

JEUNES ET SOUS ANTIDÉPRESSEURS

Le post Facebook - sombre - de Selah Sue a remis sur la table la question de la dépression chez l'adolescent. Avec, en bonus, celles du diagnostic, difficile à cerner, et du traitement médicamenteux.

Je suis à nouveau déprimée. Pour la deuxième fois, j'ai essayé de limiter les antidépresseurs avec l'idée d'être bien préparée et de purifier mon corps pour une future grossesse. Quatre mois plus tard, tout était à nouveau noir autour de moi. Un sentiment de déjà-vu il y a deux ans..."

En publiant ce message sur son compte Facebook, la chanteuse Selah Sue n'a pas seulement ému ses fans, elle a aussi (re)soulevé la question de la dépression chez les adolescents. Le jour où Selah Sue poste son message, Laura, 12 ans, met fin à ses jours dans sa chambre après avoir été harcelée par une amie qui voulait divulguer certains de ses secrets sur les réseaux sociaux...

Pourquoi l'adolescence est-elle sujette à la dépression? *"Les ados sont le reflet de notre société,* explique le docteur Sophie Maes, pédopsychiatre spécialisée dans les questions de l'adolescence. *Et notre société est plus déprimante qu'avant: elle donne peu d'espoirs, ne met pas en avant la solidarité et prône le chacun pour soi, le consumérisme, la valeur financière... Quand un ado doit trouver un sens à sa vie, le modèle que la société lui offre n'est pas encourageant."* Il est très difficile d'avancer un pourcentage d'ados touchés par la dépression. *"Il n'y a pas de critères fiables et la dépression peut également être un état passager qui ne nécessite aucun traitement,* illustre Sophie Maes. *Si on se fie aux critères de diagnostic de la dépression des adultes, les ados sont dépressifs dans 80 % des cas."*

LES SYMPTÔMES

Heureusement, il n'y en a pas autant qui vivent cet état de dépression: ces critères ne sont tout simplement pas adaptés à l'adolescence. *"Il est normal qu'à cet âge-là, on soit dans une phase de questionnement existentiel avec des moments de doutes, de pertes d'espoir voire d'idées suicidaires sans que cela soit pour autant pathologique",* relance Sophie Maes.

Là où ça le devient, c'est quand les choses s'installent, et qu'on se trouve face à une rigidité du fonctionnement chez l'adolescent. Et ce n'est pas toujours évident à repérer... *"Désinvestissement, mauvaise humeur, fuite en avant, agitation psychomotrice, instabilité affective, désintérêt pour certaines activités auparavant importantes pour lui... Les symptômes diffèrent très fort d'un ado à un autre",* assure la pédopsychiatre.

Pour certains parents, repérer un état dépressif dont souffrirait leur enfant est par moments rendu compliqué... par l'adolescent lui-même. *"La plupart des jeunes concernés désirent protéger leurs parents de leurs propres souffrances et essaient que celles-ci passent inaperçues",* éclaire Sophie Maes. Si l'ado a donc tendance à s'enfermer sur lui-même, il ne faut pas négliger le moindre indice de son mal-être. *"Quand il y a un appel à l'aide, ne pas se dire "C'est ceux qui en parlent le plus qui en font le moins",* assure la spécialiste de l'adolescence. *Il faut également repérer des indices dans tout ce que les ados laissent traîner: des déclarations sur des blogs, une lettre sur un bureau, etc. À partir de là, il faut lancer la discussion avec le jeune."*

Le contact social, s'il est de qualité, est en effet un énorme adjuvant du jeune pour l'aider à quitter son état de dépression. Souvent à juste titre pointés du doigt pour leur propension à amplifier un mouvement de harcèlement envers une personne, les réseaux sociaux peuvent également avoir un rôle bénéfique pour un jeune souffrant. *"C'est une caisse de résonance,* confie le docteur Maes. *Les jeunes peuvent en effet y trouver des soutiens extrêmement importants comme ceux d'un blogueur, de followers ou tout simplement d'une bande de vrais amis..."* *"Sans les médicaments, je n'en serais jamais arrivée là sur les plans professionnel et personnel."* Invitée en 2014 sur le plateau de l'émission flamande *Reyers Laat* où elle a notamment abordé la question des antidépresseurs, Selah Sue a tenu à réaffirmer toute l'importance qu'elle a octroyée à ces médicaments pour sortir (momentanément?) de son état. Elle voulait par la même occasion répondre aux spécialistes qui assu-

raient que les antidépresseurs avaient pour les adolescents une fonction semblable à celle du placebo.

“Ces médicaments ont montré leur efficacité dans la population adulte - et encore, elle est évaluée à 60 % -, mais chez les adolescents, elle est encore moindre, glisse néanmoins Sophie Maes. Pourquoi? Parce qu’ils ne peuvent pas être totalement efficaces dans un fonctionnement mental fluctuant qui n’est pas encore entièrement installé.” Il y a quelques années, alors que les antidépresseurs avaient pris des parts de marché extrêmement importantes, certains ont voulu casser leur image. *“Il en est ressorti qu’en début de traitement, quand quelqu’un est particulièrement déprimé et n’a plus d’énergie, un antidépresseur peut augmenter son énergie sans avoir encore eu un impact sur ses idées noires. Cela peut donc potentialiser un passage à l’acte suicidaire.”* Mais Sophie Maes l’affirme: priver d’antidépresseurs des adolescents qui sont vraiment en état dépressif entraînerait plus de séquelles ou de passages à l’acte suicidaire que de ne pas en introduire.

L’IMPORTANCE DU SOCIAL

Vu comme une solution miracle par beaucoup de personnes souffrant de dépression, l’antidépresseur n’est pourtant pas ordonné à tous les jeunes. *“On ne prescrit d’ailleurs jamais un antidépresseur de manière automatique à un adolescent, certifie le docteur Maes. Cela fait toujours partie d’une évaluation au cas par cas où de multiples critères interviennent.”* Parmi ceux-ci, l’état psychique du jeune,

les perspectives d’avenir auxquelles il peut encore s’accrocher ou encore la qualité du lien qu’il a avec son entourage et les soins thérapeutiques qu’on peut trouver auprès de ce dernier. Mais pour Sophie Maes, c’est justement cet entourage qui peut et doit jouer un rôle important dans l’accompagnement de l’adolescent. *“À cet égard, je trouve qu’il y a un désengagement du scolaire: l’école est de moins en moins bien outillée pour faire face à la modernité des adolescents qu’elle accueille.”*

Ce manque d’attention portée aux élèves serait pour partie responsable de l’avènement des écoles privées qui insistent sur les qualités des relations entre professeurs et élèves. Rester dans un lien affectif et investi avec l’adolescent et se sentir responsable de ces derniers, c’est notamment l’exemple qu’a montré Selah Sue lorsqu’elle a rencontré 75 jeunes souffrant de problèmes psychologiques en décembre... Un remède à double emploi. *“Parler avec eux a fait que je me sente mieux et plus utile, ce que je n’avais plus ressenti depuis quelques mois. Ces liens sont incroyables. (...) La vie n’est pas facile, en particulier pour nous, d’être génétiquement ultrasensibles face à toutes les difficultés de la vie. Mais il y a toujours une solution... La vie est belle et vaut la peine d’être vécue.”*

✘ **Émilien Hofman**

“DÉSINVESTISSEMENT, MAUVAISE HUMEUR, INSTABILITÉ AFFECTIVE, FUITE EN AVANT.”