

Tashtikatelitamun /nakatelitamun

Dépression/Tristesse-Jeune

LA DÉPRESSION, C'EST QUOI?



La dépression c'est...un lourd sentiment de tristesse ou de stress qui ne disparaît pas naturellement. Quand tu es déprimé.e, tu te sens tellement mal parce que tu ne réussis pas à faire toutes tes activités comme d'habitude et à profiter de la vie.

→ La dépression est une maladie et demande un traitement. On ne peut pas simplement «se secouer» pour s'en sortir.

COMMENT SAVOIR SI JE SUIS TRISTE OU SI JE SUIS EN DÉPRESSION?

Quand quelque chose va mal dans ta vie (tu te chicanes avec un.e ami.e ou avec tes parents, tu as une mauvaise note, etc.). c'est normal d'avoir une baisse de moral pendant une semaine ou deux. Tu peux mal dormir, ne pas vouloir sortir de chez toi, manger plus ou moins que d'habitude ou te sentir plus triste.

Si cet état de tristesse continue pendant plus de deux semaines et devient plus grave sans que tu puisses vraiment expliquer pourquoi, tu dois consulter un.e professionnel.le.

© Patrick Simard



UQAC

Clinique universitaire
en travail social
Université du Québec à Chicoutimi



UQAC

Clinique universitaire
d'orthopédagogie
Université du Québec à Chicoutimi



Pass

Une initiative de
Passeport pour ma réussite
Projet d'accompagnement scolaire et social de Mushkeenuk



LA DÉPRESSION, C'EST QUAND:

- Tu sens triste à tous les jours;
- Tu n'as envie de rien, même pas les activités que tu aimes faire d'habitude;
- Tu manges trop ou pas assez;
- Tu te sens toujours fatigué.e, peu importe combien de temps tu dors;
- Tu te surprends souvent à te dénigrer, à te parler négativement;
- Tu penses à la mort ou au suicide;
- Tu t'inquiètes beaucoup;
- Tu es souvent irritable ou tu te mets facilement en colère;
- Tu trouves difficile de prendre des décisions ou de te concentrer.

Si tu ressens un ou plusieurs de ces symptômes pendant plus de deux semaines, parles-en à une personne qui pourra t'aider ou à un.e professionnel.le de la santé comme ton médecin de famille, un.e travailleur.euse social.e ou un.e psychologue.

QU'EST-CE QUI CAUSE LA DÉPRESSION?

Chaque personne a un « seau de stress » où elle accumule tous les moments de stress plus ou moins intenses. Quand ton seau déborde, c'est que tu ne réussis plus à tout gérer: c'est un signe que tu dois faire plus attention à toi, te questionner et demander de l'aide.

© Patrick Simard



UQAC

Clinique universitaire
en travail social
Université du Québec à Chicoutimi



UQAC

Clinique universitaire
d'orthopédagogie
Université du Québec à Chicoutimi



Pass

Une initiative de
Passeport pour ma réussite



Projet d'Accompagnement Scolaire et Social de Mushkeenuish

JE PENSE QUE JE SUIS EN DÉPRESSION. QUE FAIRE? OU COMMENT VIDER MON SEAU?

TRUC #1. PARLES-EN À QUELQU'UN DE CONFIANCE OU CHERCHE DE L'AIDE

Comme la dépression doit être traitée, c'est important que tu en parles à une personne en qui tu as confiance ou à un.e professionnel.le de la santé. Pour t'aider, on pourrait te conseiller:

Une consultation ou une thérapie. C'est un moment où tu pourras parler en toute confiance à un.e professionnel.le (psychologue, travailleur.euse social.e, etc.) qui t'aidera à comprendre ce qui cause ta déprime et à trouver ce qui t'aiderait à aller mieux, sans jugement. Tu as le droit de choisir une personne qui t'inspire confiance, pas obligé de prendre la première que tu rencontres.

Des antidépresseurs. Si tu fais vraiment une dépression, ce sont des médicaments qui peuvent être prescrits par un médecin pour t'aider à améliorer ton humeur et penser plus clairement. Combinés à de l'aide, ça peut t'aider à t'en sortir.

TRUC #2. PRENDS SOIN DE TOI ET ESSAIE DE GARDER DE BONNES HABITUDES DE VIE

- Fais de l'exercice régulièrement;
- Essaie d'avoir une routine de sommeil (te coucher et te lever aux mêmes heures, pas trop tard, dormir au moins 8 heures);
- Mange sainement (le plus possible de bons aliments et des bonnes quantités);
- Prends des pauses des réseaux sociaux ou des jeux vidéos pour te relaxer;
- Garde-toi du temps pour faire des activités que tu aimes et te reposer.

TRUC #3. INTÈGRE DES EXERCICES DE RESPIRATION À TA ROUTINE

Prends des respiration profondes (inspire en comptant jusqu'à cinq et expire en comptant jusqu'à sept). Tu peux utiliser des applications comme Petit Bambou, Respirelax ou Headspace pour te servir de guide si tu en as besoin.

© Patrick Simard

TRUC #4. ÉVACUE CE QUI TE PRÉOCCUPE

Écris une liste des choses qui te dérangent (écris tout, sans te censurer et sans trop réfléchir) ou confie-toi à quelqu'un en qui tu as confiance. N'oublie pas d'être doux. ce envers toi-même, personne n'est parfait!

Pour plus d'informations ou d'aide ↗ :

Pour en parler :

Info-Social: 811 ou **Jeunesse J'écoute** : envoie le mot PARLER au 6868 ou compose le tel:1-800-668-6868

Pour en savoir plus:

<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Deprime-depression>

<https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-la-d%C3%A9pression-adolescents.pdf>

RÉFÉRENCE

Bilsker, D., Gilbert, M., Worling, D., Garland E. J. (s.d.). Surmontez la dépression. CARMHA. Faculté des sciences de la santé Simon Fraser University. En ligne. <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-dautosoins-pour-la-d%C3%A9pression-adolescents.pdf>

CHEO. (2019). Aider un enfant ou un adolescent atteints de dépression. <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/resources/P4931F.pdf>

Jeunesse, J'écoute. (s.d.). Est-ce que je souffre de dépression? En ligne. <https://jeunessejecoute.ca/information/est-ce-que-je-souffre-de-depression/>

© Patrick Simard