

# PROBLÈMES D'HUMEUR CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS



Les troubles d'humeur ont un effet sur les pensées, l'estime de soi et l'opinion des gens sur de nombreux sujets. Le trouble d'humeur le plus commun est celui de la dépression dont il existe de nombreux types. Même les très jeunes enfants peuvent ressentir de la dépression. Par contre, la façon dont ils expriment le sentiment peut différer de celle des adultes.

Les très jeunes enfants démontrent qu'ils sont déprimés par leur comportement. Comme ils ne peuvent pas nécessairement expliquer comment ils se sentent ils diront qu'ils ont mal au ventre, mal à la tête, ou ailleurs. Chez les adolescents, on peut s'attendre à certaines sautes d'humeur. Toutefois, il peut arriver que les adolescents deviennent gravement déprimés.

Les enfants et les adolescents déprimés peuvent sembler inattentifs en salle de classe ou comme s'ils ignorent ce que leurs parents leur disent. Si ces comportements sont combinés avec d'autres, tels qu'un sentiment de tristesse continu ou la tendance à pleurer facilement, il s'agit souvent d'un symptôme de dépression.

D'autres symptômes de dépression incluent l'irritabilité et la perte d'intérêt envers les activités que l'enfant aimait auparavant, comme les sports ou les sorties entre amis. L'anxiété est souvent présente également.

Les adolescents déprimés présentent un risque élevé de suicide. Il est très important que les parents, les autres fournisseurs de soins et les enseignants reconnaissent les symptômes de dépression chez les enfants et les adolescents. La dépression non traitée peut également mener à des problèmes de santé à long terme.

## Quelle est la prévalence des troubles de l'humeur?

En tout temps, la dépression de toutes formes peut être observée chez environ 3,5 % des enfants et des adolescents de 5 à 17 ans et le taux augmente avec l'âge. Pendant l'adolescence, beaucoup plus de filles que de garçons signalent des symptômes de dépression. Pendant l'enfance, il n'existe pas de telles différences entre les garçons et les filles.

Il est important d'obtenir de l'aide pour les enfants et les adolescents lorsqu'ils manifestent les comportements suivants :

- ils semblent tristes ou maussades la plupart du temps et ils pleurent facilement
- ils perdent tout intérêt pour les activités qu'ils aimaient
- ils se font du mal ou parlent de la mort

## Quelle en est la durée?

La durée d'un trouble d'humeur dépend de son type. La dépression majeure dure habituellement six mois ou plus et la dysthymie dure deux ans ou plus. Les deux peuvent être limités à un seul épisode ou se reproduire. Tout dépend d'un diagnostic et d'un traitement précoce et réussi.

## Qu'est-ce qui cause les problèmes d'humeur?

Les symptômes de dépression chez les enfants et les adolescents peuvent être liés à plusieurs facteurs. Elle peut-être déclenchée par un événement triste ou douloureux comme un décès dans la famille. Ils peuvent se développer chez les enfants qui sont témoins de querelles constantes entre leurs parents. Ils peuvent également provenir de négligence ou de mauvais traitement par les parents.

Toutefois, certaines familles sont plus susceptibles à des troubles de l'humeur. Ceux-ci surviennent lorsque les substances chimiques dans le cerveau qui aident à la régulation de l'humeur ne fonctionnent pas correctement.

## Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas?

Il y a une différence entre être triste et être déprimé. La tristesse est ressentie pendant une période brève et elle est liée à un événement particulier. Les effets sur la vie quotidienne en sont moins importants.

Le deuil, c'est-à-dire la tristesse ressentie suite à la perte d'un être cher, est parfaitement normal et ne surprend pas après un tel événement. L'inquiétude et la crainte sont également des sentiments communs et normaux. Il est souhaitable d'avoir peur dans des situations menaçantes : cela augmente l'éveil et vous procure la motivation et l'énergie nécessaires pour vous éloigner du danger – c'est ce que l'on appelle la réaction de lutte ou de fuite. Toutefois, quand des sentiments de tristesse, de solitude ou d'inquiétude persistent et empêchent une personne de jouir de la vie, cela peut être un signe de trouble de l'humeur. Dans tels cas, il faut consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé mentale.

## Types de problèmes de l'humeur

### Dépression majeure

La dépression majeure est un trouble qui va et vient (épisodique) et qui touche la plupart des aspects de la vie d'une personne. Elle présente des symptômes émotionnels, mentaux et physiques distincts, comme la tristesse, le désespoir, la culpabilité ou des problèmes de sommeil ou d'alimentation. Les épisodes de dépression majeure durent généralement plusieurs mois et peuvent se reproduire pendant de nombreuses années.

### Trouble dépressif persistant

Le trouble dépressif persistant est différent de la dépression majeure parce qu'il n'est pas épisodique et dure généralement au moins deux ans. Bien que la gravité de la dépression soit moindre, le trouble dépressif persistant est très débilitant et affecte tant l'ambition que l'estime de soi de l'enfant.

### Trouble bipolaire

Le trouble bipolaire est un état qui se caractérise, chez les adultes, par l'alternance entre des épisodes de dépression et des épisodes de surexcitation. Toutefois, chez les enfants et les adolescents, les deux états émotionnels (dépression et manie) n'alternent pas nécessairement. Il peut plutôt y avoir de longues périodes de dépression, l'épisode maniaque ne se manifestant que quelques années plus tard.

Le symptôme le plus important du trouble bipolaire qu'il ne faut pas rater chez les adolescents est le sentiment d'être très important et capable de faire n'importe quoi (grandeur). La grandeur est souvent accompagnée d'un comportement caractérisé par la prise de risques, une réduction notable du nombre d'heures de sommeil et une augmentation du niveau d'énergie.

## Quels traitements sont efficaces?

Le traitement de la dépression chez les enfants et les adolescents peut consister en une thérapie comportementale ou pharmaceutique. La première ligne de traitement est la thérapie cognitive-comportementale, qui aide l'enfant ou l'adolescent à changer ses façons de penser et d'agir qui contribuent à l'humeur déprimée.

Une nouvelle catégorie de médicaments antidépresseurs appelée inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS) est maintenant largement utilisée pour traiter les cas plus graves de dépression majeure.

Ces médicaments fonctionnent en permettant au corps d'utiliser plus efficacement la sérotonine, une substance chimique dans le cerveau qui peut avoir un effet sur l'humeur et le comportement.

Le trouble bipolaire est traité au moyen d'un certain nombre de médicaments différents, ainsi que par la thérapie familiale et individuelle.

Les adolescents déprimés présentent un risque élevé de suicide. Les parents, les autres fournisseurs de soins et les enseignants doivent être en mesure de déceler les signes précoces de la dépression chez les enfants et les adolescents, afin qu'un traitement puisse être administré durant les premiers stades.

## AUTRES RESSOURCES :

Des ressources supplémentaires sont disponibles à [offordcentre.com](http://offordcentre.com).

Pour obtenir des sites Web et des livres concernant ce sujet, rendez-vous à [offordcentre.com/research/knowledge/resources](http://offordcentre.com/research/knowledge/resources).



*Le financement pour la traduction de cette ressource a été fourni par le Réseau d'échange des connaissances pour le bien-être des élèves.*

Ce dépliant d'information a été réalisé par le Centre des connaissances sur le développement sain de l'enfant avec l'appui de la Fondation du Miracle pour l'enfance de Marchés mondiaux CIBC et le Centre d'excellence de l'Ontario en santé mentale des enfants et des adolescents au CHEO. Le Centre des connaissances sur le développement sain de l'enfant est un projet du Centre d'études de l'enfant Offord, meneur dans la croissance et l'épanouissement des enfants. L'actualisation de ces dépliants bénéficie du soutien de l'Hôpital McMaster pour enfants.

Pour obtenir des versions numériques ce dépliant, rendez-vous à [offordcentre.com/research/knowledge](http://offordcentre.com/research/knowledge).