

LA DÉPRIME & LA DÉPRESSION

chez les ados

LIVRET
DE L'ÉLÈVE



TABLE DES MATIÈRES

AVANT-PROPOS

1 – AU PRÉALABLE	4-6
– Brainstorming	
– Vrai ou faux ?	
2 – LA DÉPRIME, LA DÉPRESSION : DE QUOI S’AGIT-IL ?	7-10
– Le passage à vide	
– La dépression	
– Le deuil	
– L’automutilation	
– Les pensées suicidaires	
3 – QUELLE EST LEUR FRÉQUENCE ?	11-12
– Les passages à vide font partie de la vie	
– Les problèmes psychiques	
– La dépression	
4 – D’OÙ PROVIENNENT-ELLES ?	13-18
– Pourquoi es-tu dépressif/dépressive ?	
– Qu’est-ce qui rend les jeunes particulièrement vulnérables à la dépression ?	
5 – CONSEILS POUR LES PASSAGES À VIDE – QUE PEUX-TU FAIRE ?	19-25
– Pour les autres	
– Pour toi-même	
6 – QUI PEUT T’AIDER ?	26-27
– Infos utiles	

AVANT-PROPOS

Chère/cher jeune,

Tu as parfois « le moral dans les chaussettes » ? Tu as du mal à sortir d'une déprime ? **Tu n'es pas seul(e) !** Un(e) jeune sur six souffre de dépression, mais on en parle rarement. Parfois, on a honte ou on pense être le/la seul(e) à en souffrir. Il est donc difficile de faire un pas vers les autres ou de demander de l'aide. Et c'est dommage... **Car en parler peut vraiment aider.**

Mais il n'y a pas que cela. Il y a des tas de choses que tu peux faire pour te sentir mieux ou pour aider les autres à se sentir mieux. Dans ce livret consacré à la déprime et à la dépression chez les jeunes, tu trouveras de bons conseils pour y parvenir ! Ce livret fait partie du projet **Tous contre la solitude**, de la compagnie d'assurances AG et des éditions Érasme, qui vise à lutter contre la solitude qui touche de nombreux jeunes, et parfois même ceux auxquels on ne s'attend pas. Jette un œil sur le site, où tu trouveras des **conseils** et des **outils** ainsi qu'un **guide** pour les jeunes. Parce que la **solitude** et l'**isolement** sont difficiles à supporter.

Ce livret peut t'aider à faire face aux **sentiments de déprime** et te donner des conseils sur la façon d'**aider les autres**.

Nous espérons que tu y trouveras des réponses !

1 - AU PRÉALABLE

Brainstorming

À quoi penses-tu quand tu entends les mots : **dépression**, **passage à vide** et **déprime** ? Écris-le ci-dessous.

KAYLEE (15 ans)

« Quand je ne me sens pas très bien, je me goinfre de chips, je *binge-watche* Netflix et je me dis que je ne mettrai plus jamais le nez dehors. »

MONA (18 ans)

« Quand mon copain a rompu avec moi, je n'ai rien mangé pendant plusieurs semaines et je n'arrivais plus à dormir. »

YASSINE (16 ans)

« Je me sens souvent déprimé, mais personne ne le sait. J'ai peur que les autres trouvent ça ridicule. »

SARAH (17 ans)

« Quand je me sens triste et déprimée, les pensées noires tournent dans ma tête. Et je n'arrive pas à passer à autre chose. »



Vrai ou faux ?

Entoure « vrai » ou « faux », puis vérifie tes réponses en lisant les pages correspondantes.

Quand quelqu'un que tu aimes meurt, tu es dépressif/dépressive.

VRAI

FAUX

Il est tout à fait normal de se sentir déprimé(e) lorsqu'il t'arrive quelque chose de grave. Cela s'appelle le **deuil** et cela peut être très intense. Il ne s'agit pas d'une dépression, même si, dans certains cas, cet état de tristesse peut se transformer en dépression.

LIRE p. 7-10 → La déprime, la dépression : de quoi s'agit-il ?

Se sentir dépressif/dépressive ou déprimé(e) peut arriver à n'importe qui.

VRAI

FAUX

Il existe une différence entre la **déprime** et la **dépression**. C'est normal de ne pas aller bien, cela fait partie intégrante de la vie. La dépression est malheureusement très fréquente – plus que ce qu'on pense généralement – et elle touche aussi des personnes auxquelles on ne s'attend pas.

LIRE p. 11-12 → Quelle est leur fréquence ?

Les personnes déprimées sont faibles et veulent qu'on les plaigne.

VRAI

FAUX

La **dépression** est souvent causée par l'**interaction de plusieurs facteurs**. Beaucoup de ces facteurs sont indépendants de ta volonté, comme ce qu'il t'arrive subitement ou ta prédisposition génétique. Montrer que tu te sens mal n'est pas un signe de faiblesse, au contraire. Beaucoup de gens cachent leurs sentiments. Se montrer vulnérable et **demander de l'aide** est une attitude qui atteste d'une grande **force** et d'une volonté certaine.

LIRE p. 13-18 → D'où proviennent-elles ?

Tu dois arriver à penser positivement et t'accrocher.

VRAI

FAUX

Travailler sur sa santé mentale n'est pas toujours facile. Cela demande beaucoup d'**engagement**, de **temps**, de **compréhension** et de **soutien** de la part des autres. « Penser positivement »... facile à dire, mais pas si facile à faire ! Ce genre de conseil rend parfois compliqué le fait de se lancer et d'en parler.

LIRE p. 19-25 → Conseils pour les passages à vide – Que peux-tu faire ?

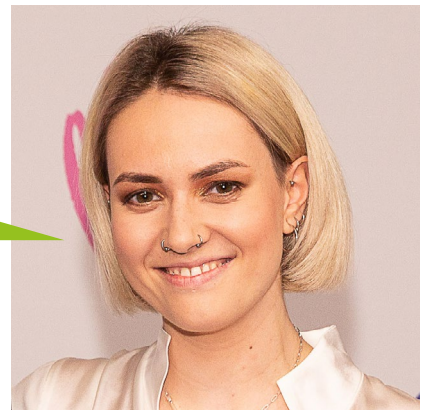
LE SAVAIS-TU ?

Il existe encore de nombreux **préjugés** sur la dépression et la déprime. Et même s'ils reposent la plupart du temps sur des idées fausses, ils peuvent te donner un sentiment d'anxiété ou de honte. Ils rendent complexe le fait de demander de l'aide ou de montrer qu'on ne se sent pas bien. Et pourtant, c'est cette demande qui est importante pour commencer à se sentir mieux. Alors informe-toi, ne propage pas les préjugés et contribue à **briser le tabou** !

Y a-t-il d'autres préjugés auxquels tu penses ?

Ce que tu as pensé lors du brainstorming n'était peut-être pas tout à fait exact. Une fois que tu auras lu ce livret, reprends cette question des préjugés, tant pour toi que pour les autres. Penses-tu différemment ?

« La honte d'aller consulter un psychologue doit cesser. S'asseoir sur une chaise pendant une heure et pouvoir exprimer ce qui va mal n'est pas simple, mais c'est nécessaire », a déclaré **JITSKE VAN DE VEIRE**, qui a souffert d'une importante dépression et a décidé de briser les tabous via les réseaux sociaux. « Nous voulons que la dépression ne soit plus un tabou : ce n'est qu'alors que nous pourrons créer une lueur d'espoir pour les personnes qui n'en peuvent plus. »



© Belgaimage

2 - LA DÉPRIME, LA DÉPRESSION : DE QUOI S'AGIT-IL ?

À quoi penses-tu quand tu entends les mots « déprime » et « dépression » ?

« Se sentir mal », cela veut dire quoi, exactement ?

Voici quelques infos qui te permettront de mieux comprendre.

Le passage à vide

LAURE (16 ans), évoque sa déprime passagère :

« Au début, quand je me sentais mal, j'avais l'impression que je n'arriverais pas à me sortir de cette situation. Aujourd'hui, j'ai compris que ce n'était que passager et que, quelques jours plus tard, je me sens généralement mieux. Mais cela n'empêche que, parfois, je pense que ce ne sera pas le cas. »

Tout le monde se sent parfois un peu déprimé(e).

Un **passage à vide**, c'est quand on se sent temporairement déprimé(e) ou quand on se sent mal, mais pas dans tous les domaines, ou seulement à certains moments.



La dépression

WASSIM (18 ans) parle de sa dépression :

« On dit que, quand on est amoureux, on regarde la vie à travers des lunettes roses. Moi, mes lunettes sont plutôt noires, à cause de ma dépression, et elles contaminent tout ce que je regarde. Je me vois comme un *loser*. Quand je regarde les autres, je pense que tout est plus facile pour eux. Quand je regarde les infos, ou que je suis à l'école, je me dis : "À quoi bon, la vie n'a pas de sens." La première fois que j'ai rencontré mon psychologue, je me suis dit : "De toute façon, ça ne va pas marcher." J'ai vécu comme ça pendant un an, sans me rendre compte que c'était mes lunettes qui déformaient tout. Heureusement, je sais maintenant que c'est la dépression qui me fait regarder et penser de cette façon. Et, parfois, j'arrive même à enlever mes lunettes. J'espère d'ailleurs pouvoir bientôt les jeter à la poubelle. »



La **dépression** est un trouble de l'humeur. On ne parle pas ici de « simplement » ne pas se sentir bien. La dépression est un diagnostic établi par un médecin. La classification DSM-5 des troubles mentaux parle de dépression lorsqu'on ne se sent pas bien ou qu'on a perdu tout intérêt ou tout plaisir pendant au moins **deux semaines**, et lorsqu'on souffre d'au moins **cinq des symptômes** suivants :

- **prise ou perte de poids, due à l'augmentation ou à la diminution importante de l'appétit ;**
- **insomnie ou hypersomnie (dormir très longtemps et profondément, et avoir malgré tout et tout le temps envie de dormir) ;**
- **agitation et irritabilité, ou simplement lenteur perceptible dans les mouvements, la pensée et la parole ;**
- **fatigue ou manque d'énergie ;**
- **sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ;**
- **difficulté à se concentrer, indécision, difficulté à penser clairement ;**
- **pensées récurrentes de mort ou de suicide.**

La dépression cause beaucoup de souffrance. Elle s'accompagne souvent énormément d'inquiétude, de sentiments de désespoir et d'anxiété, d'une image négative de soi, de douleurs physiques... Chez les jeunes, la dépression peut se manifester différemment ou moins directement :

- se sentir souvent seul(e) ou incompris(e), avoir honte. Cacher ou même nier des sentiments dépressifs ;
- avoir un comportement irritable, négatif, hostile ou, au contraire, calme, distrait et renfermé ;
- rechercher des distractions, telles que la consommation d'alcool et de drogues, les jeux d'argent ou de hasard, les comportements à risque, l'absentéisme scolaire... ;
- avoir des difficultés d'apprentissage dues à des problèmes de concentration.

À VOIR

La vidéo d'animation [I had a black dog](#) de Matthew Johnstone est très intéressante. Si tu es déprimé(e), te reconnais-tu dans certains éléments du film ? Trouves-tu l'image du chien noir adaptée ? Ou vois-tu un autre animal qui correspond mieux à ton état d'esprit ? Si tu n'es pas déprimé(e), comprends-tu ce qu'une personne déprimée peut ressentir ? Qu'est-ce qui t'a le plus surpris(e) ?

Une autre vidéo sur ce sujet : [Fallin' Floyd](#).



Le deuil

CLARA (14 ans), à propos du deuil :

« Quand ma grand-mère est morte, il y a deux ans, je me suis sentie vraiment mal. Elle s'était beaucoup occupée de moi et elle me manquait beaucoup. Personne n'avait l'air de me comprendre. Aujourd'hui, elle me manque toujours, mais je pense plus à de bons moments passés avec elle. La tristesse est toujours là, mais pas tout le temps. »



Si tu perds un proche ou que tu traverses une épreuve difficile comme le divorce de tes parents, il est tout à fait normal de te sentir déprimé(e) et même de ressentir des **symptômes de la dépression**. Cependant, il est important de demander de l'aide si ces symptômes persistent pendant plus de quelques mois, si tu te sens dévalorisé(e) ou si tu as des pensées suicidaires.

À VOIR

Comment soutenir une personne proche qui est en deuil ? As-tu déjà vécu une situation de deuil ? Y a-t-il des choses que tu reconnais dans cette [vidéo](#) ? Qu'est-ce qui t'a aidé(e) ? Qu'est-ce qui ne t'a pas aidé(e) ?

Astuce : la vidéo est en anglais, mais n'oublie pas que tu peux activer des sous-titres français sur YouTube.



L'automutilation

La dépression peut parfois conduire à l'**automutilation**, qui consiste à se blesser volontairement en se griffant, se coupant, se brûlant... Même si cela semble soulager, cela entraîne assez vite des sentiments de **culpabilité**, de **honte** et de **dévalorisation** et cela augmente le risque de **suicide**. Il est donc superimportant d'en parler et de trouver de l'aide.

LE SAVAIS-TU ?

18 % des adolescents belges se sont déjà volontairement mutilés.

À LIRE

Si tu souhaites aider un(e) ami(e) qui s'automutile, [ce document](#) te donne de précieux conseils.



Les pensées suicidaires

Parfois, on peut se sentir tellement désespéré(e) qu'on pense au **suicide**. Cette situation est assez fréquente chez les jeunes. Heureusement, il existe de nombreux moyens de lutter contre ces pensées. Si tu es concerné(e), ne te laisse pas abattre et, si possible, cherche une **aide appropriée** auprès d'une personne de confiance.

LE SAVAIS-TU ?

En Belgique, le suicide est la **deuxième cause de mortalité** chez les jeunes après les accidents de la route. On se suicide davantage dans notre pays que chez nos voisins. Des études montrent que les jeunes Belges demandent moins facilement de l'aide ou semblent avoir plus de mal à trouver cette aide.

À APPELER

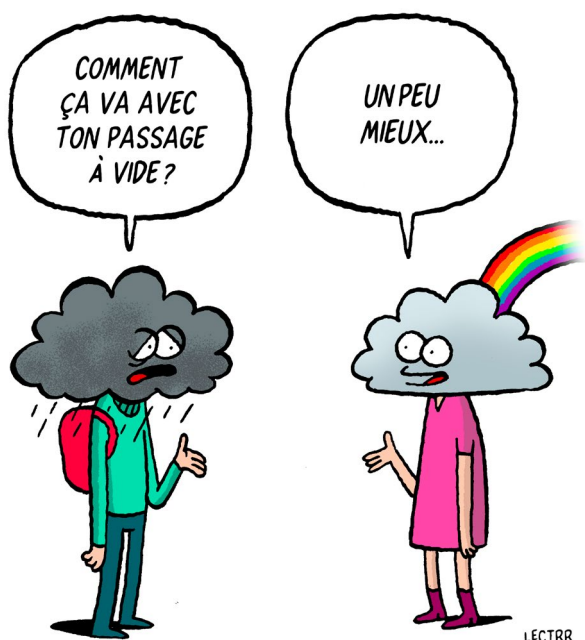
Une ligne téléphonique d'écoute **24/7** permet aux jeunes en souffrance et pensant au suicide de parler à un interlocuteur de confiance, de manière anonyme, via le numéro gratuit **0800 32 123** ou le site preventionsuicide.be.



3 - QUELLE EST LEUR FRÉQUENCE ?

Les passages à vide font partie de la vie

Il est parfaitement normal de se sentir de temps en temps déprimé(e), morose ou triste. Cela arrive à tout le monde et, si ça ne dure qu'un court moment et passe tout seul, cela n'a pas de conséquences négatives. Mais si ce **passage à vide** dure longtemps ou qu'on est très souvent déprimé(e), cela devient plus difficile de s'en sortir et il est important d'**intervenir**. Sois rassuré(e), **tu n'es pas seul(e)** à éprouver ces sentiments !



Les problèmes psychiques

Les problèmes de santé mentale commencent souvent à un **âge précoce**. Dans une étude (SIGMA) qui s'est déroulée entre janvier 2018 et mai 2019, des chercheurs de la KULeuven ont analysé la santé mentale de 1 913 adolescents (1^{re}, 3^e et 5^e secondaires). **66 %** des jeunes ont déclaré avoir des problèmes de santé mentale. Le groupe le plus important (48 %) s'en plaignait modérément, mais 18 % des adolescents en souffraient de manière sévère. Les filles se plaignaient davantage que les garçons.

La dépression

Dans notre pays, le nombre de troubles psychiques est en augmentation, selon les enquêtes de Sciensano. En 2018, près de **1 personne sur 10** (9 % de la population) affirmait souffrir d'une forme de dépression. La moitié d'entre elles répondaient aux critères d'une dépression majeure. Selon les résultats de l'étude SIGMA, des symptômes dépressifs modérés à sévères surviennent chez **17 %** des jeunes.

LE SAVAIS-TU ?

Le nombre de dépressions a augmenté à cause de la crise sanitaire. En octobre 2021, juste avant la quatrième vague, **14 %** des adultes affirmaient souffrir de dépression.

4 - D'OÙ PROVIENNENT-ELLES ?

Pourquoi es-tu dépressif/dépressive ?

Les causes d'une dépression varient d'une personne à l'autre. Il est souvent difficile d'identifier les causes exactes : il s'agit en général d'une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.



Les facteurs biologiques

- L'**hérédité** : tu es plus vulnérable si la dépression est présente dans ta famille.
- Les **hormones**, la prise de **médicaments**, la consommation d'**alcool** ou de **drogues**, les **troubles physiques**...
- Le **manque de lumière du jour**, comme dans le cas de la dépression saisonnière qui survient principalement en hiver.

Les facteurs psychologiques

- La façon dont tu gères les **problèmes** et tes **sentiments**.
- L'**image négative de soi**, la **peur de l'échec**, le **perfectionnisme**.
- Les **pensées négatives** et la tendance à **s'inquiéter**.

LE SAVAIS-TU ?

Tes **sentiments**, ton **comportement** et tes **pensées** s'influencent constamment les uns les autres. La relation entre ces trois éléments joue un rôle central dans le développement de la dépression. L'équilibre et le déséquilibre entre ce que tu peux supporter et le poids que tu portes déjà sur tes épaules jouent également un rôle important.

Les facteurs sociaux

- Des **événements sociaux** marquants ou choquants, tels qu'un décès, un divorce, une maladie, de la violence, un déménagement, un changement dans ta situation familiale...
- Des **situations qui s'éternisent** et commencent à peser lourd, comme l'exclusion, les brimades ou les moqueries, une situation familiale difficile, la discrimination...
- La **solitude**.

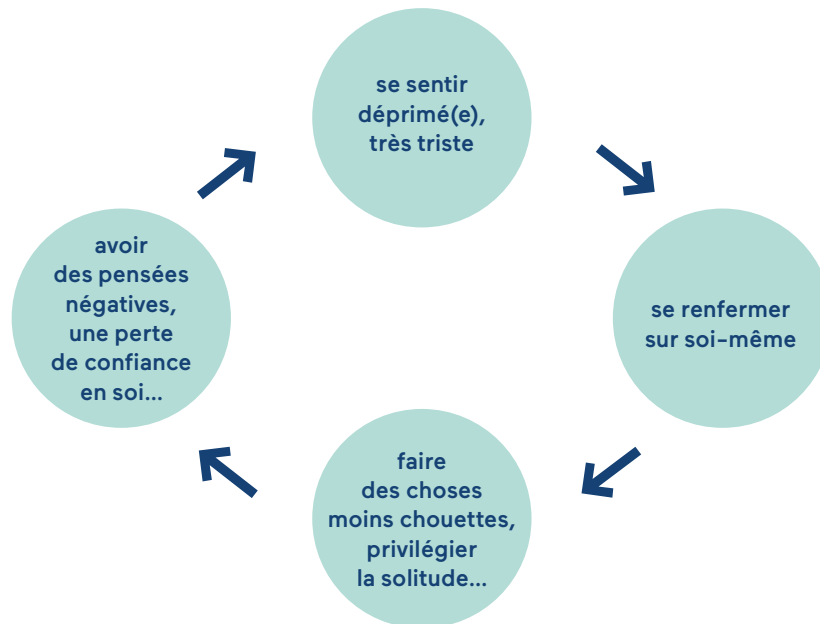


LOUIS (17 ans) parle de sa dépression :

« J'ai vécu des moments difficiles quand j'ai changé d'école. J'étais vraiment crevé, je dormais beaucoup et j'avais juste envie de ne rien faire. Je n'avais même plus envie de jouer au basket, c'est dire à quel point j'étais mal. J'avais des migraines, mais le médecin n'a rien trouvé. Il a pensé que c'était le stress. Il m'a demandé comment je m'en sortais à l'école et ça a été dur pour moi d'entendre ça. À l'école, je me sentais seul, je trainais avec mon smartphone dans la cour de récré, je ne savais pas trop où me mettre... Je ne réalisais pas que j'étais si mal. J'ai alors commencé à revoir mes amis, parfois à contrecœur mais, après coup, j'étais toujours heureux d'avoir passé du temps avec eux. Et puis j'ai commencé à établir le contact dans ma nouvelle école, avec des gens qui sont devenus depuis mes meilleurs amis. »

Un cercle vicieux

Souvent, lorsque la dépression s'installe, on se retrouve coincé(e) dans un cercle vicieux. Cela peut se produire de plusieurs façons, par exemple :



Puisque la dépression s'autoalimente, il est difficile d'en sortir. Mais cela signifie également que tu peux remédier à la dépression ou l'anticiper de différentes manières :

- **travailler sur ta résilience et prendre soin de toi (psychologique),**
- **renforcer les liens, les connexions et lutter contre la solitude (social).**

C'est exactement ce que nous voulons faire avec ce livret.

Qu'est-ce qui rend les jeunes particulièrement vulnérables à la dépression ?

L'adolescence

Grandir, c'est difficile et compliqué. Trouver **ta propre voie** n'a pas été et n'est peut-être toujours pas évident. À l'adolescence, le corps change : les **passages à vide** et la **déprime** sont donc tout à fait normaux pendant cette période de la vie. Mais il faut veiller à ce que cela ne se transforme pas en **dépression**.

À LIRE

Le blog 100drine.be aborde de manière humoristique (mais toujours respectueuse) et actuelle ces changements d'humeur et ces états physiques et psychiques propres à l'adolescence mais évoque aussi les problèmes et souffrances encourus.

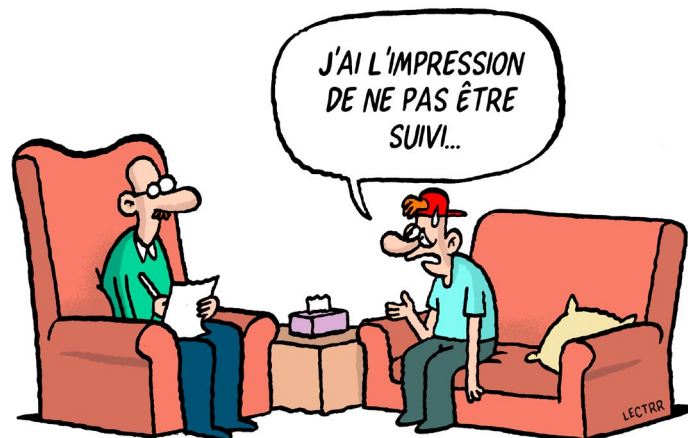


Les réseaux sociaux

Internet et les réseaux sociaux sont omniprésents dans ta vie. Ils ont des **avantages** : ils t'aident à rester en contact avec les gens, peuvent t'aider à exprimer qui tu es, te donnent des tas d'infos. Mais ils ont aussi des **inconconvénients** et peuvent avoir un **impact négatif sur ton bien-être**.

- Tu es constamment stimulé(e), ce qui peut entraîner du **stress**. Les applis aiment te garder en ligne, avec des notifications et des *scrolls* sans fin, de sorte que tu vois moins tes ami(e)s dans la vie réelle... qui reste quand même l'idéal.
- Sur les réseaux sociaux, la plupart des gens ne montrent que leur côté le plus avantageux et il y a peu de place pour la vulnérabilité, les revers et l'expression de sentiments difficiles. Ce qu'on montre de soi est donc filtré. De nombreux jeunes se comparent à cette image idéale et se sentent dès lors mal dans leur peau et dans leur propre vie, ce qui nuit fortement à leur **image de soi**.
- Même si tu essaies d'être honnête sur les réseaux, ce n'est pas sans risque, car il s'y passe parfois des choses très dures. Le **cyberharcèlement** est souvent anonyme et peut parfois aller très (trop) loin. De plus, il ne s'arrête pas aux portes de l'école.
- Le **sexting** peut également être risqué s'il n'est pas réalisé dans un contexte de respect et de confiance. Car si quelqu'un fait suivre les images ou les publie en ligne, tu en perds le contrôle. Réfléchis donc bien à ce que tu veux partager et avec qui et ne prends pas de décision impulsive.

UN INFLUENCEUR CHEZ SON PSYCHOLOGUE



À LIRE

Sur le site cybersquad.be, tu trouveras des conseils sur la manière de gérer le *sexting* s'il a lieu à l'école.



À TÉLÉCHARGER

Pour lutter contre le cyberharcèlement en milieu scolaire, certaines écoles utilisent l'application **CyberHelp** qui te permet, en cas de harcèlement, d'enregistrer une capture d'écran de ton téléphone et de l'envoyer à un(e) référent(e) (un(e) enseignant(e) formé(e) pour gérer le problème).

Sur Google Play Store



Sur l'App Store



La crise sanitaire

Le coronavirus a un effet sur la façon dont nous nous sentons, mais l'impact est plus important encore chez les jeunes qui, dans la recherche de leur identité, ont besoin de **vrais contacts** avec leurs ami(e)s.

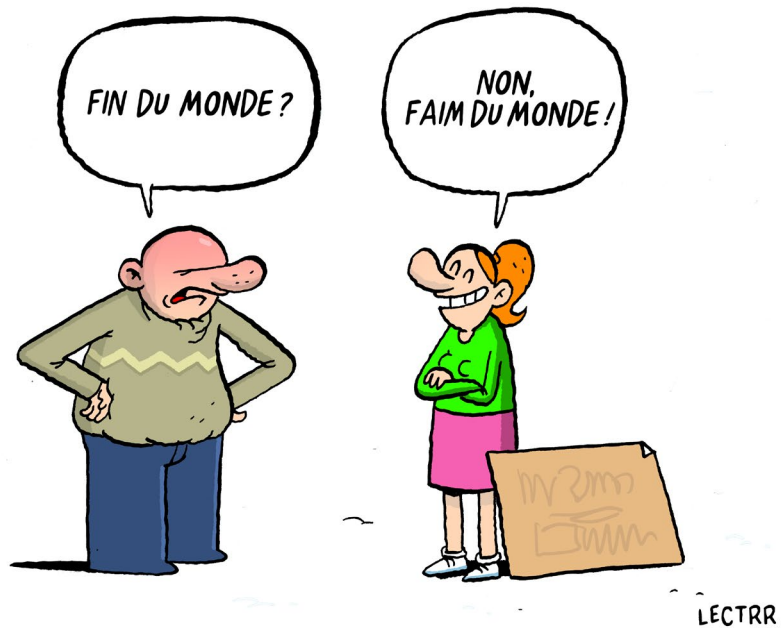
À FAIRE

Le site web www.home-stress-home.com te permet d'évaluer ton niveau de stress. Il te propose ensuite un programme adapté à ton âge et à ton niveau de stress sous la forme de modules d'accompagnement gratuits.



La crise climatique

Il peut être désespérant de recevoir un **flux constant d'informations et d'images** à propos de ce qui ne va pas dans le monde. De nombreuses personnes sont inquiètes, tristes ou en colère face au changement climatique par exemple. De nombreux jeunes se sentent impuissant(e)s et désemparé(e)s et ont l'impression que leurs préoccupations sont ignorées ou non reconnues. Parles-en autour de toi et trouve du soutien auprès de tes ami(e)s et d'adultes. Ensemble, vous pourrez déterminer ce que vous voulez faire de vos ressentis et de vos sentiments et quelles **actions** vous pouvez entreprendre.



5 - CONSEILS POUR LES PASSAGES À VIDE - QUE PEUX-TU FAIRE ?

Pour les autres

Comment remarques-tu que quelqu'un d'autre va mal ?

Parfois, nous cachons ce que nous ressentons, parce que nous en avons honte ou que nous n'osons pas demander de l'aide. Mais il peut y avoir des **signes** qui indiquent qu'un(e) ami(e), un(e) camarade de classe ou un membre de la famille ne va pas bien... Chaque personne est différente et les signes peuvent donc être différents en fonction des personnes.

- **Se replier sur soi-même** : ne pas avoir envie de voir les autres, ne plus sortir, être plus silencieux/silencieuse, ne pas répondre aux messages...
- **Être irritable, triste ou se mettre en colère plus facilement.**
- **Ne plus avoir d'intérêt pour rien.**
- **Ne pas être soi-même** : paraître différent(e), comme si on portait un masque.
- **Se comporter subitement de façon négative à l'école ou prendre des risques.**

À VOIR

Comment aider un proche qui souffre de dépression à en sortir ?
Voici quelques [conseils](#) du psychiatre Christophe André.



Que peux-tu faire pour quelqu'un qui se sent déprimé(e) ?

1. Prends soin de toi

- Tu ne t'attends peut-être pas à ce conseil mais, en premier lieu, il est important que... tu prennes soin de toi. Si tu as déjà voyagé en avion, tu as entendu la consigne concernant les masques à oxygène à utiliser en cas d'urgence. Cette consigne, c'est de toujours mettre son propre masque avant d'aider les autres. Et c'est une vraie règle d'or : en cas d'urgence, **prends d'abord soin de toi**, afin d'avoir de l'oxygène (au sens propre ou figuré) pour aider les autres.
- S'occuper d'une personne déprimée ou dépressive peut être difficile et pénible. Trouve du **soutien** pour toi également, auprès de ta famille, de tes ami(e)s ou de personnes de confiance et parle-leur de tes préoccupations. Si nécessaire, conviens de qui fait quoi avec les autres personnes de l'entourage.

- **Surveille tes limites.** Essaie de sentir ce que tu peux supporter, ne fais pas plus que ce que tu juges nécessaire.
- **Respecte la vie privée, mais ne promets pas la confidentialité.**

LE SAVAIS-TU ?

C'est normal que tu continues à faire ce que tu aimes et que tu continues à t'amuser, même si pendant ce temps-là tu aides quelqu'un qui va mal !

2. Écoute

- Demande ce qui ne va pas. Respecte le fait que ton ami(e) ne veuille pas parler et **n'insiste pas** lourdement. Montre simplement que tu es là et que tu t'inquiètes.
- **Prends ton temps.** Laisse ton ami(e) raconter les choses. Demande-lui ce qu'il/elle pense ou ressent. C'est souvent un soulagement de pouvoir l'exprimer.
- Même si tu veux vraiment aider, **ne commence pas tout de suite par des conseils.** Ton ami(e) pourrait se sentir incompris(e) ou interpréter ton attitude comme un reproche. Il est souvent plus utile d'écouter, tout simplement. Par la suite, vous pourrez chercher ensemble une solution.

LE SAVAIS-TU ?

C'est normal de ne pas savoir quoi dire. Dis les choses simplement. C'est honnête et cela crée des liens. Ou ne dis rien. **Être présent(e), c'est ça qui compte !**

3. Ne juge pas

- Quand on est déprimé(e) ou dépressif/dépressive, on a souvent honte de ce qu'on pense ou de ses sentiments négatifs. Cela rend encore plus difficile le fait d'en parler. **Ne juge pas** ton ami(e).
- **Ne minimise pas.** Prends ton ami(e) au sérieux et écoute avec beaucoup de compréhension. Certaines de ses pensées pourront te sembler exagérées, mais tout le monde est différent et ce qui est mal vécu est différent chez chacun(e). Fais preuve d'**empathie** à son égard.
- **Ne prends pas personnellement** le fait que ton ami(e) se montre irritable ou distant(e). Tu peux lui dire que tu ne trouves pas ça chouette, mais tu peux aussi en profiter pour lui demander ce qu'il se passe.

LE SAVAIS-TU ?

C'est normal de ne pas tout comprendre. Mais **écouter** est la chose la plus importante à faire.

4. Montre ta préoccupation et ton soutien

Demande ce que tu peux faire pour **aider**. Il peut s'agir de quelque chose qui paraît anodin ou pratique, comme recopier des notes de cours ou faire ensemble le chemin vers l'école. Tu peux aussi proposer de vous détendre ensemble ou d'aller faire un tour dehors. Ou tu peux aider ton ami(e) à trouver l'aide adéquate. Mais ne promets rien qui te semble trop difficile à tenir.

- Essaie d'**être là** pour ton ami(e), même si lui/elle se replie sur lui/elle-même.
- **Ne laisse pas le contact s'effiloche**r. Demande régulièrement comment il/elle va. Envoie-lui un message, appelle-le/la, chattez ensemble ou prenez rendez-vous.
- **Donne du temps**, beaucoup de temps, et montre à ton ami(e) qu'il/elle peut compter sur toi.

LE SAVAIS-TU ?

Ton soutien est très important. Les personnes souffrant de dépression sont souvent incapables d'exprimer leur mal-être. Accepte parfois d'avoir l'impression de te heurter à un mur ou d'être dans une voie sans issue.

5. Faites quelque chose ensemble

Encourage ton ami(e) à faire des choses avec toi, mais ne l'oblige pas. Fais des **suggestions** et continue à l'inviter régulièrement. Cherche des choses que ton ami(e) aime faire ou qu'il/elle a aimées dans le passé. Faites des activités à l'extérieur.

LE SAVAIS-TU ?

C'est super de parler de sujets variés et qui changent les idées : des chouettes profs, des frères et sœurs embêtants, des vidéos marrantes, de musique, etc. Cela peut être agréable de penser à autre chose pendant un moment.

6. Demande de l'aide si nécessaire

- Un passage à vide disparaîtra de lui-même, mais il est très difficile de sortir d'une dépression par ses propres moyens. Encourage dès lors ton ami(e) à chercher une **aide professionnelle**.
- Prends au sérieux ses déclarations concernant ses **pensées suicidaires**. Ne les juge pas, mais parles-en rapidement à un(e) adulte (un membre de la famille, un(e) enseignant(e), un(e) médecin) et **demande de l'aide**.

LE SAVAIS-TU ?

Sais-tu que tu peux toi aussi t'adresser à ces organismes qui proposent de l'aide ? Si tu t'inquiètes pour quelqu'un, demande conseil à un service d'assistance téléphonique gratuit tel que le **0800 32 123** (Centre de prévention du suicide), le **107** (Télé-Accueil) ou le **103** (103-Écoute).

Pour toi-même

Comment vois-tu ou sens-tu qu'il se passe quelque chose ?

Tu penses parfois traverser un passage à vide ou être déprimé(e) ? Le plus important est de réagir si tu te sens déprimé(e) depuis un certain temps. Il y a de nombreuses choses que tu peux faire pour te sentir mieux.

À FAIRE

Tu peux passer cet [autotest](#) pour évaluer rapidement ton humeur et vérifier si tu présentes les principaux signes et symptômes de la dépression.



Que peux-tu faire lorsque tu te sens déprimé(e) ?

1. Recherche de l'aide

- C'est le conseil le plus important : **ne reste pas sans rien faire !** Demande de l'aide à ton/ta médecin de famille ou à une personne de confiance (un(e) enseignant(e), un(e) ami(e), un parent, un(e) conseiller/conseillère PMS, un(e) éducateur/éducatrice...).
- Ces personnes peuvent t'aider directement ou, si nécessaire, t'orienter vers une **aide professionnelle**. Un(e) médecin peut, par exemple, t'expliquer quelles sont les possibilités, les lieux où tu peux aller, les gens que tu peux contacter. Une thérapie et des médicaments peuvent être utiles.
- S'il n'y a personne dans ton entourage vers qui te tourner, ou si tu penses que cette démarche est un fossé trop important à franchir, il existe également des **numéros de téléphone d'aide et d'assistance** que tu peux appeler gratuitement et anonymement. Tu les trouveras à la fin de ce livret.

LE SAVAIS-TU ?

Parfois, il suffit d'avoir quelqu'un qui t'écoute et te comprend vraiment. L'auteure-compositrice-interprète belge **SELAH SUE** parle ouvertement de son expérience de la dépression :

« La dépression est un état très solitaire. Tu as l'impression d'être seule au monde à ne pas être heureuse, mais rien n'est moins vrai. Il ne faut pas vouloir en sortir tout de suite. Il faut se donner du temps, être gentille et douce avec les autres, mais surtout avec toi-même. Et en parler !

Avec ses ami(e)s, sa famille, son médecin ou son thérapeute. Parler, c'est vraiment très important. Il y a toujours une issue, mais on ne la trouve pas forcément toute seule. »



© Belgainage

2. Accepte tes sentiments de déprime

- Nous essayons souvent d'ignorer les sentiments désagréables ou de les repousser, ce qui les aggrave.
- Lorsque tu **acceptes les sentiments** que tu es en train d'éprouver, tu peux également chercher à savoir ce qu'ils signifient, d'où ils viennent et ce que tu peux en faire. Tu pourras ainsi découvrir si des choses se sont produites dans ta vie qui ont provoqué cet état de fait (et ces sentiments) et si tu peux y remédier. Par exemple :
 - tu as perdu quelqu'un de proche, tes parents ont divorcé ?
Donne-toi la permission de faire ton deuil et de ressentir de la tristesse ;
 - es-tu victime d'intimidation ou d'exclusion, ou as-tu une amitié (très) compliquée ? En as-tu déjà parlé à quelqu'un ? ;
 - est-ce que quelque chose ne va pas, de manière générale ?
Te sens-tu bien dans tes choix et dans la direction que prend ta vie ?

LE SAVAIS-TU ?

Ce n'est pas grave si tu n'arrives pas à te comprendre toi-même. Laisse les autres t'aider ou cherche d'autres pistes. Tu ne dois pas tourner en rond et ressasser tes soucis ni t'enfermer dans les mêmes réflexes et solutions. Essaie d'utiliser d'autres conseils.

À ÉCOUTER

Dans son nouveau titre **L'enfer**, Stromae évoque la difficulté à faire face aux idées noires et à exprimer son mal-être.



*J'suis pas tout seul à être tout seul
Ça fait déjà ça de moins dans la tête
Et si j'comptais combien on est ?
Beaucoup
Tout ce à quoi j'ai déjà pensé
Dire que plein d'autres y ont déjà pensé
Mais malgré tout je me sens tout seul
Du coup*

*J'ai parfois eu des pensées suicidaires et j'en suis peu fier
On croit parfois que c'est la seule manière de les faire taire
Ces pensées qui me font vivre un enfer
Ces pensées qui me font vivre un enfer*



© Shutterstock

3. Sois actif/active

- Quand on ne se sent pas bien, se mettre en **mouvement** est la chose la plus difficile qui soit. Pourtant, on se sent souvent mieux lorsqu'on est actif/active... ou, du moins, cela nous distrait pendant un moment. Cela permet de relativiser les choses ou de penser de manière plus créative.
- **Structure ta journée.** Lève-toi, mange régulièrement, bouge, sors de chez toi, même si c'est très difficile.
- Essaie de **refaire des choses que tu aimais avant**, même si tu n'en as pas envie. Jouer au foot, papoter avec les ami(e)s, faire du shopping, faire du skate, promener le chien, jouer de la guitare... Tout est bon à prendre.

LE SAVAIS-TU ?

C'est normal de faire des choses chouettes et pourtant de ne pas les apprécier du tout. Donne-toi du temps, ça viendra !

Savais-tu que, lorsque tu es dépressif/dépressive, tu te sens souvent épuisé(e) et que te reposer ne t'est d'aucun secours ? C'est paradoxal : tu te sens moins fatigué(e) quand tu es actif/active.

4. Cherche le contact avec d'autres personnes

- Lorsque tu te sens déprimé(e), tu as souvent tendance à te replier sur toi-même. C'est normal, mais si ce sentiment dure un certain temps, il est important de trouver des personnes à qui **parler**, même si tu n'en as pas très envie. Tu n'as pas besoin de danser sur les tables ou de hurler que tu vas bien ! Voir quelqu'un d'autre de temps en temps, cela fait juste du bien.
- Parle de tes **sentiments** à une personne en qui tu as **confiance**. Si c'est trop difficile, essaie de te parler à toi-même. Mets tes sentiments par écrit, comme si tu écrivais à quelqu'un ou sous forme de notes pour toi-même. Utilise des mots-clés. Ou des images, si cela te convient mieux. Ou même de la musique.

À VOIR

Essaie de ne pas te cacher. Le monde serait sans doute plus beau et plus agréable si nous osions tous et toutes être un peu plus nous-mêmes. C'est ce que l'on découvre par exemple dans le film d'animation [Childline](#).



LE SAVAIS-TU ?

Nous avons vraiment besoin de ce **sentiment d'appartenance** que nous ressentons lorsque nous nous amusons ensemble ou lorsque nous partageons nos soucis pour nous sentir bien.

5. Renforce ta résilience

- Il existe de nombreuses façons de faire face aux problèmes et aux sentiments et pensées désagréables. **Apprends à te connaître** et découvre ce qui fonctionne le mieux pour toi.
- Lorsque tu te sens déprimé(e), tu as souvent de nombreuses pensées négatives par rapport à toi-même, au monde et à l'avenir. Sache que ces pensées sont intimement liées à la déprime. **Essaie de t'en détacher.** Donne-leur des noms, si cela peut t'aider. La **pleine conscience** peut également t'aider dans ce domaine.
- Trouve des moyens de **prendre soin de toi** et de **te détendre** : écoute de la musique, sois créatif/créative, joue à un jeu, fais du yoga, lis, regarde un film... Tu peux également apprendre à te détendre en faisant des **exercices de respiration ou de relaxation**.

À VOIR

Tu souhaites essayer la méditation en pleine conscience ?
Regarde cette [vidéo](#).



LE SAVAIS-TU ?

Tu as également besoin d'exercice, d'une alimentation saine et de suffisamment de sommeil et de lumière du jour pour te sentir bien.

6. Demande de l'aide spécifique à l'école

- Se sentir très déprimé(e) peut affecter la concentration, la mémoire, la confiance en soi ou la motivation, et donc le **déroulement de la scolarité**. Demande de l'aide à un(e) professeur(e) ou à une personne-ressource de ton école. Ensemble, vous pourrez trouver des solutions.
- **Indique le plus précisément possible ce qui est difficile pour toi.** As-tu besoin de plus de temps pour réaliser les tâches ou d'une aide spécifique en classe ? As-tu parfois besoin d'une pause parce que tout devient trop lourd ? Tes résultats scolaires te stressent-ils, t'inquiètent-ils ? As-tu besoin d'avoir des discussions avec certaines personnes ?

LE SAVAIS-TU ?

C'est toi, « l'expert(e) de toi-même » ! N'hésite pas à exprimer tes émotions et ce dont tu as besoin si tu veux que les autres puissent t'aider au mieux !



6 - QUI PEUT T'AIDER ?

Tu peux toujours discuter avec ton/ta médecin de famille ou avec une personne de confiance : un(e) enseignant(e), un parent, un(e) éducateur/éducatrice, le/la conseiller/conseillère du PMS... S'il n'y a personne dans ton entourage vers qui te tourner, ou si tu penses que cette démarche est un fossé trop important à franchir, il existe également des numéros de téléphone d'aide et d'assistance que tu peux appeler anonymement et gratuitement.

LE SAVAIS-TU ?

De nombreux soignants sont tenus au **secret professionnel** : tu peux donc leur parler en toute confiance.

Infos utiles

- Si tu veux sortir de chez toi pour te trouver dans un autre environnement, tu peux te rendre dans une maison de jeunes. Il en existe 193 en Wallonie et à Bruxelles. Tu pourras y faire ton travail scolaire, mais tu y trouveras aussi un soutien moral et une oreille attentive si tu as besoin de parler. La liste complète des centres et maisons de jeunesse se trouve sur ce [site](#).
- Une ligne téléphonique d'écoute 24/7 te permet, si tu es en souffrance et/ou si tu penses au suicide, de parler à un interlocuteur de confiance, de manière anonyme, via le n° gratuit **0800 32 123** ou le site de [Prévention Suicide](#).
- Tu as des idées noires ou besoin d'aide ? Si tu vis en Wallonie, tu peux contacter ce numéro pour obtenir un rendez-vous avec un psychologue : **081 777 150**. Ce numéro est accessible du lundi au vendredi de 8 h 30 à 17 h.
- En cas de problème et notamment de harcèlement, tu peux aussi appeler gratuitement le **103**, tous les jours de 10 h à minuit.
- Si tu ne te sens pas bien, si tu as l'impression que tes parents ou tes ami(e)s ne te comprennent pas et si tu ne sais pas vers qui te tourner, tu peux aussi appeler [Télé-Accueil](#), au **107** (service d'écoute 24/7). Ils ont également un service de chat en ligne, disponible entre 13 h et 3 h du matin.
- [Home-stress-home.com](#) est un site qui te permet d'évaluer ton niveau de stress et d'anxiété et d'utiliser ensuite des outils adaptés à ton âge et à ton niveau de stress pour faire diminuer celui-ci.



- Le site yapaka.be répertorie toutes les possibilités d'aide pour les jeunes, mais aussi pour les parents et les enseignants.
- **Tous contre la solitude** : sous ce slogan, la compagnie d'assurances AG lutte contre la solitude depuis près de 25 ans via diverses initiatives, telles que le soutien financier et logistique à des associations, l'aide aux personnes âgées, l'organisation d'évènements ou la proposition de gestes simples à réaliser. Et désormais, aussi, avec cet outil pédagogique.



La déprime & la dépression chez les ados

Outil pédagogique pour l'enseignement secondaire © Éditions Érasme, 2022
Place Baudouin I^{er}, 2 – 5004 Namur

Cet ouvrage utilise la nouvelle orthographe.

Texte : Joke Benoot, psychologue clinicienne pour enfants et adolescents

Adaptation : Michel Charlier

Illustrations : Lectrr

Photos : Adobe Stock (sauf mention contraire)

Mise en pages : Els Vandervoort

Suivi éditorial : Juliette Favre

DD7679 – 2022

Plus d'informations sur ce sujet ?

Jette un œil sur www.touscontrelasolitude.be.

