

SANTÉ

Un ado sur 10 risque d'être dépressif

L'adolescence est une période à risque pour la dépression. Pour la repérer, restez attentifs mais ne soyez pas paranos pour autant.

• Marie-Laure MATHOT

Plus d'un ado sur 10 présente des risques de dépression. Ces chiffres nous viennent des États-Unis, « *mais sont tout à fait applicables chez nous* », note le professeur Pierre Philippot de l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL.

Selon cette enquête du SAMHSA (Administration sur l'abus de médicaments et de santé mentale publique), c'est

à l'âge de 15 ans que les adolescents sont les plus fragiles. Ces chiffres montrent également que les risques sont trois fois plus élevés chez les filles que chez les garçons.

Mais un adolescent avec des sautes d'humeur, c'est assez courant. Alors comment savoir si votre ado est réellement dépressif ? Et comment empêcher que cet état d'esprit ne s'impose ?

1. Tristesse Être triste, c'est aussi important que d'être heureux. Ce n'est pas parce que votre adolescent a plus souvent des moments de blues qu'il est dépressif. Le

premier conseil donné par le professeur Philippot peut surprendre : « *Regardez Vice-Versa.* » Il s'agit d'un dessin animé de Pixar qui montre que nous construisons nos souve-

nirs à partir de nos émotions, y compris la tristesse. « *Il ne faut pas tout pathologiser. À l'adolescence, on découvre un tas de choses et c'est normal qu'il y ait des périodes où l'on est déprimé. Cette mémoire chargée d'émotions permet de construire son identité. Il ne faut pas que les adolescents n'aient que des émotions positives pour leur développement futur.* »

2. Agressivité et opposition Ce sont des caractéristiques plus présentes chez les garçons que chez les filles et qui peuvent être un signe de dépression. Le professeur Philippot précise : « *Si on réagit par l'opposition et l'agressivité lors de l'imposition d'un cadre, c'est peut-être l'expression d'un mal-être. En tant que parent, il faut être attentif à ça.* » Là encore, c'est une situation décrite dans le dessin animé de

Pixar.

3. Investissement Vers 14 ans, on prend conscience de soi. On ressent que l'on existe et que l'on a un certain rôle dans son milieu de vie. On commence à avoir des projets. C'est un élément très important dans le développement de l'adolescent. Le professeur Philippot ajoute : « *Il faut être soucieux que l'ado s'investisse dans des activités. Que ce soit avec ses amis ou un club de sport. Mais il faut que ce soit des activités qui aient du sens pour lui.* »

4. Contact Les projets permettent aussi de rencontrer des gens, un aspect important dans la vie d'un adolescent. Que ce soit via ses activités ou non, « *il est important que l'adolescent ne s'isole pas* », termine Pierre Philippot. ■

Prévalence de la dépression chez les adolescents aux États-Unis



VITE DIT

Famille Quand il y a des problèmes conjugaux chez les parents, l'enfant a plus de chances de développer des problèmes émotionnels selon une étude de Barbara Gabriel, professeur à la faculté de psychologie et de sciences de l'éducation à l'UCL.

Créativité Avoir des périodes de mélancolie stimule la créativité.

Les grands compositeurs de musique classique comme Schubert ou Schumann avaient même des maladies psychiatriques. La conclusion du docteur Éric Constant des Cliniques universitaires Saint-Luc : « *Les variations sont indispensables pour la créativité. Il faut être raisonnable dans les médicaments pour trouver un juste équilibre.* » **M.-L.M.**

Une solution : la pleine conscience

Quand on tombe en dépression, le médecin nous prescrit souvent des médicaments pour réguler nos émotions. Mais les adolescents, eux, sont en plein développement cérébral. Prendre des psychotropes pourrait donc interférer sur la maturation de leur cerveau.

Le professeur Pierre Philippot de l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCL explique : « Nous cherchons des moyens d'agir en prévention pour éviter la rechute en dépression, par exemple au changement de saison ».

« Pour les adolescents il est important de trouver des solutions non-médicamenteuses. Ils sont en pleine maturation de leur cerveau qui apprend à s'autoréguler. Mais si on intervient avec un agent externe puissant comme une molécule chimique via un médicament, le cerveau ne peut pleinement maturer ses capacités d'autorégulation, ce qui peut fra-

giliser la personne. Elle aura plus de risques de présenter des troubles de l'humeur plus tard. »

La solution du chercheur, c'est la pleine conscience. Il s'agit d'une manière d'être où la personne prend conscience de ce qu'elle est en train de vivre, de ressentir de percevoir avec ses cinq sens. Elle est consciente de ce qu'il se passe autour d'elle et en elle, ce qui lui permet de comprendre que son cerveau interprète cette situation. « Et il ne faut pas croire tout ce que l'on pense car il s'agit de constructions mentales. La personne dépressive doit pouvoir se distancer de ses propres pensées pour s'engager dans des actions concrètes qui ont du sens. »

Pour faire comprendre ce concept aux ados, le professeur passe par des mises en situation ludiques. « Ils comprennent assez vite qu'il est possible d'interpréter différemment une même situation. » ■ **M.I.M.**