



Foire aux questions Pour les intervenants en santé mentale

Cette FAQ est tirée de l'entrevue réalisée avec Diane Marcotte, Ph. D. Psychologie
Professeure au Département de psychologie à l'Université du Québec à Montréal
Co-auteure de la trousse Pare-Chocs

Pare-Chocs, un bouclier contre la dépression

À quoi reconnaît-on une personne dépressive ?

On s'entend généralement sur neuf symptômes révélateurs d'un état dépressif :

- humeur triste ou irritable
- perte d'intérêt pour les activités habituelles
- perte ou gain de poids
- insomnie ou hypersomnie
- difficulté à se concentrer et à prendre des décisions
- fatigue ou perte d'énergie
- sentiment de culpabilité ou d'être sans valeur
- agitation ou retard psychomoteur
- pensées suicidaires ou tentatives de suicide.



Lorsque cinq de ces symptômes, dont l'un des deux premiers, sont présents depuis plus de deux semaines chez une personne, il y a lieu d'intervenir.

En quoi la dépression des adolescents diffère-t-elle de celle des adultes ?

Il s'agit du même trouble. Les symptômes sont les mêmes, et les causes ont beaucoup de points en commun. Ce qui diffère, ce sont surtout les éléments de vulnérabilité. Par exemple, l'image corporelle est plus importante chez les adolescents que chez les adultes, et davantage chez les filles que chez les garçons. Elle détermine davantage l'estime de soi, qui est souvent associée à la dépression.

La dépression est-elle héréditaire ?

La plupart des chercheurs croient que la dépression résulte d'une combinaison d'éléments biologiques et de facteurs liés à l'environnement où vit la personne, dans une proportion de 30-70 environ. La probabilité qu'un adolescent vive un épisode de dépression est plus grande si l'un de ses parents est dépressif.

Combien de temps peut durer une dépression chez un adolescent ?

Un véritable épisode dépressif n'est pas l'affaire de quelques jours. Cela peut durer des mois.

Y a-t-il beaucoup d'adolescents dépressifs ?

Il s'agit vraiment d'un problème majeur. Environ 16 % des élèves du début du secondaire présentent suffisamment de symptômes pour justifier d'intervenir.



Le problème affecte-t-il les filles et les garçons de façon égale ?

Les filles dépressives sont beaucoup plus nombreuses que les garçons. En secondaire II et III, jusqu'à 25 % d'entre elles vivraient plusieurs symptômes de dépression comparativement à 10 % des garçons.

Pourquoi les filles sont-elles plus atteintes ?

La transition du primaire au secondaire serait plus stressante pour les filles parce qu'elles vivent en même temps de profonds changements physiques associés à la puberté. Chez les garçons, ces changements se produisent plus tard, ce qui leur laisse le temps de s'acclimater au secondaire.

Un autre facteur viendrait de la nature de ces transformations physiques et des connotations qu'elles comportent. Alors qu'à la puberté, les garçons voient leur masse musculaire se développer, ce qui est très valorisé dans notre société, chez les filles, ce sont les tissus adipeux qui augmentent, avec les rondeurs inhérentes. Cela ne correspond pas à « l'idéal » du corps prépubertaire qu'exhibent la plupart des mannequins dans les magazines.

La situation est-elle pire que dans le passé pour les adolescents ?

La prévalence de la dépression chez les adolescents n'a pas beaucoup changé au cours des 15 dernières années. Mais par rapport au début du siècle précédent, les chiffres font voir une augmentation importante.

Les élèves dépressifs sont-ils faciles à repérer en classe ?

La dépression est un état qui se vit à l'intérieur. Les élèves qui en sont atteints dérangent peu et leur problème passe donc souvent inaperçu. Les enseignants ne décèleraient que de 2 à 5 % des élèves comme étant dépressifs, alors que plus de 10 à 15 % d'entre eux se disent dépressifs.

Quels sont les impacts de la dépression chez les élèves ?

Les élèves dépressifs sont moins motivés, ont parfois un rendement scolaire détérioré, sont plus souvent absents que les autres, se sentent rejetés par leurs enseignants et par leurs camarades de classe, et le sont effectivement davantage que les élèves non dépressifs.

La dépression a-t-elle une incidence sur le décrochage scolaire ?

Une étude du Centre de recherche et d'intervention sur la réussite scolaire (CRIRES), réalisée sur huit ans auprès de centaines d'élèves, a fait ressortir la dépression comme étant, au début du secondaire, la première variable pouvant mener à l'abandon scolaire.

Quels sont les risques de rechute, une fois passée la période dépressive ?

On estime que la moitié des jeunes qui ont connu un épisode de dépression n'en vivront pas un deuxième. Mais s'ils ne reçoivent pas d'aide, de 50 % à 80 % sont à risque de récurrence, durant leur adolescence ou plus tard dans leur vie adulte.



En quoi consiste le programme Pare-Chocs produit par le CTREQ pour aider les adolescents dépressifs ?

Pare-Chocs consiste en une série de 12 rencontres entre deux animateurs et un groupe d'une dizaine d'adolescents de 14 à 17 ans qui présentent des symptômes dépressifs sans troubles sévères. Au cours de ces rencontres, sont enseignés différents moyens de protection aux participants : des habiletés de communication, des techniques de négociation, de résolution de problèmes et de relaxation, des activités plaisantes à réaliser, des façons d'améliorer l'estime de soi et le repérage de distorsions cognitives, comme le fait de penser que si l'on ne réussit pas complètement, on échoue totalement ; ou qu'il faut être aimé par tout le monde. En parallèle, les parents des jeunes sont conviés à trois rencontres, sans leurs enfants.



Physiquement, l'outil prend la forme d'une trousse contenant tout ce qui est nécessaire pour organiser ces rencontres. On y trouve le manuel de l'animateur, le cahier du participant, des fiches et des questionnaires reproductibles et même un thermomètre de l'humeur que les jeunes s'arrachent littéralement.

Qui peut être intéressé à se procurer la trousse Pare-Chocs ?

Des psychologues, psychologues scolaires, psychoéducateurs, travailleurs sociaux et tout professionnel détenant une formation en santé mentale et en animation de groupe, spécialisé en intervention auprès des jeunes dépressifs.

Les établissements scolaires sont-ils les seuls milieux susceptibles d'utiliser Pare-Chocs ?

Outre les écoles secondaires, le programme peut avantageusement être utilisé dans les CSSS et leurs établissements locaux, dans les centres jeunesse ainsi que par tous les organismes qui offrent des ressources en santé mentale auprès des jeunes : centres de réadaptation, services de soutien, hôpitaux...

Pare-Chocs donne-t-il de bons résultats ?

L'évaluation scientifique qui est en train d'en être faite s'avère concluante jusqu'à maintenant. Par ailleurs, un sondage réalisé par le CTREQ sur la satisfaction de la clientèle a donné des résultats très positifs. Et les jeunes qui participent au programme aiment l'expérience. Ils trouvent même difficile de s'en détacher au bout des six semaines que durent les rencontres.

Cette approche de groupe est-elle préférable à des interventions individuelles ?

Le programme n'a pas été conçu pour une utilisation individuelle ; c'est en groupe qu'il donne son plein rendement. Le principal avantage des rencontres en groupes est que les jeunes s'apportent du soutien les uns aux autres. Ils se donnent aussi des *feed back* qui ont une portée différente de ceux qui viennent des adultes. De plus, la dynamique de groupe permet des modalités d'intervention qui ne seraient pas possibles en rencontres individuelles, notamment des discussions et des jeux de rôle.

Pare-Chocs pourrait-il aussi être bénéfique pour les 12-13 ans ?

Difficilement, car il s'agit d'un programme cognitivo-comportemental, qui apporte des changements sur le plan de la cognition et sur celui du comportement. Or, un jeune de 12 ou 13 ans n'a pas encore la maturité cognitive nécessaire.



Pourrait-il s'appliquer aux plus âgés qui fréquentent le cégep ?

Oui, mais il devrait être adapté au milieu collégial. L'outil actuel a été pensé en fonction du contexte qui se vit au secondaire.

Pourrait-on mettre sur pied des sessions plus courtes que les 12 rencontres prévues dans Pare-Chocs ?

Toute la documentation scientifique existante sur de tels programmes d'intervention fait ressortir qu'en deçà de 12 rencontres, cela ne donne guère de résultats durables.

Que contient la formation offerte par le CTREQ aux intervenants qui voudraient utiliser Pare-Chocs ?

Il s'agit d'une formation de six heures animée par l'auteure du programme, Diane Marcotte, ou par deux autres formatrices, et qui a pour but d'outiller les intervenants en vue d'une utilisation optimale de l'outil. Les thèmes abordés sont : la dépression chez les jeunes ; la dépression et le parcours scolaire ; les traitements ; le programme Pare-Chocs. Le nombre de formations offertes jusqu'à maintenant dépasse les prévisions initiales.

