



DÉPRESSION

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

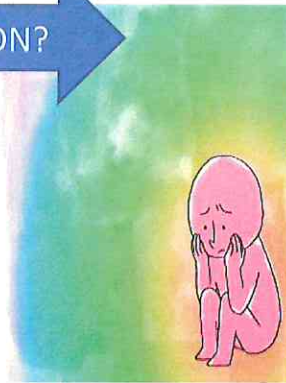
La dépression se produit lorsque des sentiments normaux comme être triste, déprimé, grincheux ou irritable sont très intenses, durent trop longtemps et entravent la vie normale.

Extrait de TRAILStoWellness.org

70 % des problèmes de santé mentale surviennent pendant l'enfance ou l'adolescence.

À 25 ans, environ 20 % des Canadiens auront développé une maladie mentale.

<https://ymhc.ngo/resources/ymh-stats/>



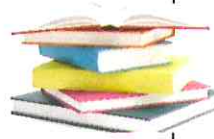
SIGNES ET SYMPTÔMES / QUAND DEMANDER DE L'AIDE

- Tristesse, sentiment d'inutilité, culpabilité, désespoir
- Irritabilité, colère ou hostilité
- Ruminant de pensées négatives, pessimisme
- Fatigue, manque d'énergie et de motivation
- Difficulté à se concentrer
- Éviter les personnes ou les choses qui font plaisir
- Maux et douleurs physiques
- Automutilation, pensées suicidaires
- Problèmes de sommeil
- Problèmes de dépendance





- Gregory, le petit garçon tout habillé de gris (2009), *Danielle Laporte*
- La dépression de l'adolescent : comment l'accompagner sur le chemin de la guérison, *Dr. Valet & C. Viat-Berthod*
- Adolescence et dépression : parlons-en (2016), *Dr. Valet et C. Viat-Berthod*
- Éli: comprendre la dépression à l'adolescence (2017), *Stéphanie Deslauriers*
- La Dépression: la chose (2018), *Delphine Berger-Cornuel*
- La Dépression chez les adolescents (2013), *Diane Marcotte*
- Ma sœur n'a plus goût à la vie : la dépression des ados (2016), *Christine Deroin*



- <https://www.thechildren.com/health-info/conditions-and-illnesses/teens-and-depression>
- <https://www.quebec.ca/en/health/health-issues/mental-health-mental-illness/depression>
- <https://cmha.ca/documents/children-youth-and-depression/>
- <https://www.cheo.on.ca/en/resources-and-support/depression.aspx>
- <https://www.ementalhealth.ca/>
- <https://fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/>
- <https://www.healthychildren.org/>
- <https://childmind.org/>
- https://bibliosante.ca/fr/information_sante/sante-mentale



- ✚ **8-1-1:** Info-Sociale, <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/consulter-un-professionnel/info-social-811/>
- ✚ **Tel-Jeunes:** Soutien aux jeunes de 20 ans et moins, 24/7, free call 1-800-263-2266, txt 514-600-1002, <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes>
- ✚ **Kids Help Phone / Jeunesse J'écoute:** 24/7 – Tel Sans Frais: 1-800-668-6868 <https://kidshelpphone.ca/>
- ✚ **Suicide Action Montréal:** 24/7 - Tel Sans Frais: 1-866-277-3553 <https://suicideactionmontreal.org/>
- ✚ **Centre de Crise de l'Ouest de l'Île:** 24/7- Tel: 514-684-6160 <https://centredecriseoi.com/>
- ✚ **Les Amis de la Santé Mentale:** Soutien aux proches, Tel: 514-636-6885 <https://info@asmfmh.org>

