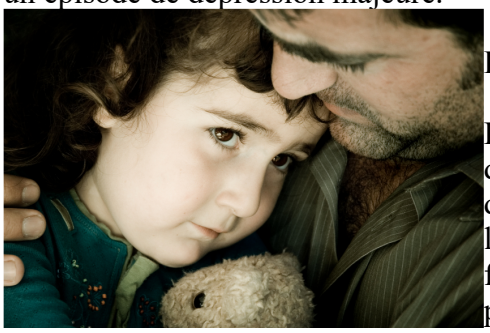
Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Beaucoup plus qu'une crise de croissance : traiter la dépression et l'anxiété chez l'enfant

S'il arrive parfois qu'un enfant se sente triste, chez certains d'entre eux la dépression clinique est un problème quotidien. Avant de devenir adultes, près de vingt pour cent des enfants auront vécu au moins un épisode de dépression majeure.



La définition de la dépression

La dépression se caractérise par une longue période de tristesse et de désespoir non justifiés. Le décès d'un être cher ou d'un animal de compagnie suscitera de la tristesse chez l’enfant. Cependant, si l'enfant pleure chaque jour durant un mois la perte de son animal favori, il se pourrait qu’il souffre de dépression. Une détection précoce est essentielle et permettra d'éviter à l'enfant de graves répercussions ultérieures.

Si au moins deux de ces symptômes ont été présents pendant plus de deux semaines, votre enfant pourrait souffrir de dépression.

Les symptômes de la dépression

- Humeur irritable
- Colère ou rage
- Tristesse continue, sentiments de désespoir
- Faible motivation ou perte d'énergie
- Diminution de l'intérêt à l'égard des activités habituelles
- Comportement de retrait par rapport aux camarades et aux amis
- Changement au niveau des habitudes alimentaires ou de sommeil
- Plaintes fréquentes de malaises tels que maux de tête et des maux d'estomac
- Faible estime de soi
- Sentiments de culpabilité et d'inutilité
- Pensées de mort et idées suicidaires

Quelles en sont les causes?

Si vous avez souffert de dépression, votre enfant risque fort d'en souffrir aussi. Cependant, cette possibilité n'est pas coulée dans le béton et il se pourrait qu'il y échappe.

Les facteurs biologiques. Chez les enfants, et surtout chez les adolescents, le corps réalise des petits miracles de croissance et change quotidiennement. Cette évolution peut souvent avoir des répercussions biologiques néfastes sur un cerveau en pleine croissance. Un déséquilibre chimique pourrait contribuer à la dépression.

Les facteurs environnementaux. L'environnement de votre enfant joue aussi un rôle important dans son développement. Un foyer malheureux déteint sur les enfants. L'intimidation, un décès ou la rupture de la relation de couple des parents entraîne souvent la dépression.

D'autres causes externes pourraient comprendre des habitudes problématiques telles que la télévision, la cigarette, les aliments, les drogues et l'alcool. Une dépendance à l'un ou l'autre pourrait accroître le risque de dépression.

Prévenir la dépression

Bien que les causes soient souvent génétiques et biologiques, de simples mesures préventives peuvent vous aider à prévenir l'apparition de la dépression chez votre enfant.

- **Maintenez le contact.** Remarquez les comportements et changements d'humeur chez votre enfant. S'il est exceptionnellement irritable ou maussade, posez-lui des questions et voyez si ses réponses sont appropriées.
- **Écoutez sans poser un jugement ou donner des conseils.** Parfois, les enfants ont simplement besoin qu'on les écoute sans leur dire quoi faire ou comment résoudre un problème. Si vous évitez de passer des commentaires sur des questions futiles, votre enfant sera plus porté à vous consulter lorsqu'il aura besoin d'aide pour résoudre des problèmes plus importants.
- **Assurez-lui un environnement sûr et chaleureux.** Le monde extérieur influe sur le fonctionnement de l'esprit de l'enfant. Les conflits entre les parents ou les frères et les sœurs peuvent contribuer à augmenter le stress chez l'enfant. Évitez de vous disputer devant les enfants, car ils sont portés à se sentir responsables de ces conflits et leur estime de soi pourrait être sérieusement touchée. Surveillez les discussions entre frères et sœurs et assurez-vous que les problèmes sont résolus en toute impartialité, sans menaces ou intimidation.
- **Encouragez-le à jouer dehors.** L'activité physique quotidienne peut s'avérer aussi efficace que les médicaments dans le traitement de la dépression légère. Et ce n'est pas le fruit du hasard si l'obésité chez les enfants ne cesse d'augmenter et que la dépression suit cette hausse. Encouragez vos enfants à jouer à l'extérieur pendant au moins 30 minutes et limitez le temps passé devant le téléviseur et l'ordinateur.

Demander de l'aide

Si vous pensez que votre enfant souffre de dépression ou d'anxiété, demandez de l'aide immédiatement. Une détection précoce permettra d'en réduire l'impact et la récurrence. Dans la majorité des cas de dépression chez les enfants, la thérapie et le counseling se révèlent les traitements les plus efficaces. La thérapie comportementale et cognitive (TCC) est l'approche la plus populaire; elle incite l'enfant à modifier sa façon de penser et à se défaire de ses pensées négatives. D'autre part, la thérapie interpersonnelle (TI) se penche sur les problèmes de relations personnelles, habituellement avec les membres de la famille.

Les médicaments sont parfois une autre forme de traitement de la dépression chez l'enfant, mais ils seront habituellement plus efficaces s’ils sont accompagnés de thérapie et-ou de counseling. Bien que la dépression continue souvent à se manifester, les récurrences sont habituellement moins sévères et durent moins longtemps, car la thérapie et le counseling procurent à l'enfant des outils qui lui permettront de réduire les répercussions de la dépression.

N’oubliez pas d’obtenir de l’aide pour vous. Parlez à d'autres parents et, s’il a été établi que votre enfant souffre de dépression, demandez du soutien. Vous n'êtes pas seul dans cette situation. Joignez-vous à un groupe d’entraide ou communiquez avec un professionnel afin d'obtenir l'aide et les ressources qui vous permettront de surmonter cette période difficile de votre vie.

La dépression fait de plus en plus partie de la réalité dans un monde où le stress ne cesse de croître et d'avoir des répercussions sur la santé émotionnelle et le bien-être de nos enfants. En tant que parent, vous êtes sur la première ligne de défense. Le meilleur moyen de traiter la dépression chez les enfants
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

consiste à vous munir des connaissances qui vous permettront de déceler rapidement les signes précurseurs de difficultés.
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.