

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La dépression et le suicide chez les adolescents

Pour un parent qui s’est toujours soucié du bien-être et du bonheur de son enfant, il peut être extrêmement difficile d’admettre qu’à l’adolescence, un fils ou une fille puisse sombrer dans la dépression ou songe au suicide. Les parents ont naturellement tendance à nier la gravité du problème. Les adolescents étant naturellement maussades, il est facile d'attribuer le problème à la déprime de l’adolescence.

Il est essentiel que les parents sachent que la dépression clinique est un état grave et que le suicide est de plus en plus fréquent chez les adolescents. Selon certaines sources, un adolescent sur trois admet avoir songé au suicide et, au secondaire, un élève sur douze a tenté de se suicider.

Les causes de la dépression et du suicide

- Les adolescents subissent beaucoup de stress et d'anxiété, ce qui peut se traduire par un état dépressif général. Leurs problèmes sont liés à leurs relations avec leurs camarades, à des inquiétudes à l’égard de leur image corporelle, à une faible estime de soi, à la crainte de ne pas être pris au sérieux et à la pression liée à la réussite scolaire ou à la recherche d’un bon emploi.

- La dépression grave et les pensées suicidaires peuvent se produire lorsque les tensions décrites ci-dessus se combinent à une perte ou à un échec important au foyer, à l’école ou dans la vie sociale de l’adolescent.

- Les pertes comprennent la fin d’une relation amoureuse, le rejet par un groupe de camarades, la disparition d’un proche ou d’un parent, ou tout autre désarroi profond au foyer ou à l’école.

- Les échecs comprennent de mauvais résultats scolaires, l'incapacité de se faire des amis ou d’avoir une relation amoureuse, ou toute autre forme d’échec familial ou personnel.

- Les adolescents qui risquent le plus de se suicider sont ceux qui souffrent de dépression clinique, les toxicomanes (drogue ou alcool), les victimes d’agression ainsi que les adolescents violents ou délinquants.

- Le degré de risque de suicide est directement lié à la combinaison de stress, de pertes ou d’échecs.

Comment reconnaître les signes de la dépression clinique

Les symptômes peuvent comprendre :

- La mélancolie
- L’apathie, la lassitude ou une léthargie extrême
- L’indifférence à l'égard de son apparence ou de son bien-être
- Des changements notables dans les habitudes alimentaires ou de sommeil
- Un repli sur soi qui met une distance entre l’adolescent et ses proches ou ses amis

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Comment aider un adolescent souffrant de dépression

- Essayez de jouer le rôle de conseiller sans toutefois intervenir dans sa vie privée; montrez que vous êtes un allié et une source de soutien.
- Encouragez l'adolescent à parler de ce qui l'angoisse et le tourmente. Écoutez-le attentivement.
- Ne minimisez pas l'ampleur de ses inquiétudes. Même si vous estimez qu'il tend à dramatiser, sachez qu'il prend ses inquiétudes très au sérieux.
- Indiquez à l'adolescent qu'il a le droit de se tromper parfois. Faites-lui comprendre que nous apprenons davantage de nos échecs que de nos réussites.
- Soutenez votre enfant par des gestes autant que des paroles. Faites-lui une caresse ou massez-lui rapidement le dos. Offrez-lui une tasse de thé, des biscuits ou un fruit.
- Si la dépression ne semble pas disparaître avec le temps, consultez un médecin.

Les risques de suicide

L'adolescent qui présente un risque élevé de se suicider manifestera certains ou l'ensemble des symptômes qui suivent, à un degré très poussé :

- une tristesse accablante
- des pleurs de plus en plus fréquents
- des sautes d'humeur marquées
- une baisse d'appétit
- des troubles du sommeil
- un manque d'hygiène et une absence d'intérêt pour son bien-être
- un repli sur soi qui incite l'adolescent à s'éloigner de sa famille, de l'école, de ses amis
- de mauvais résultats scolaires
- des comportements délinquants

Si vous constatez ces symptômes chez l'adolescent, consultez un médecin dès que possible.

Quand demander de l'aide

Si l'adolescent a l'un ou l'autre de ces comportements, communiquez immédiatement avec un conseiller en intervention d'urgence, un médecin ou le service de police :

- Il exprime clairement son intention de se suicider ou le laisse entendre d'une façon ou d'une autre en disant que sa disparition arrangerait tout.
- Il commence à se débarrasser d'objets personnels auxquels il tient.
- Il rédige une lettre de suicide.

Chez les adolescents, les problèmes de santé mentale sont courants. Si votre enfant est gravement déprimé ou si vous craignez qu'il pense au suicide, demandez de l'aide immédiatement. La dépression clinique est une maladie très grave. Votre enfant pourrait avoir besoin de votre aide pour retrouver sa santé mentale.