



## Dépression chez l'enfant

🕒 paru le 20/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

La dépression peut survenir chez l'enfant et l'adolescent tout comme chez l'adulte. Un enfant vit la dépression comme un état d'insatisfaction. Avec la perte d'intérêt, l'enfant perd aussi la capacité à vivre le bonheur et la satisfaction dans les activités quotidiennes. Il se sent souvent rejeté et pense que personne ne se soucie de lui. Offrir de l'aide peut être difficile.

### Quelle est sa fréquence ?

Environ 3 enfants de moins de 13 ans sur 100 souffrent de dépression.

### Comment la reconnaître ?

Il peut être extrêmement difficile de constater une dépression chez un jeune enfant. Voici quelques signes possibles chez un petit enfant atteint de dépression :

- Il a moins de contact visuel avec ses parents ;
- Son visage est moins expressif ;
- Il a parfois un regard triste ou éteint ;
- Il ne montre aucun intérêt pour son environnement et les autres personnes ;
- Il bouge moins et parle moins ;
- Il réagit plus lentement que normalement ;
- Des problèmes de sommeil et d'alimentation sont possibles.

Dans les cas extrêmes, la joie de vivre disparaît, ce qui peut entraîner un retard dans le développement moteur et mental.

Bien sûr, il y a des enfants très solitaires et calmes qui ne sont pas déprimés. C'est la combinaison de symptômes qui fait plutôt penser à une dépression.

Dans la prime enfance et à l'âge scolaire, la dépression se traduit souvent par les signes suivants :

- Irritabilité et ennui ;
- L'enfant montre moins d'émotions ;
- Il devient généralement un peu plus lent ou, au contraire, hyperactif ;
- Il a de moins en moins d'intérêts, et ses amitiés disparaissent ;
- Il est souvent anormalement fatigué et dort mal ou, au contraire, dort excessivement ;
- Souvent, il pense qu'il n'est bon à rien ;
- À l'école, il a des difficultés à se concentrer, et ses résultats scolaires sont de moins en moins bons. Il s'isole. Comme il se comporte autrement, il est souvent aussi victime de brimades (harcèlement) ;

- Il peut développer des symptômes physiques, tels que maux de tête et des maux de ventre.
- Il peut avoir un comportement de fuite et des pensées d'autodestruction, avec, dans les cas extrêmes, des automutilations et des tendances au suicide.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin devra tout d'abord déterminer s'il s'agit d'une véritable dépression ou si d'autres troubles peuvent expliquer les symptômes. La durée des symptômes et leur impact sur le fonctionnement quotidien normal ont une grande importance. Par exemple, une courte période d'abattement après un décès dans l'entourage proche n'est pas une dépression. Par contre, un changement de comportement à long terme peut indiquer une dépression.

Le médecin fait également attention aux changements psychiques, tels que les peurs et les phobies, qui accompagnent souvent la dépression. Il pose aussi des questions à la famille concernant le fonctionnement et l'évolution de l'enfant.

Si nécessaire, il exclut d'abord d'autres maladies. S'il suspecte vraiment une dépression, il adresse l'enfant à un pédopsychiatre. Celui-ci posera des questions à l'enfant et sa famille et leur fera passer des tests approfondis ; cela lui permettra de détecter les causes de la dépression et de proposer un traitement.

### Que pouvez-vous faire ?

Il est très important de pouvoir parler des problèmes. Si vous voyez que quelque chose ne va pas, essayez de parler à votre enfant et aux personnes impliquées à l'école. Veillez également à ce que l'enfant soit dans un environnement calme et de soutien. Si le problème ne se résout pas de lui-même, n'attendez pas trop longtemps pour demander de l'aide. Plus la dépression empire, plus il sera difficile d'en guérir.

### Que peut faire le médecin ?

Le traitement de la dépression comprend deux volets : d'une part, l'accompagnement psychologique de l'enfant et de son entourage (en particulier sa famille) et, d'autre part, éventuellement des médicaments antidépresseurs.

Il existe de nombreux types d'interventions psychiques/psychiatriques pour les enfants. Il est difficile de démontrer quelle approche thérapeutique est la meilleure. Le choix est toujours fait en concertation avec l'enfant et la famille et en tenant compte de la situation particulière.

L'accompagnement psychique (généralement une thérapie cognitivo-comportementale) est toujours essayé en premier lieu sans médicament, sauf en cas de menace de suicide. Les médicaments ne sont envisagés que si l'accompagnement psychique ne donne aucun résultat ou est insuffisant.

Le traitement par médicaments est suivi très attentivement car il existe un risque d'effets secondaires graves. En effet, certains antidépresseurs peuvent même d'abord augmenter les symptômes dépressifs et les pensées suicidaires.

Les chances de guérison après un premier épisode de dépression sont presque de 100 %. La dépression pendant l'enfance a toutefois une influence sur le risque de dépression et de suicide à l'adolescence et à l'âge adulte.

### En savoir plus ?

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [103-Ecoute-Enfants](#)
- [Centre de prévention du suicide](#)
- [Le blog de 100drine](#)
- [Services de Santé Mentale - Le guide social](#)
- [Trouver un thérapeute - AEMTC - Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Trouver un psychologue - Commission des psychologues](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Dépression infantile' \(2000\), mis à jour le 01.06.2016 et adapté au contexte belge le 22.06.2019 - ebpracticenet](#)