

*Réponses pour
les enfants*
**lorsqu'un de
leurs parents
ou un·e aidant·e
est déprimé·e**

TU TE POSES PEUT-ÊTRE BEAUCOUP DE QUESTIONS lorsqu'un membre de ta famille est malade. Si ton père, ta mère ou la personne qui s'occupe de toi est déprimé, tu as peut-être l'impression que personne ne veut en parler. Les réponses de tes ami·e·s et celles que tu trouves auprès d'autres sources peuvent être inexactes ou même terrifiantes.

Il est important d'être ouvert et honnête quand on parle de la santé mentale. Dans ce dépliant, tu trouveras des réponses à tes questions, des renseignements sur les services d'aide et des suggestions de lectures sur la dépression.

Qu'exst-ce que la dépression?

- La dépression est une maladie qui influence la façon dont une personne se sent, pense et agit.
- Notre cerveau guide nos pensées, notre état d'âme et nos actions. Lorsque les gens sont déprimés, leur cerveau ne fonctionne pas de la même façon que lorsqu'ils vont bien.
- La dépression n'est pas une faiblesse.
- Un grand nombre de personnes font une dépression, même si elles n'en parlent pas. Si on parle de la dépression, elle nous fera moins peur.

Quelles sont les causes de la dépression?

Comment se manifeste-t-elle?

- La dépression est une maladie au même titre que le diabète et l'asthme.
- Tout comme on peut avoir des allergies ou non, la dépression peut être liée ou non au fonctionnement du cerveau.
- D'autres personnes font une dépression après avoir vécu un moment difficile.
- Tu n'es pas la cause de la dépression de ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi.
- Les causes exactes de la dépression demeurent inconnues.

Pourquoi maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi agit-il ainsi?

- La dépression amène les gens à se comporter autrement que d'ordinaire :
 - La personne déprimée peut être fatiguée, désintéressée, impatiente, irritable, en colère ou triste.
 - Elle peut pleurer souvent, passer beaucoup de temps au lit ou être frustrée et en colère.
 - Elle peut dire ou faire des choses qui te perturbent ou te troublent.
 - Ce n'est pas ta faute si la personne déprimée se comporte différemment. La dépression fait en sorte qu'elle a de la difficulté à composer avec ses sentiments.
 - Même si la dépression affecte les comportements, elle n'affecte en rien les sentiments que la personne éprouve pour toi.

Comment se sent-on quand on est déprimé?

- La dépression peut avoir des effets variés :
 - La personne déprimée peut se fatiguer plus facilement.
 - Elle peut avoir plus de difficulté à se concentrer.
 - Elle peut se faire plus de souci que d'habitude.

- Elle peut avoir une attitude négative envers la vie ou envers elle-même.
- Elle peut trouver tout ennuyant et ne plus aimer ses activités habituelles.
- Elle peut avoir des douleurs, avoir mal au ventre ou avoir des maux de tête. De plus, son appétit peut changer.

La dépression finit-elle par s'en aller?

- La dépression est facile à traiter. S'ils sont traités, les adultes déprimés vont mieux dans 75 à 85 pour cent des cas.
- Parfois la dépression peut reprendre et on peut la traiter de nouveau.
- Certaines personnes sont aux prises avec une dépression toute leur vie. Toutefois, si elles suivent un traitement et reçoivent le soutien de leur famille et de leur communauté, elles peuvent mener une vie gratifiante.

Qu'est-ce qui peut aider maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi à aller mieux?

- De nombreux traitements existent, y compris les médicaments et la thérapie par la conversation :
 - Les médicaments contribuent à améliorer l'action des substances chimiques présentes dans le cerveau, ce qui peut aider la personne déprimée à adopter un mode de pensée, un état d'âme et un comportement plus normaux.
 - La thérapie par la conversation permet aux personnes déprimées de parler à une ou un thérapeute de ce qu'elles vivent. Cette thérapie les aide à apprendre de nouvelles façons de surmonter leurs difficultés et à adopter un mode de pensée, un état d'âme et un comportement qui assureront une bonne santé.
- Pour certaines personnes, la luminothérapie, l'exercice, la méditation ou les activités de mieux-être adaptées à leur culture s'avèrent efficaces.
- De nombreuses personnes combinent divers traitements afin de trouver la solution qui leur convient le mieux.

Y a-t-il quelque chose que je puisse faire pour que maman, papa ou la personne qui s'occupe de moi aille mieux?

- Le soutien de la famille est important pour les personnes atteintes de dépression. Toutefois, ce sont les adultes, et non toi, qui sont chargés de venir en aide à la personne déprimée.

- Les médecins et les thérapeutes sont chargés de soigner la personne atteinte de dépression. De plus, certaines personnes peuvent compter sur le soutien d'un chef religieux, d'un aîné ou d'un autre membre respecté de la communauté.
- Ta simple présence peut être bénéfique pour la personne déprimée. Tu peux lui montrer que tu te soucies de son bien-être en lui donnant une carte ou une photo ou en lui téléphonant si elle est à l'hôpital.

Est-ce que ça m'arrivera aussi? Est-ce que, moi aussi, je ferai une dépression?

- Personne n'est à l'abri de la dépression.
- C'est normal de s'en inquiéter. Comme c'est le cas pour d'autres maladies, le risque de souffrir de dépression peut être plus élevé s'il y a des antécédents dans la famille, mais ce n'est pas garanti. Il n'y a pas de réponse définitive.
- Le plus important, c'est de te concentrer sur ce que tu peux faire pour composer avec le stress et mener une vie saine.

Puis-je attraper une dépression?

- Non. La dépression n'est pas un virus. Elle ne « s'attrape » pas comme un rhume et n'est pas contagieuse.
- Passer du temps avec une personne déprimée ne signifie pas que tu auras une dépression toi aussi.
- La dépression de ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi peut te bouleverser, mais n'oublie pas que l'on est souvent triste lorsqu'on vit des moments difficiles et que cette tristesse n'est pas nécessairement un symptôme de dépression.

Peut-on mourir d'une dépression?

- Contrairement à d'autres maladies, la dépression n'empêche pas le corps de fonctionner, mais elle peut causer des douleurs et entraîner une perte d'appétit.
- Certaines personnes atteintes de dépression veulent se faire du mal, mais d'autres non.
- Parfois, les personnes atteintes de dépression disent qu'elles veulent mourir. C'est normal de te demander ce que tu dois faire si tu entends des paroles aussi bouleversantes.
- Parfois, les personnes atteintes de dépression disent vouloir mourir ou se faire du mal, mais ne le font pas. Elles ne font qu'exprimer ce qu'elles ressentent à cause de la dépression.

- D'autres personnes atteintes de dépression essaient de se faire du mal ou de mettre fin à leurs jours. Cela dit, un grand nombre de personnes déprimées ne se retrouvent jamais dans cette situation.
- Si tu crois que ta mère, ton père ou la personne qui s'occupe de toi risque de se faire du mal ou n'est pas en sécurité, fait le 9-1-1 ou le 9-8-8, le numéro de la ligne d'aide en cas de crise de suicide, pour obtenir des renseignements et de l'aide. Tu peux également demander l'aide d'une autre personne adulte qui pourra assurer la sécurité de la personne déprimée.

Comment puis-je composer avec mes sentiments?

- Tu devras peut-être parler à une personne qui peut t'aider à comprendre ce que tu ressens. Il n'y a rien de mal à cela. Il nous arrive tous d'avoir besoin d'aide pour composer avec nos sentiments. N'hésite pas à parler de ce que tu ressens avec des personnes qui te sont chères. Ça te fera du bien. Parfois, le simple fait de parler de tes sentiments peut t'aider à composer avec eux.
- Si tes sentiments deviennent trop intenses, tu peux téléphoner à une ligne d'aide pour les jeunes ou en discuter avec un médecin ou un-e thérapeute, ou encore avec un chef religieux ou un aîné si ces personnes sont présentes dans ta culture.
- Faire du sport et te livrer à tes passe-temps et à d'autres activités en compagnie d'adultes et d'enfants en bonne santé peuvent te permettre de t'amuser et de te sentir bien dans ta peau.
- Il se peut que, si un être cher ne se sent pas bien, tu penses que ce que tu ressens n'a pas d'importance. Ce n'est pas le cas. Les personnes qui se soucient de ton bien-être, que ce soit ta mère, ton père, un membre de ta famille, le personnel enseignant ou un médecin, veulent savoir ce que tu vis.

Que puis-je faire si on ne me traite pas correctement?

- Vivre avec une personne qui a une dépression peut être une expérience difficile, car cette personne peut dire ou faire des choses qui te font peur, te mettent en colère, t'attristent ou te laissent perplexe. Toutefois, la plupart des personnes ayant une dépression ne font de mal à personne.
- Tu mérites d'être bien traité-e, d'être en sécurité et que l'on prenne soin de toi, même si la personne est malade.
- Si quelqu'un te fait du mal, parles-en à une personne en qui tu as confiance ou téléphone à Jeunesse, J'écoute au 1 800 668-6868.

- Tu peux également élaborer un plan d'action pour assurer ta sécurité et celle de la personne atteinte de dépression. Tu peux utiliser le modèle de Jeunesse, J'écoute (voir Autres ressources) ou élaborer ton propre plan. Assure-toi qu'il indique ce qui suit :
 - le nom et le numéro de téléphone d'une personne adulte que tu peux appeler;
 - le numéro de téléphone du médecin de ta mère, de ton père ou de la personne qui s'occupe de toi, ou celui d'une ligne d'urgence;
 - un endroit sûr où tu peux te rendre ou une mesure de sécurité que tu peux prendre;
 - la marche à suivre en cas d'urgence

Tu as besoin de parler à quelqu'un?

Jeunesse, J'écoute

Compose le 1 800 668-6868 ou texte le mot PARLER au 686868.

jeunessejecoute.ca

9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide

Cette ligne est ouverte jour et nuit, sept jours sur sept. Il suffit de composer ou de texter le 9-8-8 de n'importe où au Canada.

988.ca

Autres ressources

Jeunesse, J'écoute

Plan de sécurité

Visite le site jeunessejecoute.ca.

Est-ce que je peux l'attraper comme un rhume? Faire face à la dépression de sa mère ou de son père

Ce livre d'histoires répond aux questions sur la dépression et constitue un point de départ idéal pour discuter de cette maladie. Vous pouvez vous en procurer un exemplaire par l'entremise de notre Cyberboutique ou à l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles (voir la colonne de droite).

Pour plus de renseignements sur la dépression adaptés aux enfants et aux familles

- Consultez votre médecin de famille.
- Téléphonez au Centre de toxicomanie et de santé mentale au 416 535-8501 (option 2).
- Rendez-vous au Centre de ressources pour les familles de CAMH (voir la colonne de droite).

Pour de plus amples renseignements sur la santé mentale et les dépendances ou pour obtenir un exemplaire de ce dépliant, veuillez consulter notre site Web :

www.camh.ca/fr

Il se peut que cette publication soit disponible dans d'autres supports. Pour tout renseignement sur les supports de substitution, pour commander des exemplaires en quantité de ce dépliant ou pour commander d'autres publications de CAMH, veuillez vous adresser au Service des publications de CAMH :

Sans frais : 1 800 661-1111

À Toronto : 416 595-6059

publications@camh.ca

store.camh.ca

Si vous avez des questions à poser ou des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par CAMH, adressez-vous au Bureau de l'expérience des patients et des familles : 416 535-8501, poste 32028; pfe@camh.ca

Les familles peuvent trouver un soutien auprès du Centre de ressources pour les familles (CRF), situé dans l'Espace d'apprentissage RBC pour les patients et les familles (EAPF), et peuvent également se rendre à ce dernier pour obtenir des ressources et se faire orienter vers d'autres services.

1025, rue Queen Ouest (Centre McCain des soins complexes et du rétablissement)

CRF : 416 535-8501, poste 32028, pfe@camh.ca

EAPF : 416 535-8501, poste 33995, pfls@camh.ca

www.camh.ca/pfls

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la Fondation de CAMH : 416 979-6909; foundation@camh.ca

© 2025 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Available in English.