Il peut m'arriver de me plaindre de maux de tête ou de ventre.
- Je peux tenir des propos comme « Je n'ai plus le goût de vivre » ou « Je n'aurais pas dû naître » ou même tenir des propos suicidaires.
- J'éprouve des problèmes de sommeil : insomnie, cauchemars ou hypersomnie (dormir excessivement – plus fréquent chez l'adolescent).

## Trucs pour bien m'intégrer

### Niveau d'engagement

« Je donne l'impression que tout est insurmontable, j'ai de la difficulté à faire des choix. »



TRUCS : Discutez avec la personne de ses forces et de ses intérêts, et soutenez-la pour lui permettre d'entreprendre ses activités, en augmentant graduellement les défis. Intervenez de façon chaleureuse. Expliquez-lui que sa présence est importante. Accompagnez-la dans l'activité. Présentez-lui un petit tableau de défis personnalisés (défis réalistes pour susciter les réussites).

### Comportement de dévalorisation

« Je me sens rejeté.e, j'ai l'impression que personne ne me comprend, je m'isole. »



TRUCS : Écoutez la personne sans la juger. Prenez au sérieux tous les propos suicidaires, faites-la parler de sa tristesse et de sa colère. Aidez-la à s'évaluer, à s'observer et à se renforcer lorsqu'elle réussit à adopter les comportements visés. Encouragez-la! Soyez présent.e! Montrez-lui comment faire des exercices de relaxation simples.

### En activité

« Je peux me montrer peu motivé.e, voire refuser de participer. »



TRUCS : Ne laissez surtout pas de côté une personne dépressive. Encouragez-la à participer sans la forcer. Elle doit prendre conscience qu'elle aura plus de plaisir en participant. Renforcez les petites réussites sans « sur féliciter ». Tentez de trouver des activités qui rejoignent ses intérêts. Faites-la choisir la prochaine activité. Soyez un modèle, donnez-lui le goût de participer avec vous!

### Consignes

« Il peut m'arriver de refuser de respecter certaines consignes, par découragement ou manque de motivation. »



TRUCS : Il est important que la personne se sente comme les autres. Un traitement privilégié risque non seulement de causer de la frustration dans le groupe, mais aussi de renforcer le sentiment de la personne d'être différent.e. Faites-lui comprendre que les règles sont là pour le bien de tous, le sien y compris. Il a besoin de se sentir soutenu.e et encadré.e, ça le rassurera.

## Lien avec l'animatrice.teur

« Il peut être difficile de créer un lien avec moi, car je donne l'impression que je ne suis pas intéressé.e par l'attention qu'on me porte. »

La personne envoie le message qu'elle rejette votre attention alors que, souvent, c'est le contraire qu'elle souhaite. C'est parce qu'elle souffre intérieurement.



**TRUCS** : N'arrêtez surtout pas de vous intéresser à elle, mais en y allant progressivement. Montrez-lui qu'elle a de l'importance pour vous par des petits gestes d'attention (sourire, tape sur l'épaule, s'asseoir près d'elle, discuter de tout et de rien, etc.). N'oubliez pas non plus que vous êtes un modèle. Soyez de bonne humeur, souriez!

## Garder en tête

- Montrez-lui que vous êtes présent.e. Démontrez une "écoute active".
- Passez du temps de qualité avec elle.
- Soyez empathique et montrez-lui que vous comprenez ses émotions ("Je comprends que ce que tu vis est difficile").
- Renforcer les petites réussites, sans "surféliciter".