

Dépression chez l'enfant et l'adolescent

On estime que la dépression frappe 0,5 % des enfants français, ce qui représente environ 45 000 cas. Plus qu'une simple déprime passagère, la dépression plonge l'enfant dans une véritable détresse quotidienne nécessitant une prise en charge psychothérapeutique adaptée.

Déprime ou dépression ?

La déprime n'est qu'un mal-être passager de quelques jours tout au plus, en général en réaction à un événement désagréable ; elle n'entraîne pas de changement durable dans le comportement de l'enfant. La dépression est une véritable maladie psychologique qui engendre une profonde tristesse qui perdure sur une longue période et entraîne des changements de comportement. La dépression se complique parfois de manière dramatique par une fugue ou une tentative de suicide, en particulier chez les adolescents. Un enfant dépressif peut souffrir au point d'envisager le suicide, même si les moins de douze ans passent rarement à l'acte.

Quels sont les symptômes de la dépression chez l'enfant ?

Chez les enfants, la maladie peut se manifester par une irritabilité, de l'agressivité, une excitation débordante, ou encore une tendance à l'isolement ou une perte d'intérêt pour le jeu. Ces troubles surviennent le plus souvent de manière soudaine et persistent durablement. La vie familiale et scolaire peut en être fortement perturbée.

Les parents doivent rester attentifs aux éventuels symptômes d'une dépression chez leur enfant. Ces comportements apparaissent souvent d'une manière soudaine :

- Il rencontre des difficultés à l'école, qu'il ne rencontrait pas auparavant. Ses résultats se dégradent, il a du mal à se concentrer, il est souvent perdu dans ses pensées, il est renfermé ou, à l'inverse, perturbe la classe.
- Il a souvent des sautes d'humeur. Il alterne les phases d'irritabilité où il se met facilement en colère, et les phases de repli où il n'a plus goût à rien. Il dédaigne les activités qui l'amusaient jusque-là, jeux vidéo, sport, jeux entre amis, lecture, etc.
- Il est triste et affiche une forte tendance à l'autodévalorisation (« Je suis nul », « Personne ne m'aime »).
- Il mange beaucoup ou manque d'appétit. Sa courbe de poids varie de plus de 5 % en un mois ou affiche un retard inhabituel.
- Il s'ennuie et regarde la télévision excessivement tard.
- Il a du mal à s'endormir, son sommeil est perturbé, il fait des cauchemars ; il est fatigué et grognon pendant la journée.
- Il se plaint fréquemment de maux de tête ou de maux de ventre.

Quels sont les symptômes de la dépression chez les adolescents ?

L'adolescence est une période perturbée et perturbante : acceptation des transformations de son corps, renoncement au monde de l'enfance, découverte de la sexualité, rejet de l'image parentale, etc. Ce passage à l'âge adulte, naturellement chaotique, se fait parfois dans une douleur extrême et peut déboucher sur une véritable dépression. On estime qu'environ 3 % des adolescents connaissent une période de dépression, et que

deux tiers d'entre eux sont des filles.

La dépression de l'adolescent prend souvent une forme masquée et peut, si on ne la repère pas à temps, se révéler brutalement par une tentative de suicide. Sept cents adolescents se suicident chaque année en France et le suicide est la seconde cause de mortalité chez les 15 à 24 ans. La maladie peut s'exprimer par des comportements provocants : abus de drogues ou d'alcool, fugues, délinquance, désinvestissement scolaire soudain, automutilation, troubles alimentaires (anorexie, boulimie). Les filles se plaignent plutôt de troubles somatiques (maux de ventre, insomnie, mal de dos (lombalgie) alors que les garçons ont tendance à souffrir d'agressivité ou de comportements asociaux. L'entourage adulte (parents, professeurs) ne pense pas forcément à une dépression et peut mettre ces manifestations sur le compte d'une crise d'adolescence particulièrement intense.

D'autres troubles doivent amener à consulter un médecin comme une réticence à parler, un absentéisme scolaire, des troubles du sommeil, des pleurs incontrôlés ou des idées noires récurrentes.

Les jeunes qui ont connu un ou plusieurs épisodes dépressifs seront plus exposés à ces troubles à l'âge adulte, surtout si la dépression n'a pas été correctement traitée à l'adolescence.

Les causes de la dépression chez l'enfant

Les causes de la dépression sont parfois difficiles à identifier. Chez un enfant, elles peuvent être multiples : la mort d'un proche, un sentiment d'impuissance ou de culpabilité face à des problèmes familiaux, le rejet et les mauvais traitements de ses camarades de classe, par exemple. Chez les enfants qui souffrent d'anxiété pathologique, la dépression peut être une complication liée à l'épuisement psychique. Avant la puberté, les garçons présentent deux fois plus de risques que les filles. Ces chiffres s'inversent chez les adolescents.

Comment aider un enfant dépressif?

En tant que parents, gardez l'œil ouvert sur de soudains changements de comportement de votre enfant. La situation peut s'aggraver rapidement. Un enfant n'a pas la force nécessaire pour surmonter sa détresse et il a besoin de votre aide et de votre attention.

Avant tout, rassurez-le et dites-lui qu'il aura toujours votre soutien et votre affection. Restez présent dans son quotidien et accompagnez-le dans ses diverses activités. Gardez du temps pour discuter avec lui et l'écouter, il doit sentir que vous êtes attentif à ses soucis. S'il choisit de se confier à une autre personne (grands-parents, oncle, tante, ami de la famille ou enseignants, par exemple), ne vous vexez pas. L'essentiel est qu'il ne reste pas seul avec sa souffrance et que la discussion soit un exutoire pour lui. Il peut montrer une certaine pudeur à parler à ses parents et se sentir plus à l'aise avec une tierce personne.

Si vous voyez que la situation ne s'améliore pas, voire que son état s'aggrave, n'hésitez pas à consulter rapidement. Votre médecin pourra vous orienter vers un spécialiste qui analysera la situation, identifiera les causes possibles de la dépression, évaluera le risque suicidaire et décidera de la prise en charge la plus adaptée.

Un épisode dépressif chez l'enfant peut se répéter à l'adolescence ou à l'âge adulte. Les enfants qui ont souffert de ce type de trouble psychologique doivent être suivis régulièrement et apprendront, peu à peu, à vivre avec leur vulnérabilité.

Le traitement de la dépression chez l'enfant

Lorsqu'une dépression est diagnostiquée chez un enfant ou un adolescent, le traitement consiste d'abord en la

mise en place de mesures de soutien psychothérapeutique (familial ou individuel) avec l'aide d'un professionnel du psychisme des enfants. Il peut également se révéler nécessaire de modifier l'environnement de l'enfant (par exemple le changer d'école) s'il est malheureux là où il est.

Depuis quelques années, une polémique existe au sujet de l'usage des médicaments antidépresseurs chez les jeunes patients, et en particulier les adolescents. En effet, les études ont montré que les médicaments utilisés contre la dépression peuvent, chez ce type de patient, augmenter le risque de comportement suicidaire ou hostile (colère, agressivité, opposition systématique aux adultes, par exemple).

Les autorités de santé françaises ont émis des recommandations claires sur l'usage de ces médicaments :

- Chez les enfants, le traitement doit être avant tout psychothérapeutique et les médicaments sont réservés aux cas exceptionnellement sévères où les symptômes nuisent au bon déroulement de la psychothérapie.
- Chez les adolescents, le traitement psychothérapeutique systématiquement mis en place peut s'accompagner d'un traitement à l'aide de médicaments si la dépression est sévère et durable ou si la psychothérapie ne suffit pas à soulager rapidement les symptômes.

Les autorités sanitaires françaises et européennes se sont prononcées en faveur de l'usage de la fluoxétine (Fluoxétine Génériques, Prozac) chez les enfants de plus de huit ans en association avec une psychothérapie, lorsque les symptômes dépressifs persistent malgré le suivi par un psychothérapeute.

Dans tous les cas, le traitement antidépresseur doit être prescrit par un pédopsychiatre et l'enfant ou l'adolescent doit être étroitement surveillé par ses proches et un médecin pendant les premières semaines de traitement. Cette surveillance a pour but de dépister précocement certains effets indésirables des antidépresseurs qui pourraient avoir des conséquences dramatiques : insomnie, anxiété, irritabilité, agitation, nervosité ou idées suicidaires.