

**Droit
au
coeur**



Éducation psychologique et autosoins

LA DÉPRESSION OU LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

CHEZ L'ADOLESCENT :

document pratique à l'intention des adolescents

et ceux qui les soutiennent

Développement du cahier :

Julie Couture, agente d'information, Direction des communications et des affaires publiques (DCAP), CISSS de la Montérégie-Centre.

Andrée Haché, conseillère-cadre, chargée de projet pour le PQPTM, Direction des programmes santé mentale, dépendance et itinérance (DPSMDI), CISSS de la Montérégie-Centre.

Collaborateurs :

Nathalie Labbé, psychologue, spécialiste en activités clinique, Direction des programmes jeunesse (DPJ), CISSS de la Montérégie-centre.

Personnes consultées :

Alexandre Ashby-Poulin, technicien en éducation spécialisé, Aire ouverte, DPJ, CISSS de la Montérégie-centre.

Karine Auger, agente de relations humaines, Aire ouverte, DPJ, CISSS de la Montérégie-centre.

Catherine Gélinas, travailleuse sociale, spécialiste en activités cliniques, programme Famille et jeune en difficultés, DPJ, CISSS de la Montérégie-centre.

Annie Guimont, chef d'administration de programmes, Santé mentale jeunesse (SMJ), CISSS de la Montérégie-centre.

Nadine Hegarty, enseignante au secondaire, Centre de services scolaires des Hautes-Rivières.

Laurence Marotte, travailleuse sociale, Aire ouverte, DPJ, CISSS de la Montérégie-centre.

Caroline Robert, technicienne en communication, DCAP, CISSS de la Montérégie-Centre.

Julie Tremblay, sexologue et psychothérapeute, Aire ouverte, DPJ, CISSS de la Montérégie-centre.

Maryline Vigneault, psychologue, coordonnatrice professionnelle, Santé mentale jeunesse, première ligne, DPJ, CISSS de la Montérégie-centre.

Un merci tout particulier aux jeunes qui ont accepté de lire et commenter ce document.

LA DÉPRESSION OU LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et ceux qui les soutiennent

Avant-propos

La dépression ou les symptômes dépressifs touchent plusieurs personnes et ils affectent tous les aspects de la vie : tes pensées, ta concentration, ton énergie, ton sommeil, ton estime...

C'est normal d'avoir peur ou d'être découragé, de ne plus savoir comment s'y prendre pour aller mieux. **Cependant, sois rassuré!** Il y a plusieurs moyens pour agir sur ces symptômes et cela ne nécessite pas toujours l'aide d'un professionnel, comme un psychologue, ou la prise de médicaments, comme les antidépresseurs.

Dans ce feuillet, nous te fournissons des informations et pistes d'action qui ont déjà fait leurs preuves afin de commencer ton parcours vers une vie sans symptômes dépressifs.

Il se peut, malgré tout, que tu aies besoin de voir le médecin pour vérifier s'il y a des causes physiques qui expliquent les symptômes que tu présentes ou pour vérifier s'il est nécessaire de prendre une médication pour t'aider à aller mieux.

Au besoin, tu peux en parler à l'intervenant qui t'a donné ce feuillet ou à un adulte (personne) de confiance.



Pourquoi un guide d'auto-soins

Les auto-soins sont des outils et stratégies qui visent à améliorer les connaissances et les habiletés de la personne afin de faire face à ses difficultés. Même si tu ne vas pas très bien, il y a plusieurs choses que tu peux faire, par toi-même ou avec du soutien, pour mieux te comprendre et commencer à aller mieux.

Les auto-soins sont utilisés depuis longtemps en santé physique et sont des interventions de première étape reconnues efficaces pour les problématiques de santé mentale.

Ils vont te permettre de débiter rapidement ton traitement et de participer activement à ton processus de rétablissement.

Avant de commencer, il est important que tu saches ceci...

Au fil des prochaines pages, tu auras de l'information sur la dépression et les symptômes dépressifs ainsi que des exercices et réflexions pour t'aider à te mettre en action pour aller mieux. Tu trouveras également des ressources et des sites auxquels te référer en cas de besoin ou pour avoir plus d'informations.

Tu n'as pas à lire le document d'un seul coup ni à faire les activités proposées rapidement. Fais ce que tu peux. Prends le temps de réfléchir ou de parler avec quelqu'un de confiance des informations que tu viens de lire et des exercices que tu feras. Tu pourras reprendre le feuillet dans quelques jours pour continuer d'avancer.

Ce qui est important, ce n'est pas de terminer le feuillet rapidement, mais bien de continuer d'avancer en respectant ton propre rythme.

À moins de circonstances particulières, l'intervenant qui t'a donné ce document devrait avoir planifié un moment afin que tu puisses en discuter avec lui. **Nous te suggérons de noter, au fur et à mesure, tes questions et tes inquiétudes pour ne pas oublier de lui en parler.**

À la fin de chaque feuillet, un espace a été pensé pour que tu puisses, au besoin, prendre des notes.



Important

Si tu as des questions sur ce que tu lis, que tu sens que ça va moins bien, que tu commences à avoir des idées suicidaires ou un sentiment de malaise important, **ne reste pas seul avec cela**. Contacte l'intervenant qui t'a partagé ce document, l'intervenant de ton école ou une des ressources suivantes :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info-Social :** 811 option 2 pour parler à un intervenant social (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)

S'il y a, dans ton entourage, des gens que tu pourrais solliciter pour te soutenir, écris leur nom ici :

Nous tenons à souligner ton courage : décider de consulter et de t'informer n'était sans doute pas facile, mais c'était la chose à faire! Bravo!

LA DÉPRESSION OU LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et ceux qui les soutiennent



La dépression et ses causes

La période de l'adolescence est marquée par plusieurs hauts et plusieurs bas... **On dit souvent que l'adolescence est une période de perturbations et c'est vrai!** Il t'arrive d'avoir le moral bas, de te sentir triste ou de mauvaise humeur : **c'est normal!** Ces périodes plus sombres sont généralement causées par une situation difficile et peuvent entraîner des problèmes de sommeil, t'amener à t'isoler ou te rendre plus sensible. C'est souvent de courte durée et ça finit par passer, au bout de quelques heures ou de quelques jours.

Cependant, si cela dure plus longtemps ou que ton humeur empire, tu as peut-être des symptômes de type dépressif.

Pour avoir plus d'informations, tu peux visiter le site Internet de Tel-jeunes www.teljeunes.com et celui de la Fondation Jeunes en Tête www.fondationjeunesentete.org. Ces deux sites présentent de l'information très pertinente sur la dépression.



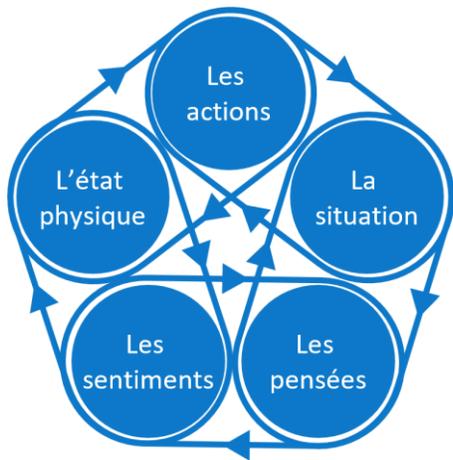
Qu'est-ce qui cause la dépression?¹

Ce n'est pas simple, la dépression. Des chercheurs ont identifié **cinq différents aspects** de la vie qui peuvent causer la dépression ou la maintenir. Ces aspects sont les suivants : **la situation, les pensées, les émotions, l'état physique et les actions.**

Ces cinq parties s'influencent toutes les unes les autres. Ta manière d'agir change ta situation, la manière dont tu penses change tes sentiments, ce que tu ressens change ton état physique, et ainsi de suite.

¹ Tiré de « Surmontez la dépression Techniques antidépressives à l'intention des adolescents », produit par CARMHA Faculté des sciences de la santé Simon Fraser University et par le ministère des Enfants et du Développement de la famille Colombie-Britannique

Ces cinq parties forment un cercle de dépression.



Les voici en détail :



1. La situation

La dépression commence souvent par une situation difficile et stressante, comme la perte d'une amitié ou un mauvais rendement scolaire. Si des tentatives pour t'adapter à la situation ne réussissent pas, il est possible que tu commences à te sentir dépassé et désespéré, à la suite de quoi, tu peux devenir déprimé.

Voici certaines situations qui peuvent augmenter le risque d'avoir des symptômes dépressifs :

- **Perte d'une relation**

Par exemple : la mort d'une personne que tu aimes; perdre un bon ami; rompre avec quelqu'un, etc.

- **Conflit avec une autre personne**

Par exemple : des querelles constantes avec tes parents; avoir un différend avec un ami que tu ne peux pas régler; être intimidé par quelqu'un; avoir souvent des ennuis avec un professeur en particulier, etc.

- **Solitude**

Par exemple : tu es très timide; ta famille a déménagé; tu n'as pas encore trouvé d'autres personnes qui ont les mêmes intérêts que toi; tes amis ne te parlent plus, etc.

- **Mauvais rendement scolaire**

Par exemple : ton moral est bas et tu as de la difficulté à te concentrer; tu as des troubles d'apprentissage; tu trouves que le travail est très difficile pour toi.

- **Consommation d'alcool ou de drogues**

Par exemple : si tu consommes de l'alcool ou des drogues, cela peut causer ou aggraver tes symptômes dépressifs. L'alcool est reconnu comme une substance « dépressive ».

Cela ne veut pas dire que les gens sont déprimés seulement quand les choses vont mal. Bien qu'il y ait souvent des déclencheurs à une dépression, il arrive parfois qu'il n'y en n'ait pas ou que nous n'arrivions pas à les identifier. C'est comme si la dépression survenait tout à coup, de nulle part!

Les techniques pour surmonter la dépression qui seront présentées plus loin peuvent être utiles peu importe les causes et peu importe si on les a identifiées ou pas.



2. Les pensées

Chacun de nous a sa propre façon de réfléchir à des situations, et cette manière de penser a un effet considérable sur ce que nous ressentons. Si tu es déprimé, tes pensées concernant les situations et toi-même peuvent être **déformées négativement**, elles sont comme « empirées », perçues comme pires qu'en réalité. Cela veut dire que ta manière de penser ou de voir les choses est plutôt négative. Cette façon de penser **exagère les mauvais côtés de la situation** et **ignore les événements positifs**.

- **Pensées négatives irréalistes concernant ta situation**

Voir seulement les problèmes et ne pas tenir compte des bonnes choses.

Par exemple : tu rencontres un ami dans le couloir et il te salue rapidement en passant.

Le fait que son « salut » soit rapide est pour toi la preuve qu'il ne t'aime pas vraiment. Tu repenses à cela et te dis que peut-être que plus personne ne t'apprécie vraiment. Dans ta réflexion, tu ignores complètement le fait que d'autres étudiants t'ont salué et souri.

- **Pensées négatives et injustes à ton sujet**

Par exemple : te juger sévèrement, te fixer des normes très élevées, te déprécier. Tous les échecs que tu as subis ou toutes les erreurs que tu as commises te reviennent clairement à l'esprit, mais tu exagères ces échecs et ces erreurs. Tu oublies tes réalisations ou les bonnes choses que tu as accomplies. C'est comme si pour toi ce qui est positif ne compte pas vraiment.

- **Pensées irréalistes au sujet de ton avenir**

Par exemple : exagérer la possibilité qu'il va arriver quelque chose de terrible, imaginer le pire, voir l'avenir d'une manière lugubre, qui n'est pas vraiment logique.

Si tu as des pensées dépressives et que tu ne réussis pas à te qualifier pour l'équipe de hockey, tu pourrais t'imaginer que tu ne seras jamais choisi à l'avenir et que tu ne pourras plus jouer au hockey de ta vie.

Si tu as des pensées négatives, tu peux devenir découragé ou désespéré, même quand ça va bien.



3. Les émotions

La dépression commence habituellement avec un sentiment de découragement ou de tristesse. Si tout va vraiment mal, tu peux te sentir englouti par le désespoir. Tu pourrais avoir l'impression que tu n'éprouves plus de plaisir à faire des choses que tu aimais faire auparavant. Si la dépression devient importante, tu peux sentir un engourdissement ou un vide, comme si tu ne ressentais plus rien, que plus rien ne te fait de bien, que plus rien ne t'allume. C'est comme si la douleur devient si intense, que ton esprit éteint tout simplement tes émotions.

N'oublie pas que si tu es déprimé, tu peux avoir des pensées concernant ce que tu vis ou toi-même qui sont exagérément négatives. Même tes émotions peuvent être déformées et être exagérément négatives.

C'est difficile de penser que des émotions sont irréalistes, mais imagine un homme qui pense que c'est très dangereux de prendre l'avion et qui croit que les avions tombent constamment du ciel. Il aura très peur en avion, mais sa peur vient d'une pensée irréaliste (celle que les avions tombent toujours) et, donc, son émotion (sa peur) n'est pas réaliste.



4. L'état physique

La dépression comprend souvent différentes sortes de problèmes physiques, notamment les troubles du sommeil (il se peut que tu n'arrives pas à dormir ou que tu dors trop). Tu pourrais avoir l'impression de ne pas avoir d'énergie, tu peux manquer d'appétit ou avoir toujours faim, avoir de la difficulté à te concentrer sur ton travail scolaire, etc. Tu pourrais souffrir d'une sorte de « déséquilibre » sur le plan de la chimie de ton cerveau.

Par exemple :

Avec les changements physiques qui accompagnent la dépression, il est plus difficile de faire face à des problèmes ou même d'apprendre les techniques contenues dans ce guide. Si tes symptômes sont à ce point importants que tu n'arrives pas à apprendre les techniques, tu devrais en parler avec ton intervenant ou ton médecin.

La médication pourrait t'aider à rétablir le sommeil, la concentration et l'énergie physique nécessaires pour apprendre et pratiquer les techniques pour surmonter ta dépression.

5. Les actions



Les personnes qui sont déprimées ont souvent, **malgré elles**, des comportements qui peuvent empirer la dépression.

Voici certains de ces comportements :

- **S'éloigner de la famille et de ses amis**



Tu pourrais avoir l'impression que les autres ne veulent pas être avec toi. Tu pourrais ne pas avoir envie d'être en présence d'autres personnes ou ne pas avoir l'énergie pour participer à des conversations et être avec des gens. Tu pourrais t'éloigner de tes amis et de ta famille, refuser des invitations et même cesser de fournir des efforts pour communiquer avec les autres. Tu pourrais te retrouver isolé des autres.

- **Négliger sa personne**



Quand tu es déprimé, tout exige de l'énergie et une capacité de prendre des décisions que tu n'as pas : t'habiller, te laver, te faire à manger, etc. Tout devient compliqué. Par manque d'énergie et d'envie, tu peux cesser de faire de l'exercice, de faire ce qui te fait du bien. Tu pourrais même te mettre à boire de l'alcool ou à consommer des drogues, ce qui te donnerait l'impression de te sentir plus faible physiquement et peut-être d'avoir honte de ton manque de volonté.

- **Refuser de participer à des activités agréables**



Tu pourrais te sentir trop fatigué ou démotivé pour participer à des activités que tu avais l'habitude de trouver agréables, comme pratiquer des sports, écouter de la musique, lire ou t'adonner à tes passe-temps préférés. Moins tu participes à des activités amusantes, moins tu as l'impression d'être capable de les trouver agréables et moins tu en fais. Le manque d'activités agréables peut alimenter la dépression. C'est pourquoi il est important de faire encore des activités, même si la joie ou le bien-être que tu en retires est diminué.



Évaluer ta situation (source RCADS)

Coche le mot qui montre avec quelle fréquence chacune de ces choses t'arrivent. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

	Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours
1. Je me sens vide ou triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Plus rien ne m'amuse maintenant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai de la difficulté à dormir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai des problèmes d'appétit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je n'ai aucune énergie pour les choses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis très fatigué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je ne peux pas penser clairement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai l'impression que je n'ai aucune valeur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'ai l'impression que je ne veux pas bouger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je me sens agité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Les problèmes ou symptômes que tu as reconnus dans le questionnaire précédent peuvent se manifester à **différents degrés**, être **plus ou moins intenses** et **durer plus ou moins longtemps**. Quelle que soit leur intensité, ils ne partiront pas tout seuls. **Les exercices des prochaines pages t'aideront à te retrouver.**

Si tu t'es reconnu, que ça semble décrire ce que tu vis en ce moment, tu as fait la bonne chose en choisissant d'en parler à quelqu'un et en demandant de l'aide. Bravo!

Maintenant que tu as ce guide entre les mains, aie confiance! La situation que tu vis en ce moment est temporaire, de l'aide existe et ce guide peut vraiment te soutenir dans cette période difficile.

La situation va s'améliorer et tu n'es pas seul!

LA DÉPRESSION OU LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et ceux qui les soutiennent

Portrait initial

La première étape de ton rétablissement est de savoir **comment tu vas aujourd'hui, le jour 1**.



Ces questions te permettront de faire le point et de comprendre quels aspects de ta vie sont présentement touchés par tes symptômes.

Ce portrait est différent pour tout le monde : le fait d'avoir plusieurs symptômes ou seulement quelques-uns n'est pas un indicateur de la « gravité » de ce que tu vis, ni du temps nécessaire à ce que tu ailles mieux.

L'objectif est simplement d'établir « d'où tu pars » et de mesurer, plus tard dans ton rétablissement, où tu es rendu.



1. Comment te sens-tu aujourd'hui?

Coche tout ce que tu reconnais comme symptômes ou comme manifestations. Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les dans les cases libres.

Si tu coches plusieurs éléments, cela peut te faire peur ou te décourager. De reconnaître que tu vis ces symptômes ou ces manifestations ne veut pas dire que tu vas perdre le contrôle, que tu es une mauvaise personne, que tu as raté quelque chose ou que tu es poche... **Il est cependant important d'en parler à une personne de confiance.**

Dans ta tête	Dans ton corps
<input type="radio"/> Tristesse	<input type="radio"/> Mal de tête
<input type="radio"/> Vide intérieur	<input type="radio"/> Mal de ventre
<input type="radio"/> Difficulté à prendre des décisions pour des choses du quotidien comme la nourriture, les vêtements, etc.	<input type="radio"/> Changement dans l'appétit (perte d'appétit ou augmentation de l'appétit)
<input type="radio"/> Nervosité	<input type="radio"/> Manque d'énergie
<input type="radio"/> Irritabilité	<input type="radio"/> Fatigue importante

Dans ta tête	Dans ton corps
<input type="radio"/> Anxiété	<input type="radio"/> Insomnie
<input type="radio"/> Colère	<input type="radio"/> Changement de ton poids
<input type="radio"/> Sentiment d'être nul, incompetent	<input type="radio"/> Mal d'estomac
<input type="radio"/> Culpabilité	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Peur	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Envie de rien	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Ne pas avoir envie de voir ses amis	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Envie d'abandonner l'école	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Ne plus avoir de plaisir dans les activités préférées	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Se sentir différent, ne plus se reconnaître	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Souffrance profonde	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Avoir des idées de mort, de se faire mal, penser au suicide	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Vouloir faire du mal à quelqu'un	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Important

Si tu commences à avoir des idées suicidaires ou un sentiment de malaise important, **ne reste pas seul avec cela**. Contacte l'intervenant qui t'a partagé ce document, l'intervenant de ton école ou une des ressources suivantes :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat : www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info Social :** 811 option 2 pour parler à une intervenante sociale (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)



2. À quoi penses-tu?

Tu as l'impression que la vie est sans espoir, tu te critiques sévèrement et tes pensées sont souvent négatives. Lis les pensées suivantes et détermine si elles sont pas, peu ou très fréquentes.

	Plusieurs fois par jour	Tous les jours	Chaque semaine	C'est déjà arrivé	Jamais
Tout est poche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rien ne me tente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personne ne m'aime.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'en fous.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est trop difficile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai encore raté mon coup.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est toujours de ma faute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personne ne me comprend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veux mourir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



3. Quelles émotions ressens-tu?

Coche tout ce que tu reconnais comme émotions ou comme manifestations. Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

- | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------------|
| <input type="radio"/> Tristesse | <input type="radio"/> Colère | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Vide intérieur | <input type="radio"/> Anxiété | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Culpabilité | <input type="radio"/> Sentiment d'être nul, incompetent | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Nervosité | <input type="radio"/> Souffrance profonde | <input type="radio"/> _____ |
| <input type="radio"/> Irritabilité | <input type="radio"/> Peur | <input type="radio"/> _____ |



4. As-tu changé?

Comme tu traverses une période difficile, il est normal que tes comportements ou habitudes aient changé. Plus bas, tu verras une liste des choses qui peuvent avoir changé dans ton quotidien, des nouveaux comportements ou des habitudes que tu as délaissées. **Coche tout ce que tu reconnais.** Il se peut que tu ne reconnais pas, toi-même, certains changements, mais que tes proches (tes amis, tes parents ou tes profs, par exemple) te l'aient fait remarquer ou même te l'aient reproché. Coche ces éléments dans la colonne réservée.

L'objectif est, encore une fois, de faire le point pour savoir quelles sphères de ta vie, de tes relations et de tes activités sont particulièrement affectées par la période que tu traverses.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

As-tu remarqué ou tes proches t'ont-ils fait remarquer un changement sur le plan de...	Oui	Non
Tes relations <i>Tu t'isoles des autres, de tes amis, tu vois moins de gens, tu repousses les gens que tu aimes, ...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes activités <i>Tu fais moins d'activités, ce qui était amusant avant ne l'est plus ou l'est moins, tu refuses les invitations, tu abandonnes des activités ou, au contraire, tu fais une activité de façon excessive ou exagérée.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton hygiène <i>Tu te laves moins souvent, te doucher ou te brosser les dents devient une corvée.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'école et la concentration <i>Tu ne fais plus tes travaux scolaires, tu manques de concentration, tu n'as plus envie d'aller à l'école, tu t'absentes souvent, tu as de la difficulté à prendre des décisions pour des choses du quotidien comme la nourriture et les vêtements, ...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton sommeil et ton énergie <i>Tu es souvent fatigué, tu t'endors, dors beaucoup plus ou, au contraire, tu as de la difficulté à rester en place, tu es agité, tu ne dors pas bien la nuit, tu manques souvent d'énergie...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes émotions <i>Tu pleures plus souvent, tu te mets en colère tout d'un coup, tout t'achale, ...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta santé physique <i>Tu as souvent mal à la tête, au ventre, à l'estomac, ton poids a changé (tu as pris ou perdu du poids), ton appétit est différent (tu manges plus ou moins qu'avant), ...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LA DÉPRESSION OU LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et ceux qui les soutiennent

Passer à l'action : des stratégies pour surmonter la dépression



L'apprentissage et la pratique de certaines stratégies et techniques présentées plus loin t'aideront à améliorer ou à diminuer tes symptômes dépressifs.



Exercice : Ton journal de bord

Ce tableau te permettra de noter comment tu vas. L'idéal est de le compléter chaque jour. Si tu vis un événement marquant qui explique « ton chiffre », positif ou négatif, précise-le.

Il est tout à fait normal que ton humeur change d'une journée à l'autre et même pendant la journée. L'objectif est de noter des tendances : remarquer si, globalement, ton humeur s'améliore ou se dégrade et d'être attentif aux changements.

	Grande tristesse					Grand bonheur					
Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Événement marquant
1	<input type="radio"/>	<hr/>									
2	<input type="radio"/>	<hr/>									
3	<input type="radio"/>	<hr/>									
4	<input type="radio"/>	<hr/>									
5	<input type="radio"/>	<hr/>									
6	<input type="radio"/>	<hr/>									
7	<input type="radio"/>	<hr/>									

Grande tristesse **Grand bonheur**

8 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

9 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

11 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

12 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

13 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

14 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

16 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

17 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

18 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

19 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

20 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

21 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

22 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

23 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

24 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

25 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

26 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

27 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

28 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0

	Grande tristesse	Grand bonheur
29	<input type="radio"/>	<hr/>
30	<input type="radio"/>	<hr/>
31	<input type="radio"/>	<hr/>

Techniques antidépressives²

Dans la section *La dépression et ses causes*, nous avons parlé de l'impact des pensées sur la dépression et de l'impact des symptômes dépressifs sur les pensées. Nous te proposons donc ici un exercice pour t'aider à reprendre le pouvoir de réajuster tes pensées.

La première étape est de reconnaître tes pensées. Ensuite, tu verras comment les reformuler. Ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air et ça peut demander de la pratique. Ne t'inquiète pas, tu y arriveras et, au besoin, parles-en à quelqu'un de confiance ou à l'intervenant qui t'a remis ce document.



La pensée réaliste

Tu as sans doute déjà vécu une situation où quelqu'un a mal interprété ce que tu lui as dit ou ta façon d'agir. Par exemple, tu as annulé une sortie entre amis à la dernière minute parce que tu ne te sentais pas bien et tes amis t'ont demandé si c'était parce que l'activité ne te tentait plus ou que tu n'avais pas envie de passer du temps avec eux.

Cette interprétation négative des paroles ou des événements peut aussi se passer dans ta tête. Tes propres pensées peuvent être influencées ou transformées par ton humeur, entre autres. C'est ce qu'on appelle les « pensées dépressives ».

² Tiré de « Surmontez la dépression Techniques antidépressives à l'intention des adolescents », produit par CARMHA Faculté des sciences de la santé Simon Fraser University et par le ministère des Enfants et du Développement de la famille Colombie-Britannique

Au besoin, tu peux retourner voir la section qui aborde les causes de la dépression.

Le passage plus difficile que tu traverses a sans doute déjà généré plusieurs de ces pensées dépressives. Ce que tu peux travailler, c'est de « recadrer » ces pensées, pour les rendre plus objectives, fidèles à la réalité. Avec la pratique, cette façon de réaligner tes pensées sera de plus en plus facile.

Pour t'aider, sache que les pensées dépressives se présentent sous trois formes :

1. **Les pensées irréalistes**, p. ex. : Si je n'ai pas 100 %, je suis bon à rien.
2. **Les pensées injustes**, p. ex. : Mes amis ne m'ont pas invité, personne ne m'aime, je ne vau rien.
3. **Les pensées négatives**, p. ex. : J'ai échoué en mathématiques, je ne ferai rien de bon dans la vie.

Comment reconnaître tes pensées dépressives :

Ces pensées sont biaisées, transformées, de plusieurs façons : comme si tu enfilais des lunettes qui ajoutent un filtre négatif à tes pensées.

Voici les pensées dépressives les plus courantes (les filtres que tu ajoutes sans t'en rendre compte) :

- **Tout ou rien** : tu vois la situation tout en blanc ou tout en noir.
P. ex. : Si je n'ai pas un A dans l'examen, ça veut dire que c'est un échec.
- **La surgénéralisation** : après un seul événement négatif, tu t'attends à ce que tout le reste soit négatif.
P. ex. : J'ai eu une mauvaise note en mathématiques, c'est foutu. Tous mes autres examens seront ratés. Je devrais lâcher l'école.
- **L'étiquetage** : tu te traites de nom.
P. ex. : Je suis nulle.
- **L'exagération** : tu t'attends toujours au pire.
P. ex. : Ça ne donne rien que je m'inscrive au volleyball midi, je serai la plus poche, je ne réussirai pas et tout le monde va rire de moi.
- **La lecture de la pensée** : tu te dis que les autres te critiquent, te rejettent même si rien de tel ne se produit dans la réalité.

P. ex. : Mathis ne m'a pas dit allô tantôt, au début du cours, je pense qu'il doit être fâché. Il ne veut sans doute plus me parler.

- **Le filtrage** : tu retiens les situations d'échec, les critiques ou les déceptions. Quand tu reçois des commentaires positifs, tu es mal à l'aise et tu crois que l'autre veut juste te faire sentir mieux.

P. ex. : Le prof m'a dit qu'il était fier de mon dernier travail, mais il l'a fait pour tenter de me remonter le moral après toutes mes autres notes pochés.

Ces pensées sont normales, mais désagréables : elles peuvent vraiment influencer ton humeur, l'appréciation que tu as de toi-même (ta confiance et ton estime) et même ta perception des relations que tu as avec tes proches, ta famille et tes amis.

Il n'est pas toujours facile de remarquer que tu as ce genre de pensées. L'important sera de commencer à le faire, remarquer leur impact et d'apprendre, tranquillement, à les recadrer.

Voici des idées pour t'aider à recadrer tes pensées :

- Si tu demandais à ton amie ce qu'elle en pense, que te dirait-elle?
- Est-ce toujours le cas?
- As-tu des preuves que c'est vraiment vrai?



Exercice : la reformulation

Tente de porter attention à tes pensées. Lorsque tu as des pensées dépressives et que tu les remarques, écris-les dans le tableau suivant. Note la date et la pensée telle que tu l'as eue. **Ne te sens surtout pas coupable d'avoir eu cette pensée : la période que tu traverses est grandement responsable de ces pensées négatives.**

Essaie ensuite d'identifier le type de pensées que tu as eu (quel filtre tu as, inconsciemment, appliqué à la réalité). Ensuite, reformule ta pensée pour la rendre la plus « juste » possible. *Tu dois rapporter fidèlement la réalité, en te concentrant uniquement sur les faits (sans filtre, comme le ferait ton prof préféré ou ton oncle favori).*

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
Mardi matin	<i>Jonathan a rompu avec moi. Je n'aurai plus jamais d'amoureux et je vais être seule pour le restant de mes jours !</i>	<input checked="" type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input checked="" type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	<i>C'est vrai que ça fait mal une rupture amoureuse, mais mes amis sont là pour moi et pas juste parce que j'étais avec Jonathan. Et puis, la plupart des gens ont plus qu'un seul amoureux dans la vie.</i>
		<input type="radio"/> Tout ou rien <input type="radio"/> Surgénéralisation <input type="radio"/> Étiquetage <input type="radio"/> Exagération <input type="radio"/> Lecture de la pensée <input type="radio"/> Filtrage	

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	

Date	Pensées irréalistes	Type	Reformulation
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	
		<input type="radio"/> Tout ou rien	
		<input type="radio"/> Surgénéralisation	
		<input type="radio"/> Étiquetage	
		<input type="radio"/> Exagération	
		<input type="radio"/> Lecture de la pensée	
		<input type="radio"/> Filtrage	



La résolution de problème

Quand tu as des problèmes ou que tu vis une difficulté, c'est normal que ça te cause un stress et que ça devienne souffrant, que tu ne te sentes pas bien.

Comme tu traverses une période difficile en ce moment, il se peut que tu aies plus de difficultés à gérer les problèmes quand ils arrivent et que ce soit compliqué pour toi de faire face aux difficultés.

Par exemple, il est fort possible qu'en raison de ton état, le problème te semble plus difficile, voire impossible à régler, que les solutions soient plus difficiles à trouver qu'avant et que ce soit très exigeant de faire les actions nécessaires pour régler la situation.

Évidemment, de ne pas être en mesure, à cause de la période que tu traverses, de régler les problèmes qui se présentent peut avoir des effets négatifs : les problèmes peuvent empirer ou s'accumuler, ce qui, tu le devines, ne fera qu'aggraver la perception que tu auras de ceux-ci et de l'ampleur des efforts à fournir pour les régler.

Cette situation est désagréable, mais temporaire.

Nous te proposons ici une technique de résolution de problème.



Exercice : résolution de problème

Afin de retrouver tes habilités à résoudre un problème, il faut que tu vives de petits succès et que tu accumules graduellement les réussites. Cela te permettra de reprendre confiance en ta capacité de résoudre les problèmes. **Une chose à la fois!** Même les « petits problèmes » en apparence « faciles » à résoudre méritent leur place dans le tableau ci-bas.

Rappelle-toi que la situation que tu traverses vient compliquer tout cela : ne minimise pas les défis ni les réussites!

Mon problème no 1 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 2 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 3 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 4 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?

Mon problème no 5 :

Qui peut m'aider?

Qu'est-ce qui m'aiderait?

Dans le passé, est-ce que j'ai déjà eu un problème semblable?

Si oui, comment l'avais-je résolu?

Quel impact dans ta vie pourrait avoir le fait de résoudre ce problème?

Mes actions envisagées?

Vas-y étape par étape

Ce que j'ai vraiment fait?

Ce qui s'est passé?



Établir des objectifs

Il est fort probable qu'en raison de ton état actuel, il soit difficile pour toi d'accomplir certaines choses, même celles qui avant étaient banales et faciles. Tu peux avoir perdu ta confiance en toi, avoir le sentiment de ne plus avoir de motivation ou d'énergie. C'est normal, mais dis-toi que ça va passer.

La meilleure façon de te mettre en action est de te fixer de petits objectifs à atteindre. Ces derniers doivent être **précis** et **réalistes**. Garde en tête que l'important, c'est de vivre des succès et d'accumuler de petites réussites qui te permettront de retrouver ta confiance, ton énergie et ta motivation. Mets en place les conditions gagnantes pour y parvenir (voir exercice précédent). Félicite-toi quand tu as réussi à atteindre un objectif. Si tu n'as pas atteint cet objectif, revois celui-ci ou les éléments mis en place pour l'atteindre. Il y a sûrement quelque chose à réajuster. **Une chose à la fois : tu y arriveras! N'oublie pas que quand on se sent déprimé, même prendre une douche peut être un exploit!**

Parler de ton objectif à quelqu'un en qui tu as confiance peut t'aider. Aussi, quand tu l'auras réalisé, tu pourras lui faire part de cette victoire.

Il arrive que, malgré ta détermination, tu n'atteignes pas ton objectif cette fois-ci. Ne te décourage pas. C'est normal que ce soit difficile au début. Félicite-toi d'avoir essayé! Essayer, c'est mieux que de ne rien tenter!

Si tu n'atteins pas ton objectif, tu peux identifier ce qui a rendu difficile l'atteinte de cet objectif et identifier ce que tu pourrais mettre en place pour faciliter la réussite d'un prochain défi.

Lorsque tu auras atteint un objectif et qu'il te paraît maintenant facile, tu peux augmenter la difficulté tranquillement. Avec la pratique et les réussites, ces comportements seront redevenus normaux et ne représenteront plus un défi pour toi.



Exercice

Quand un premier objectif est réalisé, tu peux en choisir un nouveau. Vas-y un à la fois.

Ton défi ou ton objectif <i>Sois précis : quoi, où, quand, avec qui, combien de temps, etc.</i>	Perception de la difficulté avant de le réaliser 1 à 5	Pas atteint pour le moment : pourquoi?	Réussi	Perception de la difficulté après avoir réussi 1 à 5
Objectif no 1 : _____ _____ _____			○	_____
Objectif no 2 : _____ _____ _____			○	_____
Objectif no 3 : _____ _____ _____			○	_____
Objectif no 4 : _____ _____ _____			○	_____

Ton défi ou ton objectif <i>Sois précis : quoi, où, quand, avec qui, combien de temps, etc.</i>	Perception de la difficulté avant de le réaliser 1 à 5	Pas atteint pour le moment : pourquoi?	Réussi	Perception de la difficulté après avoir réussi 1 à 5
Objectif no 5 : _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	O	_____ _____ _____
Objectif no 6 : _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	O	_____ _____ _____

LA DÉPRESSION OU LES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS CHEZ L'ADOLESCENT : document pratique à l'intention des adolescents et ceux qui les soutiennent

Portrait — postguide



Tu as complété ce portrait au début du guide. Voyons voir **comment tu vas maintenant**. Tout ne sera pas parfait! Mais ces questions te permettront de faire le point et de comprendre quels aspects de ta vie se sont améliorés et ce qui peut encore être travaillé.



Évaluer ta situation (source RCADS)

Coche le mot qui montre avec quelle fréquence chacune de ces choses t'arrive. **Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.**

	Jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours
1. Je me sens vide ou triste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Plus rien ne m'amuse maintenant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai de la difficulté à dormir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai des problèmes d'appétit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je n'ai aucune énergie pour les choses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis très fatigué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je ne peux pas penser clairement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai l'impression que je n'ai aucune valeur.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'ai l'impression que je ne veux pas bouger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je me sens agité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Comment te sens-tu aujourd'hui?

Coche tout ce que tu reconnais comme symptômes ou comme manifestations.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les dans les cases libres.

Dans ta tête	Dans ton corps
<input type="radio"/> Tristesse	<input type="radio"/> Mal de tête
<input type="radio"/> Vide intérieur	<input type="radio"/> Mal de ventre
<input type="radio"/> Difficulté à prendre des décisions pour des choses du quotidien comme la nourriture, les vêtements, etc.	<input type="radio"/> Changement dans l'appétit (perte d'appétit ou augmentation de l'appétit)
<input type="radio"/> Nervosité	<input type="radio"/> Manque d'énergie
<input type="radio"/> Irritabilité	<input type="radio"/> Fatigue importante
<input type="radio"/> Anxiété	<input type="radio"/> Insomnie
<input type="radio"/> Colère	<input type="radio"/> Changement de ton poids
<input type="radio"/> Sentiment d'être nul, incompetent	<input type="radio"/> Mal d'estomac
<input type="radio"/> Culpabilité	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Peur	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Envie de rien	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Ne pas avoir envie de voir ses amis	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Envie d'abandonner l'école	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Ne plus avoir de plaisir dans les activités préférées	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Se sentir différent, ne plus se reconnaître	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Souffrance profonde	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Avoir des idées de mort, de se faire mal, penser au suicide	<input type="radio"/>
<input type="radio"/> Vouloir faire du mal à quelqu'un	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as dressé?

Y a-t-il des symptômes qui ont diminué d'intensité ou qui ont complètement disparu?



2. À quoi penses-tu?

As-tu l'impression que tes pensées ont évolué? Lis les pensées suivantes et détermine si elles sont pas, peu ou très fréquentes.

	Plusieurs fois par jour	Tous les jours	Chaque semaine	C'est déjà arrivé	Jamais
Tout est poche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rien ne me tente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personne ne m'aime.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je m'en fous.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est trop difficile.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai encore raté mon coup.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
C'est toujours de ma faute.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Personne ne me comprend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je veux mourir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Important

Si tu as encore des idées suicidaires ou un sentiment de malaise important, **ne reste pas seul avec cela**. Contacte l'intervenant qui t'a partagé ce document, l'intervenant de ton école ou une des ressources suivantes :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat : www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info Social :** 811 option 2 pour parler à une intervenante sociale. (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as dressé?



3. Quelles émotions ressens-tu?

Coche tout ce que tu reconnais encore comme émotions ou comme manifestations.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

- | | | |
|--------------------------------------|---|-----------------------|
| <input type="radio"/> Tristesse | <input type="radio"/> Colère | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Vide intérieur | <input type="radio"/> Anxiété | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Culpabilité | <input type="radio"/> Sentiment d'être nul, incompetent | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Nervosité | <input type="radio"/> Souffrance profonde | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> Irritabilité | <input type="radio"/> Peur | <input type="radio"/> |



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as dressé?



4. As-tu changé?

Plus bas, tu verras une liste des choses qui pouvaient et peuvent encore être différentes en raison de la période que tu as vécue. Coche tout ce que tu reconnais encore. Il se peut que tu ne reconnais pas, toi-même, que certains aspects soient encore modifiés ou même qu'ils aient changé (positivement), mais que tes proches (tes amis ou tes parents par exemple) te l'aient fait remarquer. Coche ces éléments dans la colonne réservée.

L'objectif est, encore une fois, de faire le point afin d'identifier les améliorations, mais aussi les sphères de ta vie, de tes relations et de tes activités qui pourraient encore être affectées par les symptômes que tu as expérimentés ou que tu expérimentes encore.

Si tu vis certaines choses qui ne sont pas mentionnées dans les listes, note-les sur les lignes libres.

As-tu remarqué ou tes proches t'ont-ils fait remarquer un changement sur le plan de...	Oui	Non
Tes relations <i>Tu t'isoles des autres, de tes amis, tu vois moins de gens, tu repousses les gens que tu aimes...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes activités <i>Tu fais moins d'activités, ce qui était amusant avant ne l'est plus ou l'est moins, tu refuses les invitations, tu abandonnes des activités ou, au contraire, tu fais une activité de façon excessive ou exagérée.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton hygiène <i>Tu te laves moins souvent, te doucher ou te brosser les dents devient une corvée.</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
L'école et la concentration <i>Tu ne fais plus tes travaux scolaires, tu manques de concentration, tu n'as plus envie d'aller à l'école, tu t'absentes souvent, tu as de la difficulté à prendre des décisions pour des choses du quotidien comme la nourriture et les vêtements...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ton énergie <i>Tu es souvent fatigué, tu t'endors, tu dors beaucoup plus ou, au contraire, tu as de la difficulté à rester en place, tu es agité, tu ne dors pas bien la nuit...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tes émotions <i>Tu pleures plus souvent, tu te mets en colère tout d'un coup, tout t'achale...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ta santé physique <i>Tu as souvent mal à la tête, au ventre, à l'estomac, ton poids a changé (tu as pris ou perdu du poids), ton appétit est différent (tu manges plus ou moins qu'avant)...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comportements dangereux ou nuisibles <i>Tu te fais du mal ou tu fais du mal aux autres, tu fais des choses dangereuses ou risquées, tu as envie de te faire du mal ou de faire du mal aux autres...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consommation <i>Tu consommes davantage de drogue ou d'alcool...</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

J'ai aussi remarqué que _____

J'ai aussi remarqué que _____



Quelles différences remarques-tu avec le premier bilan que tu as dressé?



Conclusion

Bravo! Tu as complété les premières étapes en lisant ce guide et en effectuant les exercices.

Que retiens-tu de tout ce processus? Comprends-tu mieux les causes de ce que tu traverses? As-tu trouvé des stratégies plus aidantes ou plus faciles que d'autres? Et si ton meilleur ami commençait à avoir des symptômes dépressifs, quel outil lui partagerais-tu en premier?

Se sortir d'une dépression ou diminuer les symptômes dépressifs n'est pas facile, mais c'est possible. Il se peut que tu aies encore besoin d'aide, mais tu comprends sûrement mieux ce que tu vis. Continue à discuter de ton état et de ce qui doit encore s'améliorer avec ton intervenant, ton médecin ou une personne de confiance. **Bon rétablissement !**



Différentes ressources pour te venir en aide



Ressources téléphoniques :

- **Tel-jeunes :**
Téléphone : 1 800 263-2266 (7 h à 2 h)
Texto : 514 600-1002 (8 h à 22 h 30)
Chat www.teljeunes.com (8 h à 22 h 30)
- **Info-Social :** 811 option 2 pour parler à un intervenant social (24 h sur 24)
- **Centre de prévention du suicide du Québec :** 1 866 277-3553 (24 h sur 24)



Sites Web

- Fondation Jeunes en Tête
<https://fondationjeunesentete.org/>
- Jeunesse j'écoute
<https://jeunessejecoute.ca/>
- Tel-jeunes
<https://www.teljeunes.com/Accueil>
- En mode ado
www.enmodeado.ca



Lectures

- **Eli : comprendre la dépression à l'adolescence**, par Stéphanie Deslauriers
« Éli » est un guide pratique qui leur permet de reconnaître les symptômes de la dépression et ses facteurs de risque, de se sentir moins seuls et, surtout, de trouver des trucs concrets pour retrouver une image positive d'eux-mêmes et pour aller de l'avant.
- **Blues, déprime et dépression chez l'ado : les psy-trucs pour les ados**, par Suzanne Vallières
Un outil indispensable pour aider les adolescents à surmonter un mal-être, une déprime

passagère ou une dépression. Suzanne Vallières livre des psy-trucs et des clés de compréhension qui permettront aux parents de maintenir une relation privilégiée avec leur ado et de mieux l'accompagner dans ses choix.

- **Coup de Blues**, par Sylvie Sargueil

Depuis quelque temps, il vous arrive d'être triste, dégoûté de tout, d'avoir le blues. Cet état est naturel à l'adolescence et il peut être bénéfique, car il vous aide à mieux vous connaître et à développer votre créativité. Malheureusement, parfois, les jours passent et, loin de vous sentir mieux, vous êtes de plus en plus découragé. Vous êtes peut-être en train de tomber malade, d'entrer dans la dépression... Ce livre est là pour vous permettre de faire le tri entre blues, déprime et dépression, et vous donne des conseils adaptés à votre état, pour trouver le moyen d'en sortir!

- **Trouble tête : journal intime d'une dépression**, par Mathilde Monaque

À quatorze ans, Mathilde va mal. Diagnostic : dépression. En quittant l'hôpital, elle ne comprend toujours pas les raisons de cette souffrance, mais elle sait pourquoi elle doit vivre : ce récit lumineux et tendre, premier témoignage d'une adolescente sur cette maladie, elle l'écrit pour nous dire qu'on peut s'en sortir. Mathilde est une adolescente « surdouée », qui emmagasine davantage d'émotions et de perceptions que les gens de son âge. Ainsi peut-elle décrire, avec sensibilité et lucidité, l'univers d'une jeune fille qui se fracasse contre la vie. En fin d'ouvrage, Jeanne Siaud-Facchin, qui a suivi Mathilde à sa sortie de l'hôpital, apporte son regard de psychologue sur ce document.

- **Surmontez la dépression, Techniques antidépressives à l'intention des adolescents**, [disponible en ligne ici](#).

Surmontez la dépression est destiné aux adolescents qui sont dans un état dépressif. Certaines choses dans ce guide auront plus de sens pour les adolescents plus jeunes ; par contre, d'autres idées seront plus logiques pour les plus âgés. Tu n'as qu'à lire le guide et tu verras bien. Tu pourras décider toi-même quelles parties de ce guide répondent le plus à la situation que tu vis présentement. Tu pourras commencer par le feuilleter et lire ce qui t'intéresse le plus. Examine la table des matières pour te donner une idée du contenu. Quand tu auras terminé de le feuilleter, tu pourras revenir au début du guide et lire chaque section à ton rythme. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses, et pas d'examen à passer!

