

# Sentiment dépressif

Tout au long de son cheminement, le jeune peut être confronté à différents événements préoccupants touchant l'une ou l'autre des sphères de sa vie : échecs scolaires répétés, rupture amoureuse, rejet par les pairs, situation familiale difficile (précarité économique, divorce des parents, deuil, etc.). Selon la capacité de résilience du jeune, selon qu'il sait utiliser ou non des stratégies efficaces d'adaptation et de résolution de problèmes, ces difficultés peuvent l'amener à vivre des épisodes dépressifs plus ou moins intenses. En plus des effets structurels sur le développement du cerveau, les problèmes de santé mentale, dont la dépression, ont une incidence sur la motivation du jeune à l'école et par conséquent sur sa persévérance scolaire.

## Ce que dit la recherche...

Une étude longitudinale réalisée par une équipe de recherche du CRIRES dans trois régions du Québec<sup>1</sup> a identifié la dépression comme la deuxième variable la plus importante pour prédire le décrochage scolaire en première année du secondaire, tout juste après le faible rendement en mathématiques et en français. De plus, on estime qu'environ 16 % des élèves québécois de niveau secondaire, tous niveaux confondus, soit 10 % des garçons et jusqu'à 25 % des filles, présentent une intensité et un nombre de symptômes dépressifs assez importants pour qu'une intervention soit recommandée<sup>2</sup>.

À l'inverse des jeunes présentant des troubles du comportement, les jeunes dépressifs sont peu dérangeants et attirent beaucoup moins l'attention des enseignants et des intervenants.

Parce qu'ils sont peu dérangeants en comparaison des jeunes hyperactifs ou atteints de troubles du comportement, les jeunes dépressifs passent souvent inaperçus à l'école. Parmi l'ensemble des facteurs de risque mentionnés dans les études, on retrouve l'âge, le genre, le statut socioéconomique, la présence d'antécédents familiaux liés à la dépression, les troubles mentaux des parents, les conflits conjugaux, le divorce des parents, les événements de vie stressants, le désespoir, les distorsions cognitives (dramatisation, surgénéralisation, négativisme, etc.), le style attributionnel (causes attribuées aux événements), une faible estime de soi et un faible rendement scolaire<sup>3, 4</sup>.

Certaines caractéristiques individuelles sont également identifiées comme des facteurs de protection face à la dépression. Les plus souvent cités sont la réussite scolaire, la motivation, le sentiment de compétence personnelle et sociale, ainsi que les relations positives avec des adultes à l'extérieur de la famille. Sont encore plus particulièrement rattachés à la dépression des facteurs de protection tels qu'une image corporelle positive, la compétence intellectuelle, la popularité et la présence d'un soutien social satisfaisant<sup>5</sup>.

RÉSULTAT

### Pour en savoir plus

*La dépression chez les jeunes*

<http://www.douglas.qc.ca/info/depression-jeunes>

*Les enfants et la dépression*

[http://www.cmha.ca/fr/mental\\_health/les-enfants-et-la-depression/](http://www.cmha.ca/fr/mental_health/les-enfants-et-la-depression/)

[1] Fortin L., Marcotte D., Potvin P., Royer E. (1996-2007), *Étude longitudinale sur la persévérance et le décrochage scolaire*.

[2] Marcotte D. (2000), *La prévention de la dépression chez les enfants et les adolescents*. In Vitaro F. et Gagnon C. (Eds.), *Prévention des problèmes d'adaptation chez les jeunes* (Tome 1) (pp. 221-270). Presses de l'Université du Québec.

[3] Windle M., Davies P. (1999), *Depression and heavy alcohol use among adolescents: Concurrent and prospective relations*, *Development and Psychopathology*, 11 (1999), 823-844.

Repéré sur : <http://www.psych.rochester.edu/graduate/developmental/faculty/documents/DepressionandHeavyAlcohol1999.pdf>

[4] Merikangas K. R. et Angst J. (1995), *Comorbidity and social phobia: evidence from clinical, epidemiologic and genetic studies*, *Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 244, 297-303.

[5] Ibid.

## Pour agir efficacement...

Le sentiment dépressif se traduit d'abord par une faible motivation scolaire, un faible sentiment de compétence personnelle et un faible rendement scolaire. Par conséquent, pour agir sur ce sentiment, et éventuellement sur la persévérance de ces jeunes, il faut intervenir sur ces « intermédiaires »<sup>1</sup>.

Compte tenu de la difficulté à identifier efficacement les adolescents dépressifs dans le milieu scolaire et du taux élevé de décrochage qu'ils présentent, deux types d'actions peuvent être envisagés en priorité. D'abord, mettre en place des mécanismes de dépistage systématique, tout en s'assurant d'une meilleure circulation de l'information entre les partenaires et les intervenants qui gravitent autour des jeunes. Ensuite, déployer des programmes d'intervention accessibles et efficaces, notamment des interventions de type cognitivo-comportementales, c'est-à-dire des interventions qui s'appuient sur des exercices pratiques centrés sur les comportements observés.

D'autre part, des mesures de prévention universelles doivent être adoptées par les écoles et le milieu afin de s'assurer que les principaux facteurs de protection permettent de contrer la dépression et de promouvoir la santé mentale, le bien-être des jeunes et leur sentiment de compétence personnelle et sociale. Bien que certaines de ces mesures puissent être prises en charge directement par le milieu scolaire, plusieurs d'entre elles peuvent aussi s'appuyer sur des partenariats au sein même des communautés et des institutions.

### Quelques pistes pour agir efficacement sur le sentiment dépressif...

#### Organiser des activités de prévention universelles pour TOUS les jeunes, particulièrement auprès des adolescents

- Pour favoriser le dialogue sur la question de la dépression
- Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des jeunes
- Pour diminuer l'isolement et démystifier le sujet
- Pour informer les jeunes sur le sujet et leur faire connaître les ressources et les services d'urgence auxquels ils peuvent faire appel pour eux ou pour un pair
- Pour favoriser la participation des jeunes à des activités avec leurs pairs tout en renforçant les facteurs de protection (stimuler l'intérêt des jeunes, valoriser leurs forces et leurs compétences, etc.)
- Pour soutenir la famille dans son rôle d'accompagnement auprès du jeune, notamment par l'établissement de relations positives et valorisantes

#### Organiser des activités d'interventions ciblées auprès des jeunes vulnérables en s'associant aux organismes des différents réseaux

- Pour mettre en place des mécanismes de dépistage systématique et d'intervention auprès des élèves ciblés (logiciels de dépistage, programmes de suivi individualisé, etc.)
- Pour assurer une bonne circulation de l'information entre les partenaires et les intervenants qui gravitent autour des jeunes et de leur famille
- Pour établir des liens de collaboration positifs avec la famille afin de déterminer les meilleurs moyens d'intervenir auprès du jeune en cas de difficulté
- Pour offrir des services spécialisés aux jeunes qui en ont besoin (travailleurs sociaux, psychologues, psychiatres, etc.)

[1] Quiroga C., Janosz M., Bisset S. et Morin A. (2013), *Early Adolescent Depression Symptoms and School Dropout*, Journal of Educational Psychology, vol. 105, no. 2, p. 552-560.