



/ RECONNAÎTRE

52 % des jeunes interrogés récemment disaient se sentir tellement tristes, découragés et désespérés qu'ils se demandaient si ça en valait vraiment la peine.

Près de 20 % (1 sur 5) des jeunes souffrent de dépression, mais seulement la moitié d'entre eux sont traités.

Un changement dans l'humeur, les habitudes, la personnalité et les comportements est un signal d'alarme chez n'importe quel adolescent.

Les symptômes peuvent comprendre l'apathie, la douleur (incluant les maux de tête, les maux d'estomac), la perte de concentration, la fuite, la culpabilité ou la fatigue.

L'irritabilité, l'agression et la rage sont plus importantes que le retrait complet chez les jeunes.

/// RÉPONDRE

Si vous n'êtes pas un conseiller professionnel, votre travail consiste à établir des ponts entre la jeune personne qui est déprimée et les services qui sont à sa disposition. Voici certaines autres choses que vous pourriez faire :

1. Amenez l'adolescent à exprimer ses émotions et dites-lui qu'il n'est pas seul.
2. Amenez-le consulter un médecin afin que la dépression puisse être évaluée, et explorez les prochaines étapes.
3. Aidez-le à établir et à suivre des rythmes dans sa vie - sommeil régulier, alimentation saine, exercices quotidiens.
4. Écoutez. Un adolescent déprimé peut avoir beaucoup de choses à dire. Mettez du temps de côté pour simplement vous asseoir et écouter... ou simplement vous asseoir.
5. Établissez des limites pour vous-même - Une personne qui est en train de se noyer s'accrochera naturellement très solidement à l'aide disponible.
6. Avec le jeune, dressez une liste des personnes à appeler et des moyens de répondre et laissez-lui savoir quand vous êtes disponible.
7. Soyez attentif aux signes afin de voir si le jeune passe d'un état de dépression à un état suicidaire - sachez reconnaître les signes d'un jeune qui devient suicidaire et ajustez vos limites en conséquence.
8. Offrez des distractions remplies d'espoir - Ne laissez pas la dépression être le centre de toutes les conversations.
9. Invitez-le dans la communauté - Trouvez des endroits d'appartenance et significatifs où le jeune peut se sentir valorisé.

// SE RAPPELER

La dépression n'est pas l'opposé du bonheur; c'est l'opposé de l'espoir. Dites-lui que vous serez le porteur d'espoir dans sa vie alors qu'il n'en est pas capable.

Il n'est pas toujours facile de faire la différence entre la dépression et les sautes d'humeur normales chez les adolescents. Considérez depuis combien de temps les symptômes sont présents, à quel point ils sont sévères et à quel point le jeune agit différemment de sa façon habituelle. La dépression va priver l'adolescent de son identité et de ce qui lui procurait de la joie.

Dans 80 % des cas, la dépression peut être traitée, mais le jeune ne sait habituellement pas comment avoir accès au traitement par lui-même. Soyez son avocat; aidez-le, ainsi que ses parents, à explorer les traitements possibles.

Soutenir un jeune qui est en dépression peut être difficile et épuisant. Assurez-vous de développer un réseau d'entraide - qui inclura les parents - afin de soutenir le jeune et de vous soutenir les uns les autres.

La Bible nous montre à quoi cela ressemble de marcher avec Dieu et d'être déprimé : Ps 61.2-5; Ps 34.19; Lam 3.21,22; És 40.27-31. Dieu comprend.

//// RESSOURCES

- Votre CISSS local aura des options de traitement et des groupes de soutien.
- www.rightbyyou.ca/fr - vous y trouverez plusieurs outils et ressources.
- jeunessejecoute.ca - information et aide pour adolescents et leaders jeunesse

Trouvez ceci et plus à www.lifeteams.ca

