

Quand la dépression touche aussi les enfants

Par **Lauriane Clément**, le 18/10/2016 à 03h58

En France, entre 2,1 et 3,4 % des enfants seraient en dépression. Ce sujet tabou trouve de plus en plus d'échos chez les scientifiques.



Ils ont moins de 12 ans et ont toute leur vie devant eux. On les croirait joyeux, insoucians. Et pourtant, le sentiment de mal-être peut aussi les toucher. Pendant longtemps, la dépression chez les enfants a été passée sous silence. Comment concevoir que des petits puissent être aux antipodes de ce que l'on s'imagine d'eux : enjoués, innocents et pleins de rêves ? Encore aujourd'hui, le sujet reste tabou, mais les langues commencent à se délier. Il était temps. En France, en 2010, entre 2,1 et 3,4 % des enfants étaient en effet touchés par des troubles dépressifs, selon les données de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

Pourquoi sombrent-ils eux aussi dans ce mal-être ? Peu de chercheurs se sont penchés sur les causes génétiques ou biologiques à l'origine de ces troubles. Pour les spécialistes, la dépression chez les plus jeunes serait surtout liée à leur environnement social et psychologique. Des

pressions scolaires, familiales, qui peuvent leur rendre la vie impossible.

« *L'enfant est comme une éponge, il capte tous les messages, les émotions, y compris celles qui ne sont pas verbales. Si elles ne lui sont pas expliquées, elles peuvent avoir un impact sur lui, sans qu'il puisse comprendre de quoi il s'agit* », explique le pédopsychiatre Patrice Huerre. Derrière cette grosse déprime, on peut retrouver certaines formes de violences verbales ou physiques au sein de la cellule familiale. Des événements de vie peuvent aussi atteindre l'enfant, comme un décès, une rupture, ou un déménagement.

Des petits bouleversements, anodins aux yeux des adultes

Le sentiment de mal-être peut par ailleurs être lié à de petits bouleversements, anodins aux yeux des adultes. C'est ce qu'a vécu Marjorie avec son fils de 11 ans. « *Du jour au lendemain, Nicolas m'a dit qu'il ne voulait plus aller à l'école. Il me répétait qu'il se trouvait nul. Cela commençait à déteindre sur l'ambiance à la maison, ses notes... À force de le questionner, j'ai compris que tout était parti d'une remarque de son enseignante, qui lui avait conseillé d'aller à un cours de soutien alors qu'il venait d'avoir 15/20 à un devoir* », se souvient la quadragénaire.

Ces « *injonctions paradoxales* » sont particulièrement déroutantes pour les enfants, selon la psychothérapeute Béatrice Millêtre. « *Certains craquent car ils ont l'impression de ne plus rien comprendre aux codes de la société, ils perdent leurs repères et leur confiance en eux. Les petits ont besoin qu'on les aide à décrypter le monde qui les entoure* », souligne-t-elle. Le risque est d'autant plus élevé chez les enfants hypersensibles et/ou précoces, qui se montrent souvent très vulnérables.

« *Ils ne manifestent pas forcément leur mal-être* »

Les symptômes de ce passage à vide ne sont pas toujours aisés à décrypter. Et encore moins chez les enfants. « *Ils ne manifestent pas forcément leur mal-être par des paroles ou des allures de tristesse. Ils ont du mal à mettre des mots sur ce qu'ils éprouvent, donc ils vont le montrer différemment, en étant très agités par exemple* », relève Patrice Huerre. Des maux de ventre ou de tête à répétition, une baisse d'appétit, une perte ou prise de poids, des problèmes de sommeil ou encore des comportements de colère peuvent ainsi révéler des troubles plus profonds.

Ces signaux ont tendance, hélas, à passer inaperçus. Si elle est plus reconnue qu'avant, la dépression chez les enfants tarde souvent à être diagnostiquée par les spécialistes. Pour les parents également, percevoir si leur enfant souffre d'un petit coup de blues ou d'un véritable sentiment de mal-être se révèle difficile.

Être attentifs à tout changement brusque

« *La tristesse est une émotion normale, en lien avec quelque chose qui affecte la vie du sujet*, analyse Patrice Huerre. *Il ne faut pas appeler de manière abusive chaque pleur "dépression". Mais cela devient plus problématique si ce sentiment persiste et devient particulièrement handicapant pour la vie du jeune.* »

Vigilance et écoute restent donc les meilleures armes. « *Les parents sont les véritables connaisseurs de leur enfant. Il leur suffit de l'observer un peu, d'être attentifs à tout changement brusque de comportement ou rupture par rapport à un état antérieur, amical, familial ou scolaire* », commente Béatrice Millêtre.

Et, face au doute, ne pas hésiter à consulter les spécialistes. Il faut aussi savoir donner du temps à l'enfant. « *On doit penser à les ralentir un peu dans leur vie quotidienne et à ne pas leur mettre trop d'activités. Quand vous êtes adulte et déprimé, on vous met en arrêt maladie, alors qu'on a tendance à renvoyer immédiatement les enfants à l'école* », déplore la psychothérapeute.

> Lire le témoignage : « **A l'époque, personne n'a diagnostiqué ma dépression** »

L'école a elle aussi un rôle de prévention et d'attention à jouer

De son côté, l'école a elle aussi un rôle de prévention et d'attention à jouer. De plus en plus de formations sont adressées aux enseignants pour leur permettre de détecter rapidement les troubles de leurs élèves.

L'association Enfance majeure met notamment en place des actions d'information, de formation et de prévention à destination du grand public et des professionnels sur le sujet du bien-être des enfants. « *Nous ne sommes pas un centre de thérapie mais nous donnons un signal d'alerte, pour faire en sorte que les adultes prennent conscience que les enfants peuvent être en souffrance* », souligne Patricia Chalon, psychologue et présidente de l'association. Pour Béatrice Millêtre, les activités scolaires ou parascolaires devraient également être plus adaptées à cette problématique.

« Paradoxalement, il existe une offre gigantesque d'activités, mais aucune ne se centre sur le développement personnel. On n'apprend pas aux petits à se comporter avec les autres, à gérer leurs émotions, regrette-t-elle. On a longtemps considéré que les enfants allaient bien, qu'ils devaient obéir à leurs parents et terminé. »

Aujourd'hui, les temps ont changé. L'enfant est davantage écouté, son ressenti considéré. « *Les parents sont plus attentifs à leurs enfants qu'ils ne l'étaient il y a deux ou trois générations. Et c'est tant mieux, se réjouit Patrice Huerre. Plus on en parle et plus le problème est identifiable. Et plus tôt on intervient, mieux on peut soigner.* »

Repères

Du côté des adolescents

Si la dépression existe chez les enfants, elle en touche toutefois une minorité et dans une proportion moindre que les adolescents.

Selon les données de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), en 2010, 14 % des adolescents ont vécu un épisode dépressif au cours des douze derniers mois (contre 2,1 à 3,4 % des enfants).

Les derniers chiffres de l'Inserm, publiés en 2009, évoquent 30 suicides chez les moins de 15 ans contre 522 parmi les 15-24 ans.

Des ressources

Le Livre blanc de la dépression La Fondation Pierre-Deniker pour la recherche et la prévention en santé mentale a publié en août – sur son site www.fondationpierredeniker.org – un « livre blanc » de la dépression afin de sensibiliser à cette maladie. Une partie est consacrée à la dépression chez l'enfant et présente de manière très complète ses caractéristiques, les troubles associés, et les stratégies de prise en charge.

La prévention du suicide Le neuropsychiatre Boris Cyrulnik a dressé un premier rapport officiel sur le suicide des enfants, dans son ouvrage *Quand un enfant se donne « la mort »* (Éd. Odile Jacob, 2011). En mêlant neurobiologie, biochimie, psychologie et sociologie, il propose des pistes pour prévenir ce phénomène encore sous-estimé.

Des numéros à appeler

L'association Phare Enfant-Parents a également mis en place un numéro, le 0.810.810.987 (prix d'un appel local depuis un poste fixe, du lundi au vendredi de 9 h 30 à 18 heures) à destination des parents et des enfants en difficulté, sur des sujets comme la prévention du mal-être et l'autodestruction des jeunes.

Pour les enfants un peu plus âgés, le site www.filsantejeunes.com donne des informations sur leur santé physique, psychologique et sociale et dispose d'un système de forums et de tchats pour répondre à toutes les questions. Le numéro 0.800.235.236 (appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe) permet également de les informer et de les orienter, 7 jours sur 7 de 8 heures à minuit.

Lauriane Clément