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.

Adolescents, médias sociaux et dépression : Un guide pour les parents



On prétend souvent que les adolescents sont d'humeur sombre et sont imprévisibles sur le plan émotionnel. C'est presque cliché de dire qu'une journée, l'ado est apathique et que le lendemain, il est prêt à conquérir le monde. C'est pourquoi il est souvent facile d'attribuer ces airs maussades, ces gestes dramatiques et cette indifférence à une crise de croissance normale. Or, la dépression chez les adolescents est un véritable enjeu qui prend de plus en plus d'ampleur : de récentes études semblent indiquer que 11,5 % des adolescents ont eu un épisode dépressif majeur au cours des 12 derniers mois, soit une augmentation de 8,7 % par rapport à 2008. Dans le présent article, nous analyserons certains des facteurs qui contribuent à la dépression chez les adolescents et proposerons des conseils pratiques sur les signes à surveiller chez les adolescents de votre entourage.

Stigmatisation et aide à obtenir

Heureusement, plusieurs personnes et organisations luttent activement contre la stigmatisation associée à la dépression. On voit davantage de représentations positives de gens vivant avec une maladie mentale – et fonctionnant normalement – qu'il y a seulement 10 ans. Cela peut signifier que les adolescents seront plus susceptibles de demander de l'aide pour résoudre ces problèmes. Toutefois, la stigmatisation reste un obstacle pour un grand nombre d'adolescents et d'adultes. Pour de plus amples renseignements sur la stigmatisation et la manière de la combattre, voici une liste d'articles utiles.

Médias sociaux et santé mentale

L'un des plus grands changements que l'on a pu observer au cours des 10 dernières années est la prolifération des médias sociaux. De nos jours, les adolescents sont connectés à leurs pairs, de près ou de loin, à un degré jamais vu. L'un des principaux facteurs contribuant à la dépression et à l'anxiété chez les adolescents est la **cyberintimidation :** grâce aux médias sociaux, il est plus facile que jamais pour les adolescents d'être cruels les uns envers les autres, et cette cruauté a de fortes répercussions sur la santé mentale.

En revanche, les médias sociaux peuvent être bénéfiques pour la santé mentale : un grand nombre d'adolescents utilisent maintenant des sites comme Instagram, Twitter et Tumblr pour partager l'anxiété et la dépression qu'ils peuvent vivre. Ils peuvent ainsi comprendre qu'ils ne sont pas seuls dans leur souffrance, ce qui atténue encore la stigmatisation et les incite à demander de l'aide.

Cela signifie que les médias sociaux ne sont ni complètement bons, ni complètement mauvais, et qu'il est préférable de les utiliser avec modération. Entendez-vous avec votre adolescent sur le temps qu'il peut passer devant l'écran de son téléphone intelligent ou de son ordinateur.

Signes à surveiller

© 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 savoir si les adolescents de votre entourage ont des sautes d'humeur normales pour leur âge ou s'ils éprouvent un grave problème? Voici quelques signes intérieurs et extérieurs à surveiller, car ils pourraient être liés à la dépression.

Signes intérieurs : Ce sont des signes de dépression que vous pourriez remarquer dans le comportement ou les habitudes de votre adolescent, et qui ne sont pas nécessairement liés directement à ce qui se passe dans le monde extérieur.

- **Longues périodes de tristesse :** Un épisode dépressif majeur se définit par une humeur maussade et constante qui dure plus de deux semaines.
- **Perte d'intérêt pour les activités :** Si votre adolescent adorait la peinture, la musique, les sports ou d'autres activités, mais ne semble plus s'intéresser à rien, c'est peut-être un signe de dépression.
- **Retrait social**
- **Changements dans les habitudes de sommeil ou dans l'appétit**

Signes externes : Ce sont des choses qui touchent la vie de votre adolescent et qui peuvent conduire à la dépression et l'anxiété.

- Deuil et perte d'un être cher ou d'un pair
- Fin d'une relation amoureuse
- Échecs à l'école ou dans les activités parascolaires

Si un ou des adolescents dans votre vie montrent des signes de dépression, insistez pour qu'ils parlent à un conseiller. Même s'ils ne souffrent pas de dépression clinique, une consultation auprès d'un professionnel plein de bonté et d'empathie n'est jamais une mauvaise idée et peut même aider à prévenir la dépression.