



Coup de blues ou dépression ? Manque de plaisir ou fatigué de vivre ?



Les moments de blues font partie du développement normal des enfants et des adolescent-e-s. Des problèmes psychiques peuvent toutefois découler de crises passagères, notamment une humeur dépressive, mais aussi des idées suicidaires.

Il est cependant fréquent que les besoins internes et la souffrance silencieuse ne soit pas reconnus.

Alors à partir de quel moment les parents devraient-ils se faire réellement du souci ? Que peuvent-ils faire dans ces circonstances ? Où trouver de l'aide ?

IDÉES SUICIDAIRES

Les idées suicidaires sont des pensées ou fantasmes de se tuer. Elles apparaissent lorsque l'on a l'impression de ne plus pouvoir supporter le poids de la vie. Ce sentiment est généralement accompagné d'une importante perte d'espoir et de sens à la vie.

Une jeune femme sur 5 et un jeune homme sur 8 en Suisse a déjà établi un projet suicidaire au cours de sa vie. Les accidents de la route et le suicide sont les principales causes de mortalité chez les jeunes en Suisse.

SIGNAUX D'ALERTE

Votre fille/votre fils

- > Se replie progressivement sur lui-même/elle-même
- > Se scarifie ou présente d'autres comportements auto-dommageables
- > Écrit une lettre d'adieu ou distribue des effets personnels de manière inexplicable
- > Fait des allusions au suicide
- > Évoque le suicide de manière directe et sans distance

HUMEUR DÉPRESSIVE

Une humeur dépressive se caractérise par la prédominance d'un sentiment d'épuisement et de perte de plaisir, pouvant durer plusieurs semaines, mois ou années. A l'inverse d'un coup de blues passager, une humeur dépressive est difficilement surmontable par la seule volonté.

Actuellement, entre 3 et 10% des adolescent-e-s de 12 à 17 ans souffrent de dépression.

SIGNAUX D'ALERTE

Votre fille / votre fils

- > Paraît souvent abattu-e et triste et/ou réagit de manière grincheuse ou irritable
- > Ne montre presque plus d'intérêt pour des activités auparavant appréciées
- > Paraît fréquemment fatigué-e, sans énergie et épuisé-e
- > A souvent des difficultés de concentration
- > Se plaint de douleurs corporelles inexplicables
- > Dort très peu ou beaucoup trop
- > Perd du poids ou en prend de manière importante
- > Se montre plus agressif, agressive
- > S'investit de manière exagérée dans le sport ou le travail

Ces signaux d'alerte s'expriment différemment selon l'âge et le développement d'un enfant.

Voir aussi www.ceps.hug-ge.ch

À PARTIR DE QUAND EST-CE UN PROBLÈME ?

La frontière entre le normal et le pathologique est toujours floue. De nombreux signes d'alerte d'une humeur dépressive peuvent aussi être des éléments normaux et attendus d'un développement adolescent normal : se sentir fortement affecté, irrité, renfermé, ennuyé ou blasé, être insatisfait de soi-même ou du monde environnant.

Cela devient un problème

- > Lorsque plusieurs signaux d'alerte apparaissent en même temps ou isolément mais de manière très forte
- > Lorsque plusieurs signaux d'alerte apparaissent pendant une plus longue période de temps et sans interruption
- > Lorsque les signaux d'alerte apparaissent dans plusieurs domaines (famille, école, lieu de travail, temps libre)
- > Lorsque plusieurs signaux d'alerte ne peuvent plus être expliqués comme des réactions attendues lors de circonstances particulières
- > Lorsque les tâches du quotidien ne peuvent plus être accomplies qu'au prix de grands efforts, voire plus du tout, du fait de l'apparition des signaux d'alerte
- > Lorsqu'apparaissent des idées suicidaires ou même un projet suicidaire concret



CAUSES ET DÉCLENCHEURS

Causes

- > Les humeurs dépressives ne sont pas le signe d'une défaillance personnelle. Elles ont des origines psychiques, sociales et biologiques.
- > Les humeurs dépressives et les idées suicidaires ne surviennent pas du jour au lendemain. Elles sont généralement le résultat d'une évolution longue et difficile.

Possibles déclencheurs

- > Événements de vie traumatiques : décès d'un parent ou membre de la fratrie, vécu de violence, divorce des parents, maladie physique, etc.
- > Stress continu : exclusion du groupe des pairs, chagrin d'amour, exigences scolaires persistantes, etc.
- > Accumulation de petites tracasseries : multiples événements oppressants survenant en même temps, tels que mauvaises performances scolaires, stress au sein de la famille, perte d'un animal domestique, etc.

Mais toutes les humeurs dépressives n'ont pas une origine reconnaissable et identifiable.

QUE PEUVENT FAIRE LES PARENTS ?

QUE FAIRE EN CAS D'APPARITION D'HUMEURS DÉPRESSIVES ?

- > Chercher le dialogue avec son enfant, afin de mieux comprendre ce qui se passe pour lui
- > Ne pas avoir trop d'attentes lors de la première discussion : rester patient et proposer d'autres discussions
- > Se renseigner auprès d'autres personnes de l'entourage de son enfant (enseignant-e, entraîneuse ou entraîneur sportif, ami-e-s, etc.) et confronter les points de vue
- > Réfléchir ensemble avec les autres personnes de son entourage aux moyens de soulager et soutenir son enfant
- > Faire appel à un-e professionnel-le si ces premières démarches n'ont pas fonctionné (médecin de famille, conseiller-ère de l'éducation, psychologue scolaire, infirmier-ère, assistant-e social-e, etc.)

Ce qui devrait être évité

- > Faire des reproches (« Prends-toi en main ! »)
- > Sous-estimer les soucis (« Tout cela n'est pas si grave »)
- > Donner des conseils rapides, qui engendrent d'autant plus de pression pour le jeune
- > Énoncer un diagnostic
- > Vouloir à tout prix tout maîtriser

QUE FAIRE EN CAS DE RISQUE SUICIDAIRE ?

- > Parler ouvertement et progressivement des idées suicidaires : en parler ne provoque pas pour autant le passage à l'acte
- > Poser la question de la présence d'idées suicidaires concrètes ou même d'un réel projet suicidaire (= risque suicidaire élevé !)
- > En cas de risque suicidaire élevé : faire immédiatement appel à un-e professionnel-le de la santé et rester présent aux côtés de son enfant jusqu'à ce que le relais soit pris par le/la professionnel-le de la santé (voir « Chercher de l'aide »)
- > Il vaut mieux prendre contact avec un-e professionnel-le de la santé trop tôt que trop tard, s'il n'est pas clair à quel point votre enfant est en danger

COMMENT PRÉVENIR LE RISQUE DÉPRESSIF OU SUICIDAIRE ?

Maintenir le dialogue

- > Évoquer le fait que les périodes difficiles et les crises font partie de la vie, qu'il existe toujours d'autres manières de gérer sa souffrance que de la garder enfermée à l'intérieur de soi
- > Montrer de l'intérêt pour les pensées et sentiments de son enfant
- > Montrer une réelle attention lorsque votre enfant parle de ses soucis et besoins

Prendre les émotions au sérieux

- > Accorder de l'importance et du sérieux aux émotions de son enfant, même lorsqu'il s'agit d'émotions négatives
- > Partager le fait qu'il vous arrive aussi de ne pas avoir de solution à un problème
- > Respecter son désir de retrait, tout en restant attentif à ce que cela ne devienne pas un isolement

Ne pas rester seul-e

- > Garder le lien avec l'enseignant-e et le lieu de formation : demander un entretien avec l'enseignant-e, afin d'avoir l'avis de l'école
- > Encourager son enfant à maintenir le contact avec ses proches de confiance
- > Maintenir le contact avec les personnes de confiance de son enfant ; leur demander si elles se font également du souci

Renforcer les compétences

- > Encourager la confiance en soi : souligner ses compétences, favoriser ses capacités d'apprentissage, renforcer le vécu d'expériences positives
- > Exprimer ses attentes envers lui de manière ouverte : établir des buts atteignables, qui le challengent, mais ne le submergent pas
- > Faire confiance, encourager l'autonomie et la responsabilité pas à pas

LECTURES SUPPLÉMENTAIRES

- > Perret-Catipovic M., Le suicide des jeunes – Comprendre, accompagner, prévenir, Saint-Augustin, coll. L'Aire de Famille, 2004
- > Boris Cyrulnik, Quand un enfant se donne la mort, Odile Jacob, 2011

INTERNET

- > www.santebernoise.ch
- > www.ceps.hug-ge.ch
- > www.ciao.ch
- > www.resiste.ch.ch
- > www.projuventute.ch
- > www.ipsilon.ch

CHERCHER DE L'AIDE

- > **Services de pédopsychiatrie Bienne – Jura bernois, Bienne** 032 328 66 99
- > **Services psychologiques pour enfants et adolescent-e-s, St-Imier** 032 941 13 43
- > **Services psychologiques pour enfants et adolescent-e-s, Tavannes** 032 481 40 41
- > **Unité d'hospitalisation psychiatrique pour adolescent-e-s UHPA, Moutier** 032 494 53 00
- > **Services psychiatriques Jura bernois – Bienne-Seeland** 032 321 45 45
- > **Services régionaux et pédiatres** voir l'annuaire téléphonique
- > **Numéro d'urgence** 144
- > **Pro Juventute, conseil et aide** 147, www.147.ch
- > **La main tendue** 143, www.143.ch