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 chez l'enfant : des conseils à l'intention des parents

Nous avons tous des hauts et des bas. Pour certaines personnes, ces « bas » se transforment en périodes prolongées de profonde tristesse accompagnées de sentiments de désespoir, d'impuissance et d'inutilité.



Ces périodes, appelées dépression, peuvent être causées par le stress, une perte, un désappointement important ou, parfois, un simple déséquilibre hormonal.

Si la plupart d'entre nous connaissent une personne qui a surmonté la dépression ou si nous avons été nous-mêmes aux prises avec une dépression, le fait est que nous envisageons rarement la possibilité que nos propres enfants puissent en être victimes. Cependant, selon Statistiques Canada, près de 8 pour cent des jeunes âgés de 12 à 17 ans souffrent de la dépression. Ce nombre comprend deux fois plus de filles que de garçons, un écart qui se poursuit à l'âge adulte.

Des conseils pratiques

Bien qu'il soit parfois difficile pour des parents d'enfants dépressifs de comprendre ce qui rend la vie de leurs jeunes si difficile, les enfants, quant à eux, voient les choses différemment. Ils subissent d'énormes pressions à l'école et le simple fait de grandir entraîne d'autres pressions. Si vous avez des raisons de croire que votre enfant ou votre adolescent pourrait souffrir d'une dépression, il est important d'en parler à un médecin.

Un enfant dépressif pourrait éprouver divers sentiments, entre autres :

- de la tristesse
- de l'inquiétude
- de la culpabilité
- de la colère
- de la peur
- de l'impuissance
- du désespoir
- de la solitude
- du rejet
- un manque de confiance
- une faible estime de soi
- des pensées négatives
- une image de soi négative et une tendance à se blâmer

En tant que parent, surveillez chez votre enfant des modifications à son comportement, entre autres :

- un repli sur soi qui l'éloigne de ses amis et de sa famille
- des pleurs irrépressibles
- des explosions de colère

- une perte d’intérêt pour les sports ou ses passe-temps
- de la difficulté à se concentrer
- une léthargie ou une tranquillité inhabituelle
- une détérioration du rendement scolaire

De plus, la dépression pourrait s’accompagner de symptômes physiques :

- des maux de tête
- des maux généralisés
- une panne d’énergie
- des changements dans les habitudes alimentaires et de sommeil
- une fatigue constante

Comment pouvez-vous aider votre enfant?

Si la santé et le bien-être de votre enfant vous préoccupent :

- Encouragez-le à vous parler de ce qu’il ressent
- Consultez un médecin qui déterminera si une cause physique pourrait être à l’origine des sentiments de votre enfant
- Parlez à son professeur pour savoir s’il ou elle a remarqué des changements au comportement l’enfant
- Parlez à un conseiller pédagogique
- Admettez que la dépression peut être traitée
- Efforcez-vous de comprendre vos propres sentiments à l’égard de la dépression de votre enfant; si vous éprouvez de la culpabilité ou de la frustration, un conseiller vous apportera du soutien
- Prenez les menaces de suicide au sérieux; communiquez avec votre centre local d’aide et d’écoute.

Si votre enfant manifeste des signes et des symptômes de dépression, apportez-lui du soutien en demandant de l’aide. Un conseiller à l’école de votre enfant vous offrira des conseils qui vous aideront, votre enfant et vous, à surmonter cette situation difficile.
© 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.