



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE MÉDECINE



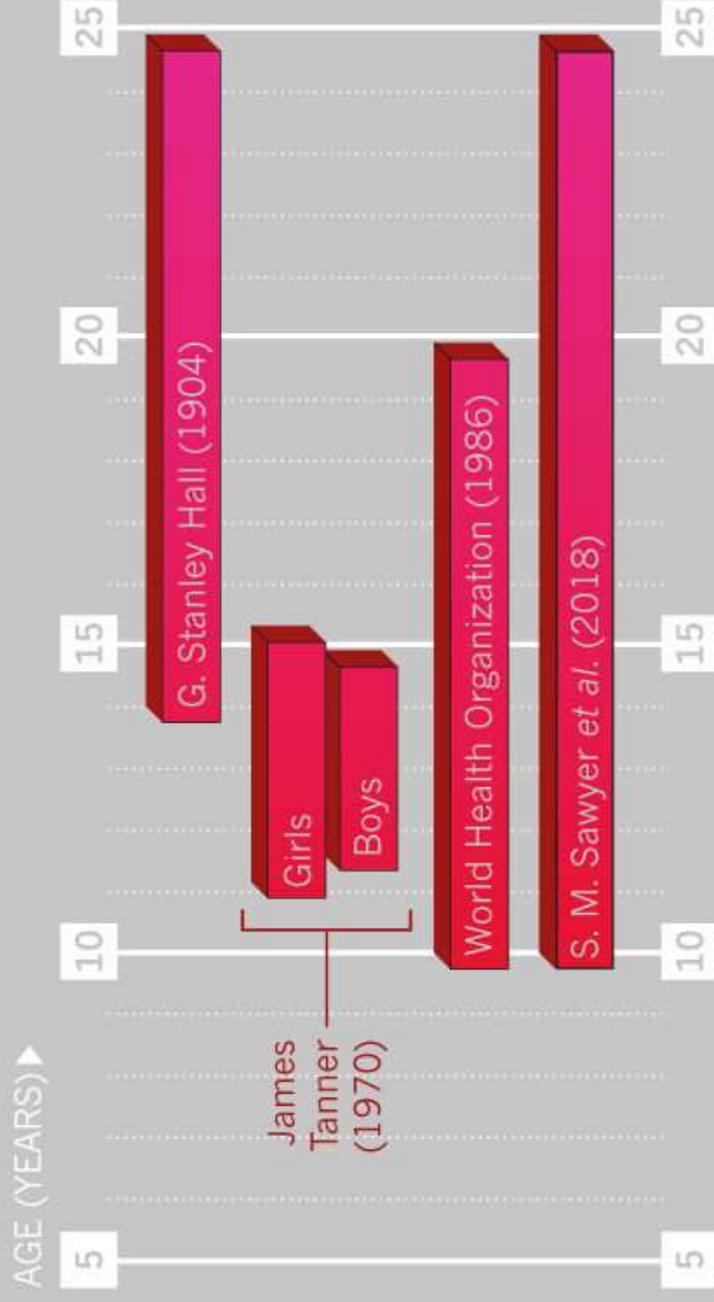
Hôpitaux
Universitaires
Genève

ADOLESCENCE ET SANTÉ MENTALE

Dr Camille Nemitz Piguet, MD, PhD
Cheffe de clinique scientifique, Unité Santé Jeunes, DFEA, HUG
NCCR Synapsy, Département de Psychiatrie, UNIGE

SLIDING SCALES

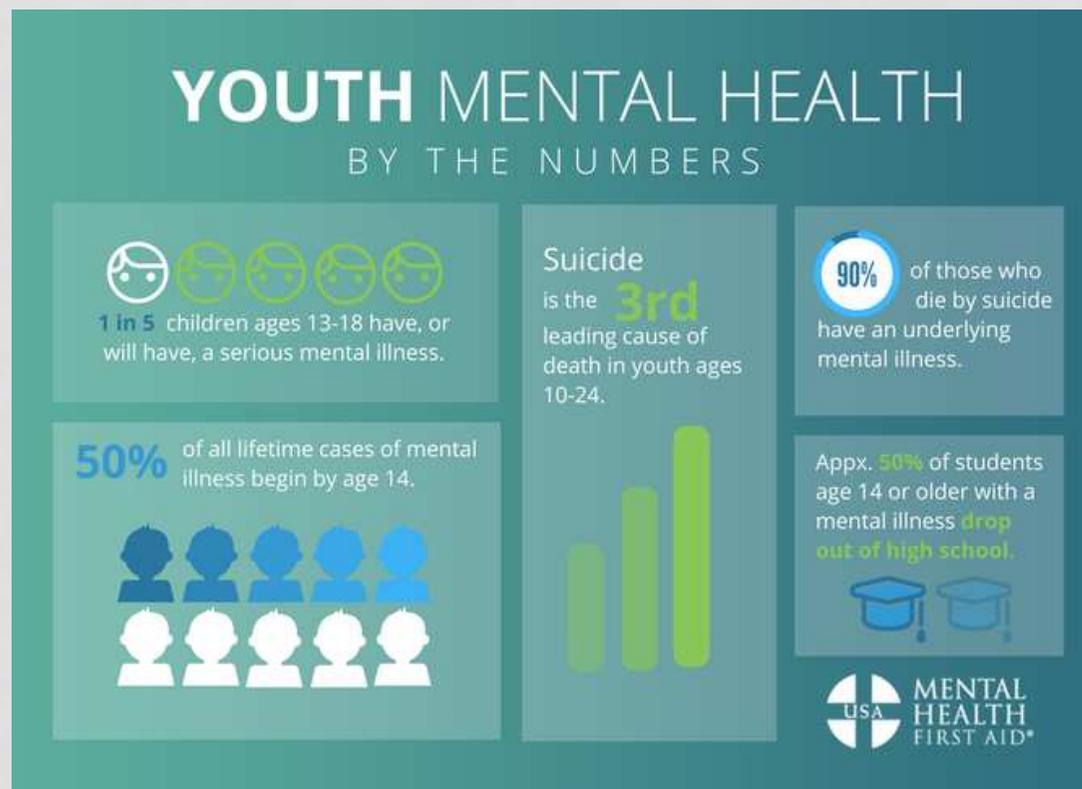
Over the past century, researchers have made various attempts to place limits on adolescence, according to puberty, social responsibility or chronological age.



Rising obesity and better nutrition are thought to be shifting adolescence earlier.

Brain development continues into the early 20s, and 'adult' roles such as marriage are deferred.

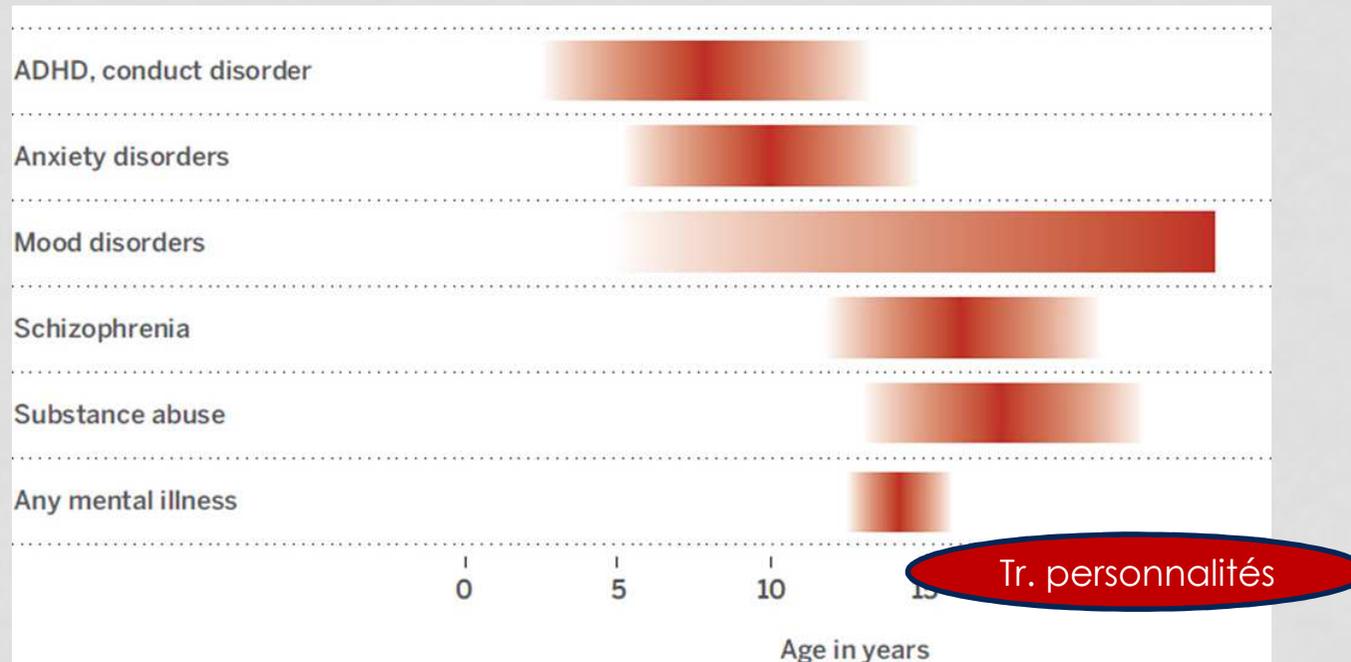
POURQUOI LA SANTÉ MENTALE EST IMPORTANTE À L'ADOLESCENCE ?



75% des troubles psychiatriques sont présents avant l'âge de 25 ans

Un adolescent sur cinq présente un trouble psychique

FENÊTRE DE VULNÉRABILITÉ



Ranges of onset age for common psychiatric disorders

Adolescent mental health--opportunity and obligation.

Lee et al. Science 2014

Why do many psychiatric disorders emerge during adolescence ? Paus et al. Nat Rev Neurosci. 2008

SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS EN TEMPS DE PANDÉMIE

Nombre d'appels Ligne Ados MALATAVIE
septembre 2019 à août 2021





The art of medicine

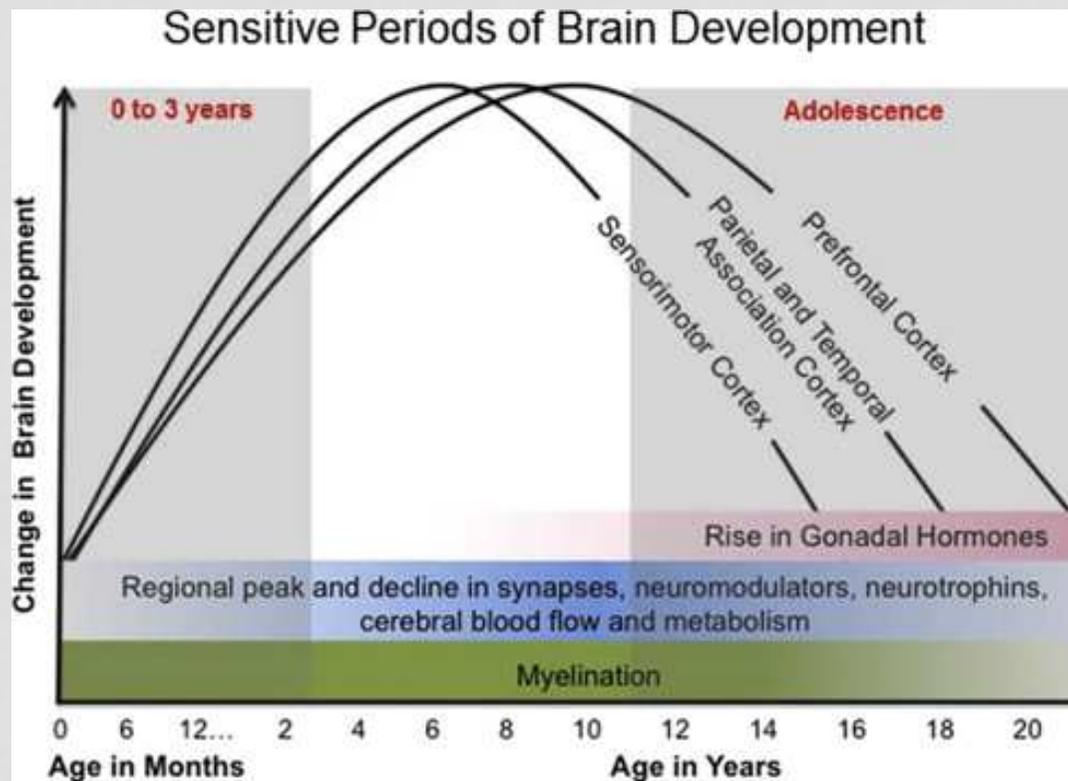
Adolescence and mental health

Adolescence is a time of change: changes to hormones and the body, changes in the social environment, and changes to the brain and the mind. Although most young people develop into healthy adults, adolescence confers vulnerability to mental health problems. Many mental illnesses, including depression, anxiety, eating disorders,

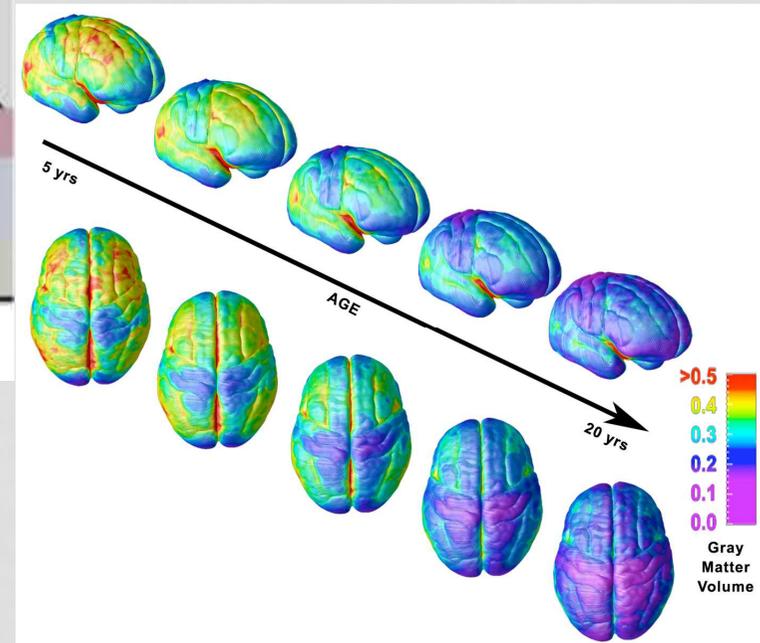
have bad manners, contempt for authority; they show disrespect for elders and love chatter in place of exercise." 100 years or so later, Aristotle described "youth" as "lacking in sexual self-restraint, fickle in their desires, passionate and impulsive...Youth is the age when people are most devoted to their friends", highlighting the notion that adolescence is

Sarah-Jayne Blakemore, The Lancet, Vol.393,18.05.2019

DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL



Grande variabilité par région, avec dynamique postéro-antérieure

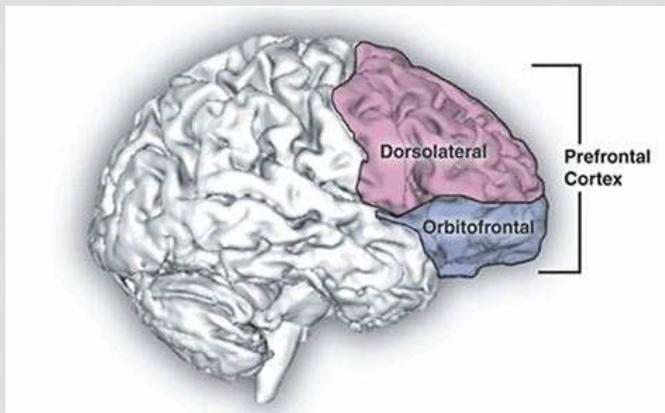


Les régions préfrontales sont les dernières à se spécialiser, autour de 20-25 ans

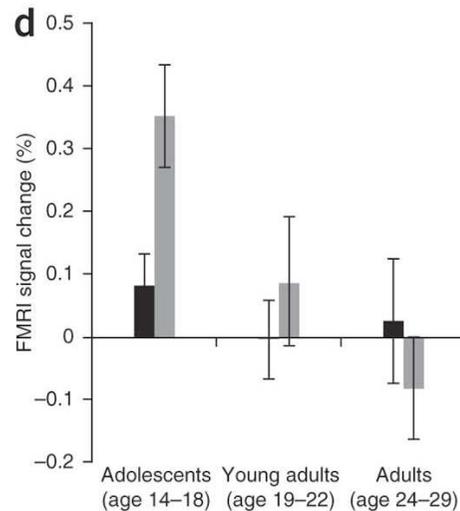
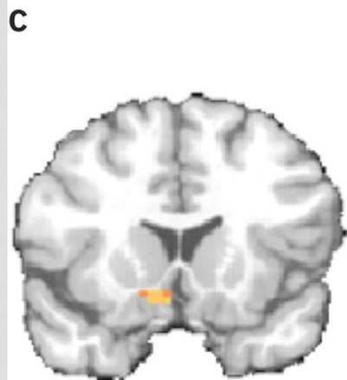
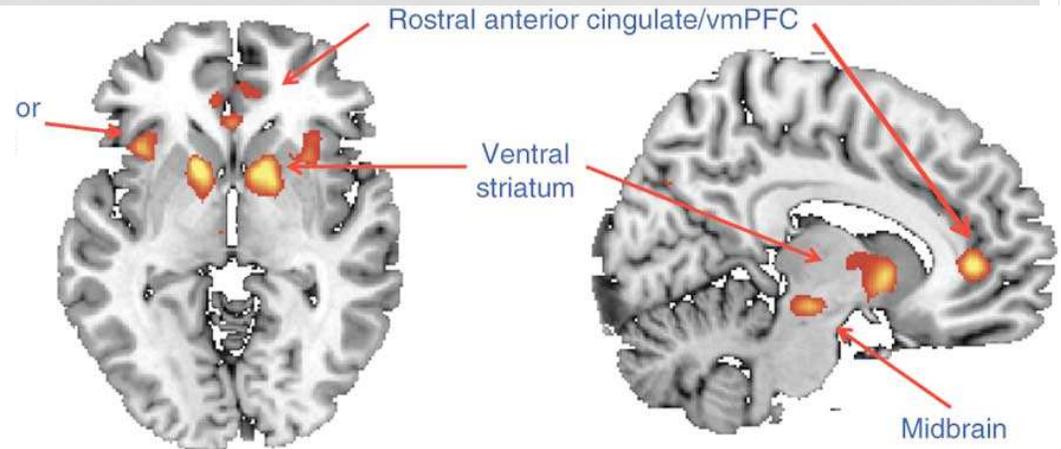
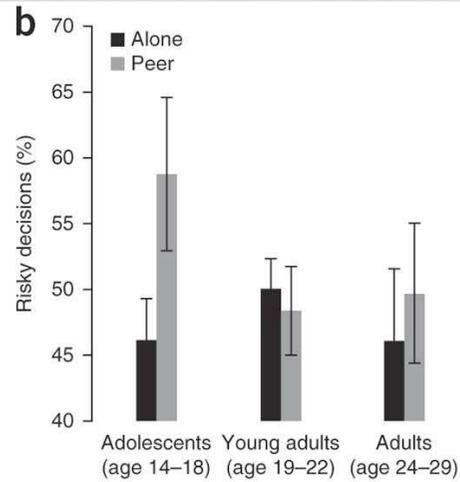
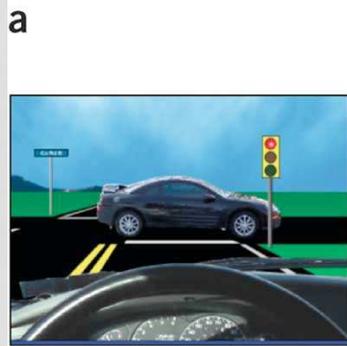
Lee & Casey, Neurobiol Stress 2015

POURQUOI CETTE DYNAMIQUE EST IMPORTANTE?

- Cortex préfrontal = control cognitif
- Nécessaire pour la régulation émotionnelle
- Déséquilibre régions limbiques / préfrontales
 - → impulsivité
 - → prise de risques
 - → plus d'intensité émotionnelle



PRISE DE RISQUE, ÂGE ET COMPOSANTE SOCIALE



Reward circuits

Striatum ventral

ADOLESCENT BRAINS

ARE SENSITIVE TO STRESSORS

unicef 
Office of Research-Innocenti

BIOLOGICAL

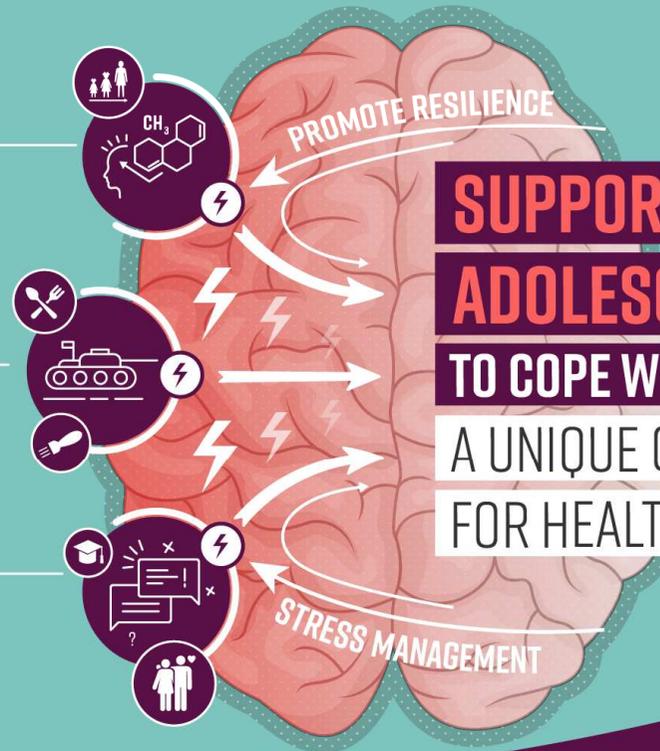
CHANGES IN HORMONE LEVELS AFFECT DEVELOPMENT OF NEUROBIOLOGICAL CIRCUITS.

POPULATION

MASS EVENTS - WAR AND DISASTER - CAN HAVE LONGER LASTING NEGATIVE IMPACTS.

SOCIAL

ADOLESCENTS NEED A SUPPORTIVE ENVIRONMENT TO DEVELOP THEIR SOCIAL IDENTITY AND CONNECT TO PEERS.



DOWNLOAD

"THE ADOLESCENT BRAIN:
A SECOND WINDOW OF OPPORTUNITY"

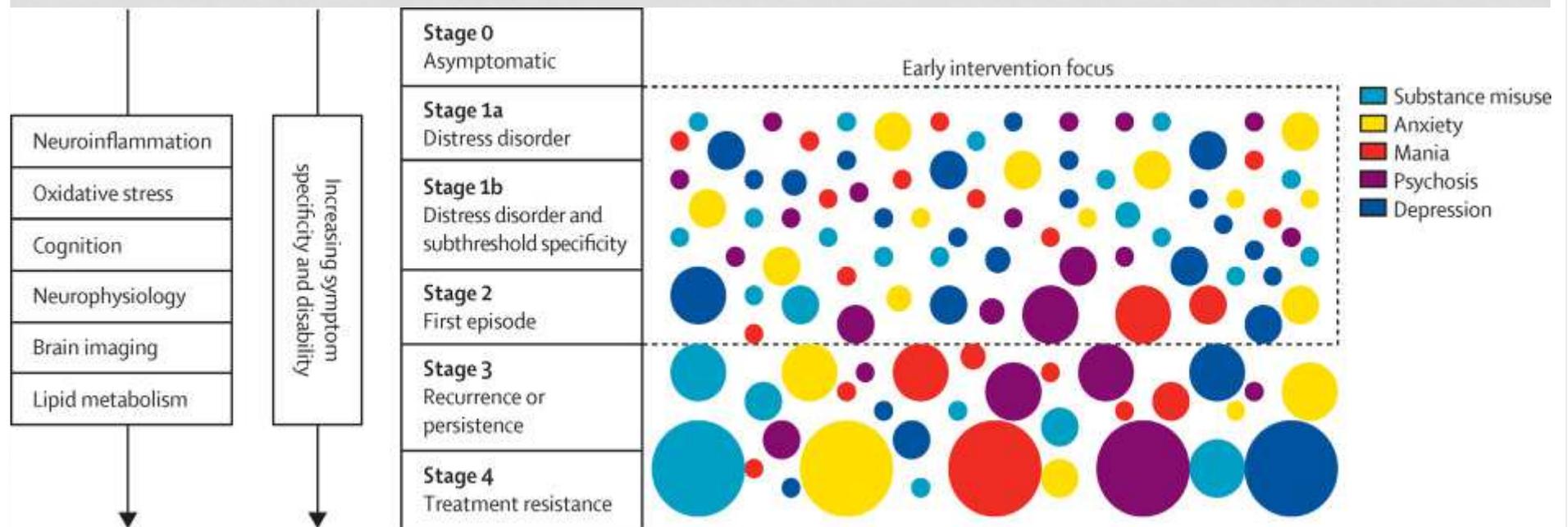
WWW.UNICEF-IRC.ORG/ADOLESCENT-BRAIN

L'adolescence/jeune âge adulte est une période centrale pour le développement cérébral, la régulation émotionnelle.

Le stress peut avoir un impact négatif sur ces processus.

Certaines stratégies de réduction du stress pourraient éviter cela.

RECHERCHE EN INTERVENTION PRÉCOCE



Nieman DH, McGorry PD, Lancet Psychiatry 2015

COMMENT ÉVALUER LE RISQUE ?

Mail 07:27 nytimes.com

Top Stories

THE CHECKUP

Is a Teen Depressed, or Just Moody?

By PERRI KLASS, M.D. LAST UPDATED: FÉVRIER 13, 2017

The hardest questions pediatricians must routinely ask teenagers at checkups are those about depression and suicide. But they aren't optional; we have to ask them, every time.

From 2005 to 2014, the prevalence of depression — that is, the chance of having a major depressive episode over the course of a year — increased significantly among 12- to 17-year-olds in the United States. These data [come from an annual survey](#), the National Surveys on Drug Use and Health, in which the same structured questions are asked every year. The trend toward more depression was steeper in girls than it was in boys. Furthermore, when 18- to 25-year-olds were surveyed, there was again a significant increase in the prevalence of depression, but only among those 18 to 20. So it appears to be increasing in the population from 12 to 20.



ANNA PARINI

NORMAL VS PATHOLOGIQUE

- L'évaluation du fonctionnement psychique à l'adolescence est avant tout l'évaluation d'un **processus**: Est-il en cours? Dans une impasse?
- **La durée des symptômes**: Considérer comme possiblement pathologique tous symptômes qui durent **plus de quelques semaines**
- **Persistance et sévérité de symptômes stables**
- **Perte des fluctuations** normales de l'humeur et des comportements
- **L'impact des symptômes**: Travail scolaire, relations interpersonnelles, activités de loisirs



QUAND S'INQUIÉTER?

SYMPTÔMES NÉCESSITANT UNE ÉVALUATION (1)

- Signes dépressifs visibles (tristesse, perte d'intérêt dans les activités habituelles mais aussi irritabilité)
- Plaintes somatiques comme maux de tête, de ventre, de dos, fatigue
- Troubles du sommeil
- Troubles alimentaires (pas assez, trop)
- Comportements auto-agressifs ou mise en danger
- Isolement et solitude



QUAND S'INQUIÉTER?

SYMPTÔMES NÉCESSITANT UNE ÉVALUATION (2)

- Projet ou tentative de fugue
- Comportement déviant comme vol et délit
- Changement dans performances scolaires ou absences fréquentes de l'école
- Abus de substance psycho-active (alcool, drogues)
- Perte de poids ou défaut de prise de poids ou de taille

EVALUATION

1. Evaluation de l'ici et maintenant

- Relevé des plaintes subjectives
- Présence des symptômes
- *Recherche active des comportements à problème*

2. Evaluer les risques et les ressources

- Appuis possibles
 - en temps normal et
 - en temps de crise
- Acceptabilité de l'aide proposée
 - De qui
 - A quelles conditions

EVALUATION



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE



HUG
Hôpitaux
Universitaires
Genève

H.E.A.D.S.S.S.

Anamnèse psychosociale chez les adolescents

H abitat (logement, situation familiale,...)

E ducation (scolarité, travail,...)

A ctivités / **A** limentation (sports et activités de loisirs/
habitudes alimentaires)

D rogues (usage et mésusage : tabac, alcool, drogues
illicites, médicaments,...)

S exualité (identité, attentes, comportements)

S écurité (prises de risque, prévention des accidents)

Stress/Santé mentale/ Suicide (humeur, anxiété,
dépression, conduites suicidaires,...)

Adapté de Goldenring, J.M., Getting into adolescent heads: An
essential update. Contemporary Pediatrics, 2004(21): p.64.

Pour en savoir plus www.unil.ch/formatox, aller sous « autres
visiteurs » mot de passe : formatoxrms

Unité santé Jeunes, Département de l'enfant et de l'adolescent et
Département de médecine communautaire et de premier recours

H.E.A.D.S.S.S.

La **CONFIDENTIALITÉ** doit être abordée lors de chaque entretien avec un
adolescent et sa famille, y compris les adultes du réseau (éducateurs,
assistants sociaux,...). La question du **TU / VOUS** doit être également soulevée.

Quelques exemples pour débiter, votre style sera toujours plus naturel.
Utiliser des questions ouvertes, adaptées au stade de développement.

H abitat (logement, situation familiale,...)

Où habitez-vous, avec qui ?...

E ducation (scolarité, travail,...)

Allez-vous à l'école? Quels sont vos points forts à l'école?

Comment cela se passe-t-il au travail?

*Comment vous entendez-vous avec les camarades de classe
/collègues de travail?*

A ctivités (sports et activités de loisirs)

Qu'aimez-vous faire de votre temps libre?

*Avez-vous déjà vécu des choses difficiles sur internet ou les
réseaux sociaux? Si oui, souhaitez-vous m'en parler?*

A limentation (habitudes alimentaires)

*A votre âge beaucoup de jeunes sont préoccupés par leur poids.
Qu'en pensez-vous ?*

D rogues (usage et mésusage, tabac, alcool, drogues
illicites, médicaments,...)

*Beaucoup de jeunes essaient l'alcool, les cigarettes, des drogues.
Qu'en pensez-vous? Est-ce que vos amis ou vous avez déjà
essayé?*

S exualité (identité, attentes, comportements)

Avez-vous déjà été amoureux/se ?

*On peut être attiré par les filles, par les garçons, par les deux;
qu'en pensez-vous ?*

S écurité (prises de risque, prévention des accidents)

Comment rentrez-vous chez vous après une soirée?

Comment vous rendez-vous à l'école, au travail?

Stress/Santé mentale/ Suicide (humeur, anxiété, dépression,
conduites suicidaires,...)

*Comment décririez-vous votre moral ces temps? Y-a-t-il eu
des moments dans votre vie où vous vous êtes senti très triste...
où vous avez eu envie de mourir / de vous faire du mal ?*

Apport du guide d'entretien HEADSSS dans l'apprentissage de la démarche diagnostique avec un adolescent Perspectives d'étudiants lors de cours à option interprofessionnels

Vanessa Parisi , Léo Meyer De Stadelhofen , Benoit Péchère , Sylvain Steimer , Aude De Watteville , Dagmar M. Haller , Carol Navarro , Murielle Sznalski-Morel , Anne Meynard

Tableau 1
Guide d'entretien HEADSSS

	Exemples de questions	Comment on apprend à poser ces questions, ce qui est facile ou ce qui pose problème
Cadre de l'entretien	<ul style="list-style-type: none"> • Comment t'appelles-tu, quel âge as-tu? • Voudrais-tu que je te tutoie ou que je te vouvoie? • L'entretien est facturé, est-ce que cela pose un problème? • Tes parents sont-ils au courant de la consultation? • Sais-tu ce qu'est le secret professionnel? 	<p>Pour la question du tu ou du vous en fonction de l'âge du patient, le plus simple est de lui demander s'il préfère qu'on le tutoie ou le vouvoie. Pour ce qui est du professionnel de santé, il peut être bien de garder le vouvoiement, mais chaque professionnel a son avis là-dessus. Le rôle des parents dans la relation soignant-adolescent peut parfois poser problème, c'est pourquoi il est important de clarifier la situation et d'expliquer ce qu'est le secret professionnel.</p>
Habitat	<ul style="list-style-type: none"> • Avec qui vis-tu? • Comment ça se passe à la maison? • Comment sont tes relations avec ta famille? • Où vivais-tu avant de venir en Suisse? 	<p>La question de l'habitat semble être le sujet le plus facile à aborder, pourtant dans certains cas la situation familiale peut se révéler très compliquée et l'adolescent peut être mal à l'aise à ce propos. Il faut donc trouver le bon ton et le bon moment pour poser une question sensible à ce sujet.</p>
Education	<ul style="list-style-type: none"> • Comment ça se passe à l'école? • Comment qualifierais-tu tes relations avec tes camarades? Et tes professeurs? • As-tu de bons résultats? 	<p>L'école étant un des lieux dans lequel l'adolescent passe le plus clair de son temps, il est très important d'aborder ce sujet. On peut découvrir des ressources ou alors des limites dans l'intérêt porté aux études, les facilités/difficultés ou encore les relations sociales.</p>

DEP-ADO



RISQ

Recherche et intervention sur les substances psychoactives - Québec



Université du Québec
à Trois-Rivières



Équipe

Recherche

Outils

Publications

Événements

Vidéos

Nous joindre

Nouvelles

CRI

AGIQ

QUESTIONNAIRES ET OUTILS

| DEP – ADO

Grille de dépistage de consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents et les adolescentes

La DEP-ADO est un questionnaire bref de détection qui permet d'évaluer la consommation problématique d'alcool et de drogues chez les adolescents. Cette grille a été développée au départ pour les intervenants de 1^{re} ligne qui souhaitent utiliser un outil rapide et valide sur le plan scientifique.

- › [Grille DEP-ADO — Français](#) (version 3.3, juin 2016)
- › [Grille DEP-ADO — English](#) (version 3.2, September 2007)

LA QUESTION DE LA SUICIDALITÉ

Encadré 1: BITS (Bullied, Insomnia, Tobacco, Stress)

- As-tu été Brimé ou maltraité dans ton établissement scolaire y compris par téléphone ou Internet?

non = 0, oui = 1, hors l'établissement scolaire = 2

- As-tu souvent des Insomnies ou des troubles du sommeil? Des cauchemars?

non = 0, oui = 1, des cauchemars = 2

- Fumes-tu du Tabac?

non = 0 oui, irrégulièrement = 1, oui, tous les jours = 2

- Te sens-tu Stressé par le travail scolaire ou bien l'ambiance familiale?

non = 0, oui = 1, par les deux = 2

Etablir le score de chaque question: 0 à 2. Un score total ≥ 3 est associé avec une plus grande probabilité de problématique suicidaire.

EXEMPLE AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION

DSM-5 Self-Rated Level 1 Cross-Cutting Symptom Measure—Child Age 11–17

Name: _____ Age: ____ Sex: Male Female Date: _____

Instructions: The questions below ask about things that might have bothered you. For each question, circle the number that best describes how much (or how often) you have been bothered by each problem during the **past TWO (2) WEEKS**.

		None Not at all	Slight Rare, less than a day or two	Mild Several days	Moderate More than half the days	Severe Nearly every day	Highest Domain Score (clinician)
	During the past TWO (2) WEEKS , how much (or how often) have you...						
I.	1.	0	1	2	3	4	
	2.	0	1	2	3	4	
II.	3.	0	1	2	3	4	
III.	4.	0	1	2	3	4	
IV.	5.	0	1	2	3	4	
	6.	0	1	2	3	4	

Questions de dépistage pour somatisation, sommeil, concentration, dépression, irritabilité, manie/hypomanie, anxiété généralisée + phobies, hallucinations, TOCs, consommations/conduites à risque, suicidalité

Questionnaire Strength and Difficulties – Adolescent Version

Questionnaire Points forts - Points faibles (SDQ-Fra)

Cochez pour chaque énoncé la case "Pas vrai", "Un peu vrai" ou "Très vrai". Cela nous aiderait si vous répondiez, pour chaque énoncé, du mieux que vous pouvez, même si vous n'êtes pas absolument sûr ou si l'énoncé vous paraît bizarre! Répondez, s'il vous plaît, en vous basant sur votre expérience des six derniers mois.

	Pas vrai	Un peu vrai	Très vrai
J'essaie d'être gentil(le) envers les autres. Je tiens compte de leurs sentiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis agité(e), j'ai du mal à me tenir en place	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je souffre souvent de maux de tête ou de ventre ou de nausées	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je partage d'habitude avec les autres (nourriture, jeux, stylos, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'énerve facilement et me mets souvent en colère	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis habituellement solitaire. J'ai tendance à jouer seul(e) ou à me tenir à l'écart	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En général, je fais ce qu'on me dit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me fais beaucoup de soucis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aide volontiers quand quelqu'un s'est fait mal ou ne se sent pas bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emotional problems
 Hyperactivity/inattention
 Conducts problems
 Peers-related problems

ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE

Malgré la fréquence élevée des troubles psychiques des adolescents, une **faible proportion accède au soins et s'y engage**

- ✓ Il y a la difficulté pour les adolescents d'accepter les soins: processus d'autonomisation
- ✓ Les techniques valables chez les enfants et les adultes ne sont pas toujours valables chez les adolescents
- ✓ La place des parents

LA QUESTION DE L'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE AVEC LES ADOLESCENTS: LA PLACE DES PARENTS

Il y a 2 grands pièges :

- Exclure les parents de l'évaluation et ne faire cas que de ce que dit l'adolescent;

- Trop impliquer les parents et mettre l'adolescent dans une position d'enfant où ce qu'il dit de sa souffrance n'a pas de grande pertinence.

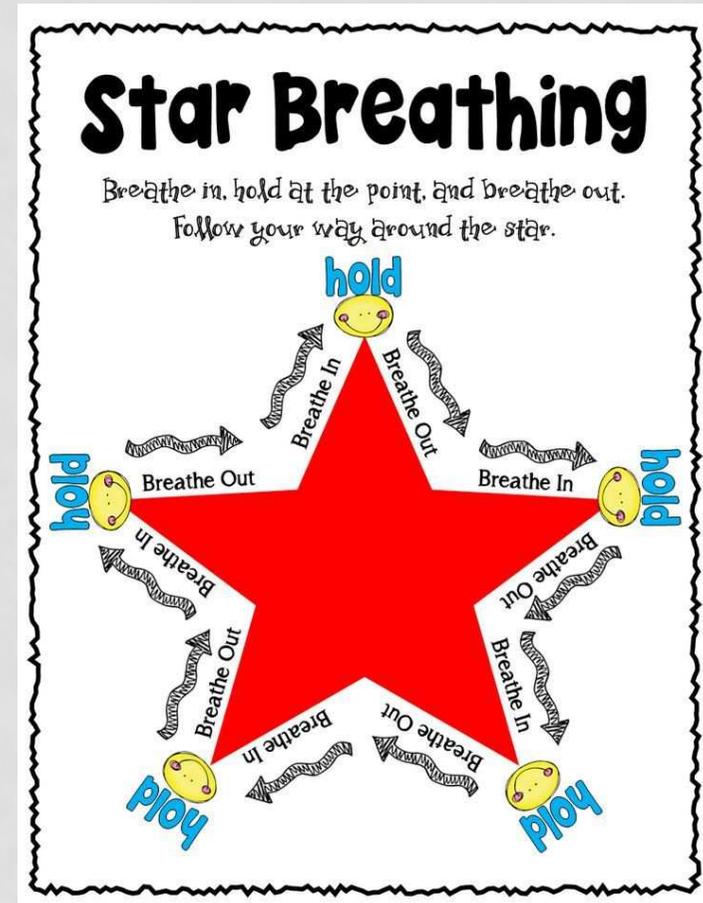
→ Commencer la consultation avec celui qui demande des soins puis le faire sortir si nécessaire

ASPECTS DE PRISE EN CHARGE

- Expliquer, rassurer....

➔ psychoéducation

- Donner des pistes de gestion du stress, des émotions, du sommeil, de l'alimentation



PSYCHOEDUCATION

information au sujet d'une situation ou d'une condition qui cause un stress psychologique

- Peut être dispensé par un professionnel avec une bonne connaissance du problème et qui a de l'expérience en psychothérapie (infirmier, assistant social, psychologue, médecin, ...)
- Que le patient *et ses proches* deviennent « experts », partenaires
- Favoriser une acceptation du traitement informée et responsable

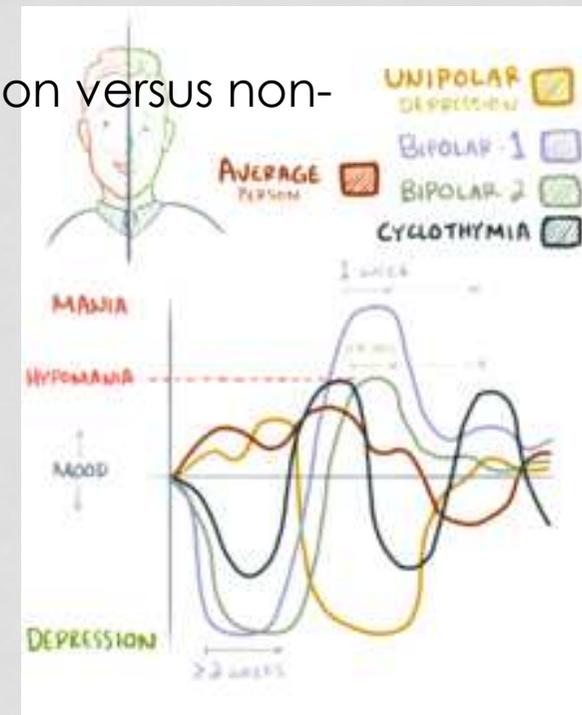
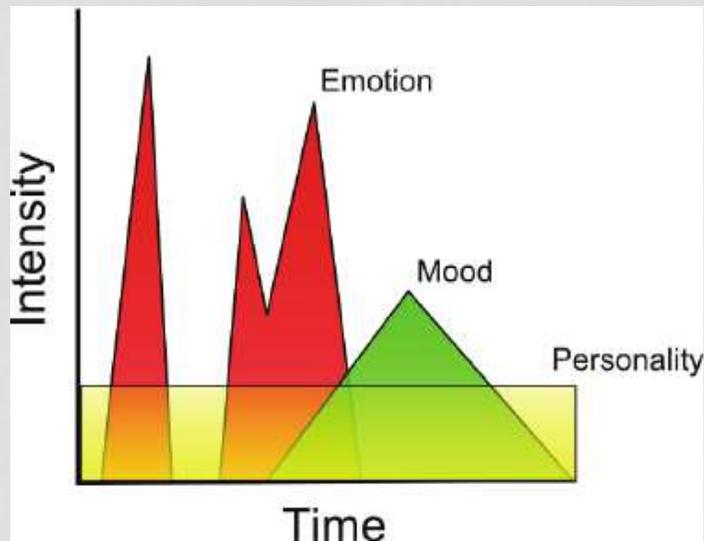


DIFFÉRENCES ENTRE ÉMOTIONS ET HUMEURS

Emotions: brèves (sec-minutes), en réponse à un contexte, une situation

Humeurs: moins intenses, plus longues, maintenues en dehors du contexte

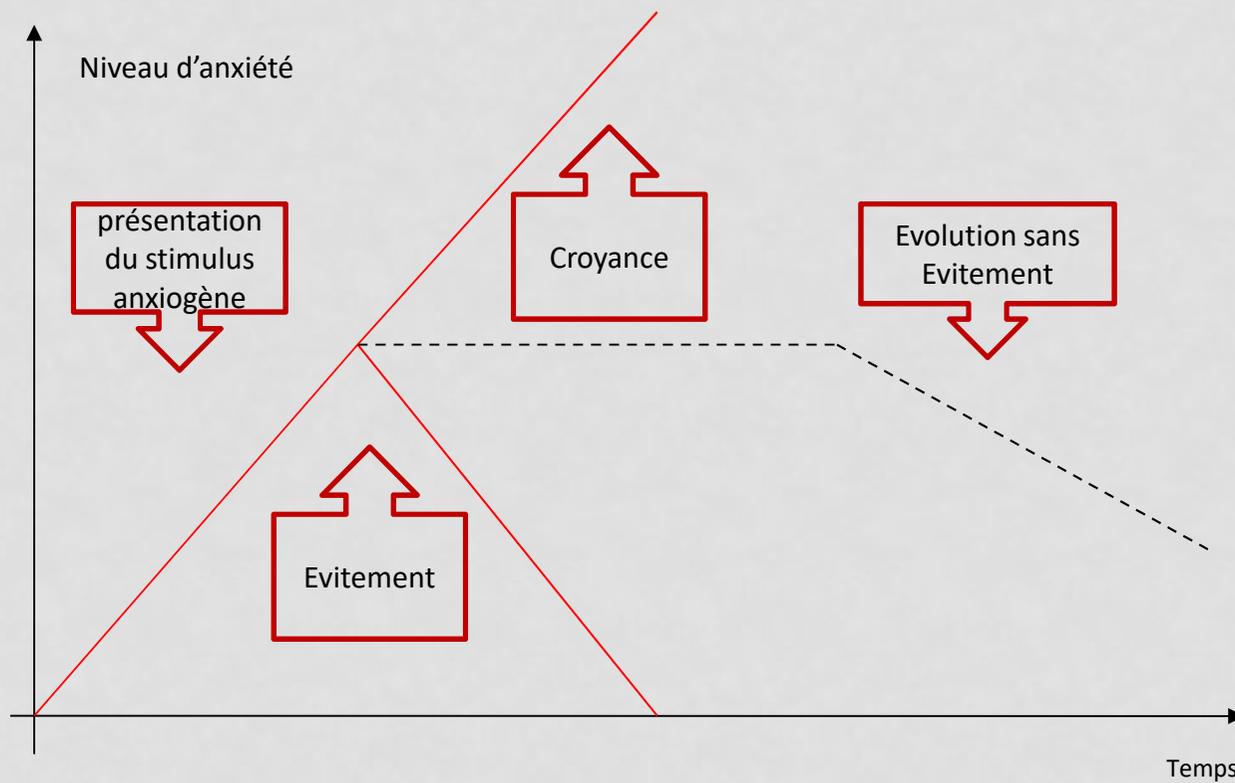
Idées suicidaires dans un contexte de dépression versus non-suicidal self-injuries



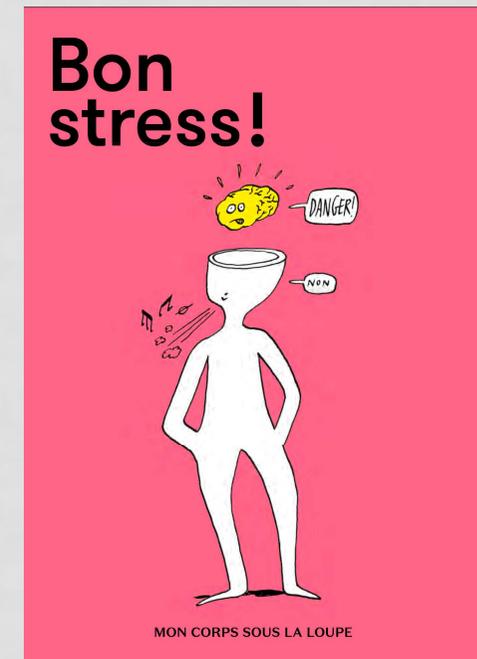
QUELLE EST NOTRE NIVEAU DE STRESS ?



EXPLICATIONS STRESS / ANXIÉTÉ



<http://bioscope.ch>



STRESS COPING STRATEGIES



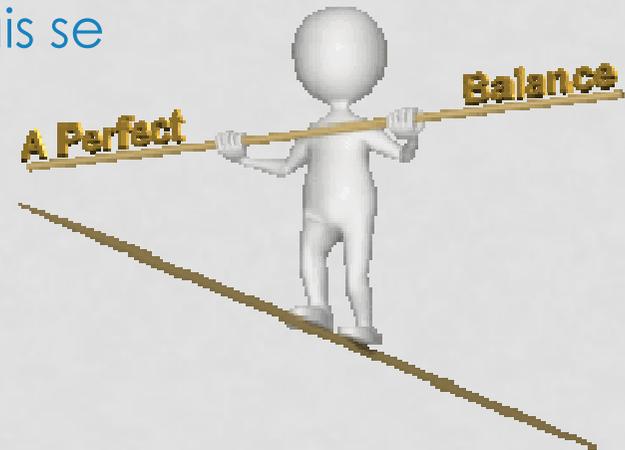
INTERVENTIONS POUR L'ANXIÉTÉ

- Beaucoup de stratégies différentes possible
- Probablement prédisposition individuelle (sports, musique, parler, s'isoler,...)
- Dans certains cas, besoin d'apprendre des stratégies explicites de régulation émotionnelle
 - Groupes de régulation émotionnelle
 - Groupes basés sur la mindfulness
 - Hypnose



PRISE EN CHARGE

- Messages clés: le bon équilibre
 - Valider la souffrance sans dramatiser
 - Rassurer en expliquant
 - Généraliser sans banaliser
 - Donner des pistes concrètes en faisant des liens avec les facteurs en jeu
 - Respecter le besoin d'autonomie mais se montrer disponible



RESSOURCES



medecin-ado

UN ADOLESCENT PEUT EN CACHER UN AUTRE

Comprendre
l'adolescent

Repérer les
comportements
suicidaires

Accompagner les
adolescents à
risque

Comme un
possible.
Le film



Consultations



Le test "BITS"



Boites à outils



A qui s'adresser?

<https://www.medecin-ado.org/>

ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ MENTALE

- Lieux aussi peu stigmatisants que possible
- Accès à une information online
- Facilité de prise de rdv, flexibilité du thérapeute



Crise suicidaire, 12-25 ans
24/24
Pôle « prévention »



www.ontecoute.ch



www.ciao.ch

POUR LES PROFESSIONNELLS

PROGRAMME AMBULATOIRE JADE

Partager Imprimer

CONTACT

CONSULTATION

RESPONSABLE

Pour jeunes adultes avec trouble psychiques débutants

Les troubles psychiques comme l'anxiété ou la dépression débutent souvent par un mal-être, des changements d'humeur, un manque de motivation mauvaise estime de soi et des difficultés de concentration et de mémorisation.

Ces états engendrent fréquemment des difficultés scolaires ou professionnelles et peuvent perturber les liens sociaux et familiaux.

DIFFICULTÉS À VOUS PROJETER DANS L'AVENIR ?

Partager Imprimer

CONTACT

CONSULTATION

RESPONSABLE

L'équipe mobile du jeune adulte vous aide à trouver des solutions

L'équipe mobile du jeune adulte développe une approche thérapeutique novatrice. Dans un parc, un café ou chez vous tout simplement, elle vient à votre rencontre dans le milieu où vous vous sentez bien et en sécurité. Là, elle évalue avec vous votre situation et vous aide à définir votre projet de vie.

Avec son soutien, vous recevez une aide concrète, sans quitter votre environnement quotidien. Vous avancez simultanément dans la vie et dans le rétablissement de votre santé psychique.

Pourquoi ?



CLICK
4HELP

À propos

F.A.Q

Contact

Rechercher

HEPLINE



CLICK 4HELP

QUELQUES CLICS POUR TROUVER DE L'AIDE

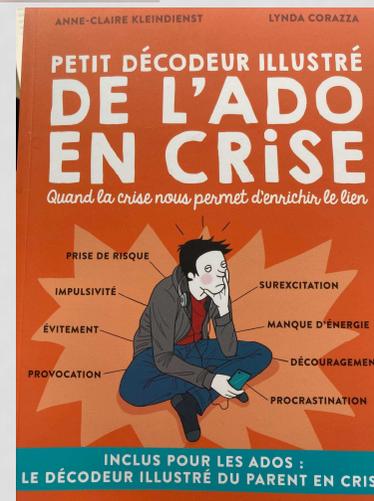
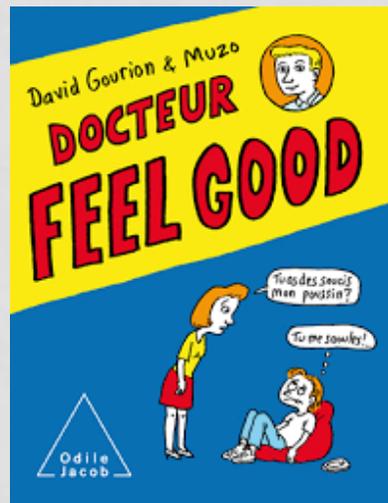
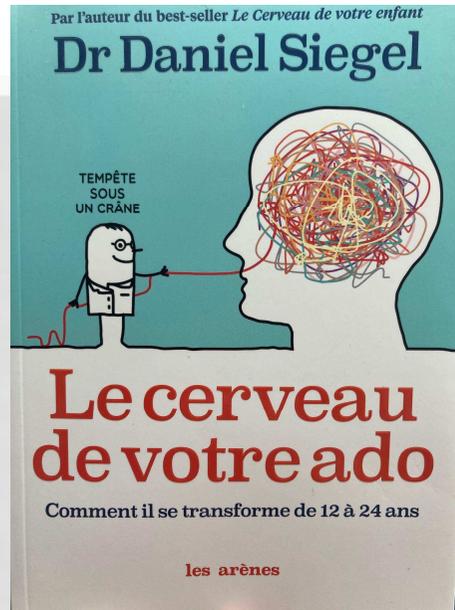


Jeunes



Professionnels

RESSOURCES - LIVRES



DÉSTIGMATISER LA SANTÉ MENTALE

PSY YOUNG

Jeunes et proches Professionnels Le projet Contact [Trouver de l'aide](#) FR

Accompagner les jeunes avec un état mental à risque

Durant l'adolescence ou au début de l'âge adulte, certains jeunes vivent des expériences qu'ils qualifient de « bizarres », comme par exemple entendre des voix ou avoir l'impression que les autres leur veulent du mal. On peut se sentir très seul dans ces situations et il est important de pouvoir obtenir de l'aide.



Psyyoung informe les jeunes et les proches

<https://psyyoung.ch/>

<https://toiaussi.ch/>

<https://jadapt.ch/>

HUG Hôpitaux Universitaires de Genève | JADAPT

Accueil A propos Charte Contact

UN BLOG SUR LA SANTÉ MENTALE DESTINÉ AUX JEUNES ADULTES ET À LEUR ENTOURAGE



Rechercher...

Suivre ce blog
Abonnez-vous pour recevoir les derniers articles du blog

Nom*

Email*

[Je m'abonne](#)

Information
Avez-vous une addiction ? Faites un auto-test pour savoir si vous avez besoin

Information
Questions et réponses sur les antidépresseurs

RADAR

ACCUEIL LES ÉPISODES LES RESSOURCES LE BLOG SANTÉ MENTALE QUI SOMMES-NOUS ? CONTACT

Vous avez besoin d'aide ? Cliquez ici pour obtenir des ressources en santé mentale. En cas d'urgence, appelez le 144.

TOI AUSSI ?



Face à l'anxiété, lâcher prise n'est pas si simple

Toi aussi ? • By RADAR RP • Oct 25

Anchor

Share



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE



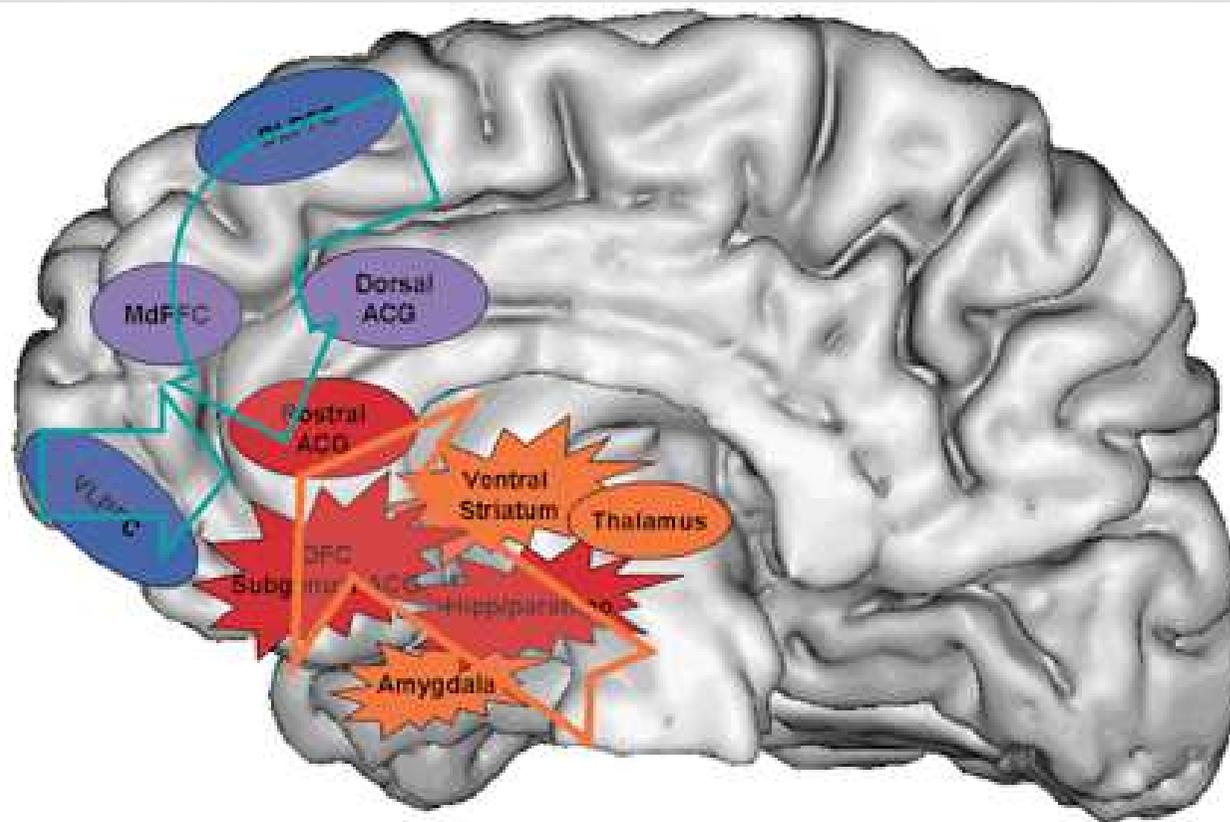
Hôpitaux
Universitaires
Genève

WORD CLOUD containing terms: DISORDER, TENSION, AWARENESS, NERVOUS, TEMPER, PRESSION, PANIC, CALMED, FATIGUE, FAILURE, NEGATIVE, MOOD, HEADACHE, LONLINESS, NEGATIVE, ANXIETY, AGITATION, INSOMNIA, SCARED.

QUESTIONS ?

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

CIRCUITS CEREBRAUX



Orienting/Emotion Identification
Automatic Emotion Regulation
Voluntary Emotion Regulation
Regions Implicated in Both Automatic
and Voluntary Emotion Regulation

Phillips, Ladouceur, Drevets Molec Psy 2008

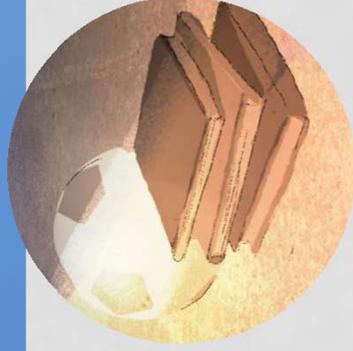
Dépression
Parlons-en

L'avenir vous inquiète ? Si vous êtes un adolescent ou un jeune adulte, vous pouvez prévenir la dépression

L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des périodes de la vie où les possibilités sont nombreuses – on peut rencontrer de nouvelles personnes, visiter de nouveaux endroits et choisir la voie que l'on veut suivre. Ce sont aussi parfois des années stressantes. Si vous vous sentez plus angoissé qu'enthousiaste, lisez ce qui suit ...

Ce que vous devez savoir

- La dépression est une maladie qui se caractérise par une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour les activités qui, normalement, procurent du plaisir et une incapacité à accomplir les tâches quotidiennes. On parle de dépression si ces symptômes sont présents pendant deux semaines au moins.
- En outre, la dépression se manifeste aussi, généralement, par les symptômes suivants : perte d'énergie, modification de l'appétit, insomnie ou hypersomnie, anxiété, difficultés de concentration, difficultés à prendre des décisions, agitation, sentiments d'inutilité, de culpabilité ou de désespoir, pensées autour de l'automutilation ou du suicide.
- Il existe de nombreux moyens de prévenir et de traiter la dépression.



N'OUBLIEZ PAS :
vous avez de nombreux moyens de rester fort mentalement. Si vous vous sentez déprimé, parlez-en à une personne de confiance ou demandez l'aide d'un professionnel.

Si vous ne sentez pas en forme ou si vous pensez être déprimé :

- Parlez-en à quelqu'un de confiance.
- Demandez de l'aide à un professionnel, de préférence un agent de santé que vous connaissez ou votre médecin traitant.
- Restez en contact avec votre famille et vos amis.
- Faites régulièrement de l'exercice, ne serait-ce que de courtes promenades.
- Prenez vos repas et dormez à des heures régulières.
- Évitez de boire de l'alcool ou limitez votre consommation et évitez de consommer des drogues illicites afin de ne pas aggraver la dépression.
- Continuez à faire les activités qui vous faisaient habituellement plaisir, même si vous n'en avez pas envie.
- Prêtez attention aux pensées négatives et à l'autocritique et essayez plutôt d'avoir des pensées positives. Félicitez-vous lorsque vous avez fait quelque chose de bien.

LetsTalk

www.who.int/depression/fr

Organisation
mondiale de la Santé