

# Comprendre la dépression



## QU'EST-CE?

- La dépression est beaucoup plus grave que de se sentir triste ou malheureux. Il s'agit d'un trouble médical (au même titre qu'une maladie cardiaque, le diabète, etc.) et peut avoir des répercussions sur les pensées, les sentiments, la santé physique et le comportement d'une jeune personne.
- Les jeunes personnes qui souffrent de dépression peuvent avoir de la difficulté à prendre leurs responsabilités quotidiennes, à effectuer leurs activités journalières, à s'entendre avec les autres et avoir une faible estime de soi.
- La dépression est un trouble fréquent. Les chercheurs croient qu'environ 1 enfant sur 5 souffrira de dépression avant l'âge de 18 ans. Les études ont également révélé qu'à n'importe quel moment entre 4 et 8 pourcent des enfants et des adolescents souffrent de dépression grave.

## COMMENT SAVOIR?

**Le principal symptôme de la dépression est une humeur désespérée ou irritable qui :**

- se manifeste quotidiennement,
- dure plus de deux semaines,
- a des répercussions sur le rendement à l'école ou au travail,
- fait entrave à la joie de vivre ou à la capacité de fonctionner.

**Autres symptômes possibles :**

- des sentiments d'inutilité ou de dévalorisation,
- des troubles du sommeil,
- une perte de plaisir ou d'intérêt dans les activités habituelles,
- une diminution ou une augmentation de l'appétit et une perte ou un gain de poids,
- une baisse du niveau d'énergie,
- un sentiment d'irritabilité,
- le retrait sur soi et l'isolement de sa famille et ses amis,
- une consommation excessive d'alcool ou de drogues,
- un comportement téméraire,
- des pensées de mort ou de suicide.

## QUE DOIS-JE FAIRE?

Il est très important que les parents, les autres fournisseurs de soins et les enseignants soient sensibilisés aux symptômes de la dépression chez les jeunes et prennent ces symptômes au sérieux. Différentes ressources sont disponibles au sein de la communauté pour aider les jeunes qui souffrent de dépression :

**Le Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario et le Centre de santé mentale Royal Ottawa – Bureau d'évaluation initiale de santé mentale :**

Services d'évaluation initiale et de traitement en santé mentale, (le médecin de famille ou le pédiatre est responsable de l'aiguillage vers ces services), **1-866-737-2496** | [www.cheo.on.ca](http://www.cheo.on.ca)

**Youth Net/Réseau Ado :**

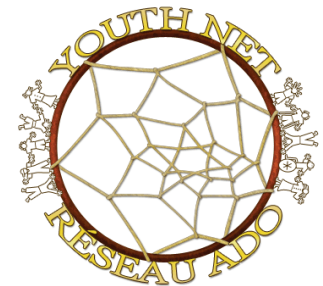
Promotion de la santé mentale, programme d'intervention précoce auprès des jeunes par les jeunes, **613.238.3311** | [www.youthnet.on.ca](http://www.youthnet.on.ca)

**Le Bureau des services à la jeunesse d'Ottawa :**

Offre le soutien d'un conseiller spécialisé en intervention auprès des jeunes et de leur famille, **613.562.3004** ou en dehors des heures d'ouverture régulières **613.260.2360**  
**1.877.377.7775** | [www.yusb.on.ca](http://www.yusb.on.ca)

*\*Si vous craignez pour la sécurité immédiate d'un(e) jeune, composez le 9-1-1 ou, si vous pouvez le faire en toute sécurité, conduisez-le (la) à l'urgence de l'hôpital le plus près.*

Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le site  
[www.ementalhealth.ca](http://www.ementalhealth.ca) | [www.mooddisorders.on.ca](http://www.mooddisorders.on.ca)



**OTTAWA POLICE SERVICE  
SERVICE DE POLICE D'OTTAWA**

*Working together for a safer community  
La sécurité de notre communauté, un travail d'équipe*



Department of Justice  
Canada

Ministère de la Justice  
Canada

*Grâce aux fonds de Justice Canada*