GUIDE POUR LES PARENTS

Quand mon enfant est dépressif

Comprendre.
Soutenir.
Retrouver de l'espoir, ensemble.

Derrière la détresse, il y a souvent une grande sensibilité. ♡

Tu n'es pas seul(e) dans cette épreuve. Il existe toujours des ressources. ♡

Même dans les jours plus sombres, il y a de l'espoir. ♡

ÉCOUTER SANS JUGER FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE ♡

Un pas à la fois ♡

ÉMOTIONS
BIENVEILLANCE
CONFIANCE
PETITS PAS
LUMIÈRE DANS L'OBSCURITÉ

Des jours meilleurs sont possibles ♡

Prendre soin de soi pour mieux les soutenir ♡

psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre

GUIDE DESTINÉ AUX PARENTS

Quand mon enfant est *dépressif*

COMPRENDRE • SOUTENIR • AGIR
POUR L'AIDER À RETROUVER SON ÉQUILIBRE

Il n'est pas seul
et vous faites une différence



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents qui présentent des signes de dépression ou qui vivent une période de grande tristesse, de perte d'intérêt ou de retrait.

Vous y trouverez des informations claires, des explications pour mieux comprendre ce qui se passe, des exemples concrets et des stratégies pour soutenir votre enfant au quotidien.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous informer, de vous outiller et de vous encourager dans votre rôle de parent, afin de mieux comprendre votre enfant, de favoriser son mieux-être et de l'accompagner vers des solutions adaptées à sa réalité.

Votre présence peut tout changer.

CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est la dépression chez l'enfant et l'adolescent;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements.

OBSERVER

- reconnaître les signes et les manifestations possibles;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place au quotidien;
- stratégies validées pour soutenir votre enfant;
- outils simples pour favoriser son mieux-être;
  façons de maintenir un lien de confiance.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources disponibles pour vous et votre enfant.

CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08

VERSION ET MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026

DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés

MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net

Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Chaque petit pas compte, même s'il est invisible.

La dépression, ce n'est pas seulement être triste



Quand on pense à la dépression, on imagine souvent un jeune très triste qui pleure beaucoup. En réalité, la dépression peut se présenter de différentes façons. Certains jeunes sont surtout irritables, d'autres se referment sur eux-mêmes, perdent de l'intérêt pour ce qu'ils aimaient ou semblent simplement « à plat ».

La dépression est une souffrance réelle qui peut toucher la pensée, les émotions, les comportements et le fonctionnement au quotidien.

Une différence importante à comprendre

Il est normal que tous les jeunes vivent des périodes de tristesse, de découragement ou de stress. Ces émotions font partie de la vie et sont souvent liées à un évènement difficile (ex. : conflit, rupture, deuil, examen).

La dépression se distingue par :

- la persistance des symptômes;
- une intensité plus grande;
- un impact significatif sur le fonctionnement au quotidien (à la maison, à l'école, dans les relations).

Plus qu'une émotion, un ensemble de signes

La dépression n'est pas seulement un état d'esprit passager. C'est un ensemble de signes qui peuvent toucher plusieurs sphères de la vie :

- les émotions (tristesse, irritabilité, anxiété, vide intérieur);
- les pensées (vision négative de soi, sentiment de culpabilité);
- les comportements (retrait, perte d'intérêt, évitement);
- le corps (fatigue, maux de tête ou de ventre, changements d'appétit);
- le fonctionnement (difficultés scolaires, sociales ou familiales).

Des idées à déconstruire

Plusieurs croyances peuvent compliquer la compréhension de la dépression. Voici quelques idées fréquentes qui sont inexactes :

- ✗ « C'est juste une période difficile. »
- ✗ « Il devrait se secouer. »
- ✗ « Il n'a pas de raison d'être triste. »
- ✗ « C'est un manque de volonté. »
- ✗ « Il fait ça pour attirer l'attention. »
- ✗ « Les jeunes d'aujourd'hui sont plus fragiles. »
- ✗ « Il a encore l'air correct, donc ce n'est pas si grave. »

La dépression n'est pas un choix et ce n'est pas une faiblesse. ♡

Piste de réflexion

Prenez un moment pour réfléchir à votre propre vision de la dépression. Quelles croyances aviez-vous avant ? Qu'avez-vous compris maintenant ?

_____

_____

_____

_____

S'informer permet de mieux comprendre et de mieux soutenir. ♡

Questions pour mieux comprendre

- Comment se manifeste la dépression chez mon enfant ?
- Quels changements ai-je observés récemment ?
- Qu'est-ce qui pourrait expliquer ces changements ?
- Quelles sont ses forces, malgré la difficulté ?
- De quoi a-t-il besoin en ce moment pour se sentir un peu mieux ?
- Qui peut nous accompagner dans cette démarche ?

Ces questions peuvent vous guider dans vos prochaines discussions avec un professionnel.



À retenir

- La dépression peut se présenter différemment d'un jeune à l'autre.
- Un jeune peut avoir des « bonnes journées » et quand même vivre une dépression.
- Il n'y a pas une seule cause.
- Plus la dépression est reconnue tôt, plus il est possible d'agir pour soutenir le jeune.
- Votre écoute, votre ouverture et votre bienveillance peuvent faire une réelle différence.

Comprendre est un premier pas vers l'espoir. ♡

Chez les jeunes, elle peut avoir plusieurs visages

Il n'y a pas un seul visage pour la dépression. ♡



Parfois, la souffrance se cache derrière le silence, l'irritabilité ou un grand sourire. ♡

La dépression ne se manifeste pas de la même façon chez tous les jeunes. Selon l'âge, la personnalité et le contexte de vie, elle peut se présenter par différents signes, parfois plus subtils que la tristesse. Un jeune peut vivre plusieurs de ces manifestations en même temps et leur intensité peut varier dans le temps.

Les signes possibles

Voici des manifestations qui peuvent être observées chez les enfants et les adolescents. Elles ne sont pas toutes présentes et leur intensité peut varier.

Émotions et humeur

- Tristesse fréquente ou humeur basse
- Irritabilité, colère plus présente
- Anxiété, inquiétudes
- Sentiment de vide
- Découragement, perte d'espoir
- Culpabilité ou dévalorisation
- Grande sensibilité au rejet

Pensées

- Pensées négatives sur soi et sur l'avenir
- Difficulté à voir le positif
- Sentiment d'être un fardeau
- Pensées de mort ou idées suicidaires (demande une attention immédiate)
- Difficulté à se concentrer, à prendre des décisions

Comportements

- Retrait social, isolement
- Perte d'intérêt pour les activités habituellement appréciées
- Diminution de la motivation
- Évitement de l'école ou des sorties
- Baisse de l'hygiène personnelle
- Agitation ou ralentissement
- Augmentation de la consommation de substances chez certains jeunes

Sommeil

- Difficulté à s'endormir
- Réveils fréquents
- Besoin de dormir plus que d'habitude
- Sommeil non réparateur
- Changements d'horaire (nuit/jour)

Alimentation

- Perte d'appétit ou sauter des repas
- Ou, au contraire, manger davantage
- Changements de poids
- Préoccupations différentes par rapport à l'alimentation

Corps et énergie

- Fatigue constante
- Manque d'énergie
- Plaintes physiques (maux de tête, maux de ventre, tensions)
- Ralentissement
- Diminution de l'endurance
- Moins d'intérêt pour l'activité physique

Une expression différente selon l'âge

Chez les enfants (6-11 ans)

- Irritabilité, crises plus fréquentes
- Accrochage aux parents
- Plaintes physiques (maux de ventre, de tête)
- Régression (ex. : pipi au lit)
- Moins d'intérêt pour les jeux ou les amis
- Difficultés scolaires

Chez les adolescents (12-17 ans)

- Retrait social
- Recherche d'isolement
- Irritabilité, opposition
- Baisse de motivation scolaire
- Préoccupations plus grandes concernant l'image de soi
- Consommation de substances chez certains
- Idées suicidaires (à prendre au sérieux)

Chaque jeune est unique



La dépression peut se manifester différemment d'une personne à l'autre. Il est important d'observer le portrait global, dans la durée, et de tenir compte du contexte de vie de votre enfant.

Ce qui compte, ce n'est pas un seul signe, mais l'ensemble des changements et leur impact au quotidien. ♡

Réflexion pour vous

Quels sont les changements que vous observez chez votre enfant ? Lesquels vous préoccupent le plus ?

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Vos observations sont précieuses pour mieux comprendre ce qu'il vit. ♡

À retenir

- La dépression peut se manifester de plusieurs façons chez les jeunes.
- Un jeune peut avoir de « bonnes journées » et tout de même vivre une dépression.
- Ces signes peuvent aussi être liés à d'autres difficultés. Une évaluation professionnelle est nécessaire pour mieux comprendre la situation.
- Être attentif aux changements et à leur impact sur le fonctionnement est un premier pas important.

Observer, comprendre, soutenir. ♡

psychoeducatrice.net

Pourquoi mon enfant va-t-il moins bien ?

Il n'y a pas une seule cause à la dépression. Elle résulte souvent d'une combinaison de facteurs qui s'influencent entre eux. Chaque jeune est unique, et ce qui contribue à sa détresse peut être différent d'un autre. Comprendre ces facteurs aide à mieux soutenir son enfant et à éviter de chercher un seul responsable.



Des facteurs individuels

- Tempérament et sensibilité émotionnelle
- Facteurs biologiques et génétiques
- Caractéristiques de personnalité (ex. : tendance à l'inquiétude, perfectionnisme)
- Santé physique (maladies, douleurs chroniques, changements hormonaux)
- Difficultés d'apprentissage ou neurodéveloppementales (ex. : TDAH, troubles d'apprentissage)
- Expériences de vie difficiles (deuil, rupture, échec)

Ces facteurs ne sont pas des causes à eux seuls, mais ils peuvent rendre un jeune plus vulnérable.

Le contexte familial

- Tensions familiales ou conflits fréquents
- Séparation ou recomposition familiale
- Problèmes de santé mentale chez un parent
- Stress financier
- Changements importants dans la famille
- Difficultés de communication
- Manque de soutien ou sentiment d'incompréhension

Un climat familial plus serein et prévisible peut être un facteur de protection.

La dépression résulte souvent d'une combinaison de plusieurs facteurs

Le contexte social et relationnel

- Amitiés difficiles ou conflits
- Intimidation (en personne ou en ligne)
- Sentiment d'isolement ou de ne pas être accepté
- Rupture amoureuse
- Pression des pairs
- Comparaisons sur les réseaux sociaux

Se sentir soutenu, écouté et accepté fait une réelle différence.

Le fonctionnement émotionnel et cognitif

- Gestion plus difficile des émotions
- Pensées négatives sur soi et sur l'avenir
- Difficulté à faire face au stress
- Tendance à se remettre en question
- Vision plus pessimiste des situations
- Perte d'espoir

Ces pensées peuvent s'installer graduellement et entretenir la souffrance.

Le milieu scolaire

- Pression de performance
- Difficultés d'apprentissage
- Relations difficiles avec des enseignants ou des pairs
- Surcharge de travail
- Sentiment d'échec ou de découragement

Un environnement scolaire bienveillant et des attentes réalistes peuvent aider.

L'environnement et la société

- Exposition à la violence ou à la négligence
- Grande instabilité ou insécurité
- Discrimination (ex. : orientation sexuelle, identité de genre, culture, apparence)
- Crises sociales ou environnementales
- Influence des médias et des réseaux sociaux

Un environnement sécuritaire et inclusif soutient la santé mentale.

Réflexion pour vous

Quels facteurs pourraient influencer la situation de votre enfant ?
Cochez ceux qui semblent présents et ajoutez-en au besoin.

- ☐ Facteurs personnels
- ☐ Santé physique
- ☐ Événements de vie récents
- ☐ Relations avec les pairs
- ☐ Milieu scolaire
- ☐ Climat familial
- ☐ Utilisation des écrans/réseaux sociaux
- ☐ Sommeil et alimentation
- ☐ Stress ou anxiété
- ☐ Consommation de substances
- ☐ Autre : _____
- ☐ Autre : _____

Cette réflexion peut vous aider à cibler les aspects sur lesquels vous pourriez agir ou démander du soutien. ♡

À retenir

- La dépression n'est pas causée par un seul élément.
- Plusieurs facteurs peuvent se combiner et s'influencer.
- Ce n'est pas la faute des parents.
- Certains facteurs ne peuvent pas être changés, mais plusieurs peuvent être améliorés.
- Il est possible d'agir, un pas à la fois, et de demander de l'aide au besoin.

Mieux comprendre ce qui se passe, c'est déjà commencer à aider. ♡

Le cercle qui entretient la dépression

La dépression peut créer un cercle difficile à briser. Les émotions, les pensées, les comportements et le contexte de vie s'influencent mutuellement. Plus un jeune se sent triste, découragé ou sans énergie, plus il a tendance à se retirer, à faire moins de choses et à voir la vie de façon négative. Ces changements peuvent ensuite amplifier la détresse et maintenir la dépression.

Comprendre ce cercle aide à mieux voir ce qui se passe et à identifier des façons d'agir doucement, un pas à la fois, pour l'influencer positivement.



À retenir

- Ce cercle n'est pas une question de volonté ou de paresse.
- Il s'agit d'un mécanisme souvent observé chez les jeunes qui vivent une dépression.
- Même de petits changements dans une partie du cercle peuvent avoir un impact positif sur l'ensemble.

Vous n'avez pas à tout changer en même temps. Un petit pas compte ! ♡



Le cercle de la dépression

Tout est lié. En changeant une partie du cercle, il est possible d'influencer le reste. ♡

Je me sens moins bien
Tristesse, irritabilité, angoisse, vide, perte d'intérêt.

J'ai moins d'énergie
Je me sens fatigué, j'ai plus de difficulté à faire les tâches du quotidien.

Je fais moins de choses
Je m'isole, je repousse mes activités, je passe plus de temps dans ma chambre ou sur les écrans.

J'ai moins d'expériences positives
Je vois moins mes amis, je perds des occasions de vivre des moments agréables et valorisants.

Je vois la vie plus négativement
Je me fais des pensées négatives, je perds confiance en moi et j'ai l'impression que rien ne changera.

Le saviez-vous ?

Le cerveau est très sensible aux expériences vécues. Moins un jeune vit de moments positifs, plus son cerveau a tendance à porter attention au négatif. C'est pourquoi il est important de recréer graduellement des expériences plaisantes et valorisantes.

Exemple concret

Un adolescent qui se sent découragé peut commencer par se retirer de ses amis. En passant plus de temps seul, il vit moins de moments agréables, ce qui augmente ses pensées négatives et renforce son sentiment de tristesse. Ce n'est pas un choix facile, mais plutôt un cercle difficile à briser.

Réflexion pour vous

Quels éléments semblent entretenir le cercle chez votre enfant ?

- ☐ Pensées négatives
- ☐ Isolement
- ☐ Manque d'activité physique
- ☐ Trop de temps d'écran
- ☐ Difficultés à l'école
- ☐ Problèmes de sommeil
- ☐ Conflits familiaux
- ☐ Consommation de substances
- ☐ Événements difficiles récents
- ☐ Autre : _____

Quels sont 1 ou 2 éléments sur lesquels vous aimeriez agir en priorité ?

_____

_____

Que pouvez-vous faire pour influencer ce cercle ?

Voici quelques pistes qui peuvent aider plusieurs familles :

- Encourager de petites actions réalistes (ex. : 10 minutes de marche).
- Favoriser des moments agréables, même simples.
- Soutenir un retour progressif aux activités scolaires ou sociales.
- Aider à améliorer le sommeil et les habitudes de vie.
- Valoriser les efforts, même s'ils sont petits.
- Maintenir un lien bienveillant et présent.
- Demander l'aide d'un professionnel au besoin.

Chaque petit pas peut contribuer à briser le cercle. ♡

psychoeducatrice.net

Ce qui ressemble à de la paresse… mais ne l'est pas nécessairement



Il peut être difficile pour un parent de voir son enfant manquer de motivation, rester dans sa chambre ou avoir de la difficulté à faire des tâches qui lui semblaient pourtant simples avant. Ces comportements peuvent donner l'impression de paresse, de manque d'éffort ou de manque de volonté. Pourtant, ils sont souvent liés à la dépression et ne signifient pas que votre enfant ne veut pas s'en sortir.

Ne pas réussir à faire quelque chose n'est pas toujours la même chose que ne pas vouloir le faire. ♡

Un cerveau à bout de souffle

La dépression peut affecter le fonctionnement du cerveau. Elle peut diminuer l'énergie, l'intérêt, la capacité de concentration et la motivation. Certaines tâches, même simples, peuvent demander beaucoup plus d'efforts qu'avant.

C'est un peu comme essayer de monter une côte avec un sac très lourd : ce n'est pas impossible, mais c'est beaucoup plus difficile.

Manque d'énergie

- Se sentir fatigué la majorité du temps
- Avoir de la difficulté à se lever le matin
- Besoin de plus de temps pour récupérer
- Sensation d'être « à plat » ou au ralenti
- Moins d'endurance pour les tâches quotidiennes

« Ce n'est pas que je ne veux pas, c'est que je n'ai juste plus d'énergie. »
– Adolescent, 15 ans

Difficulté à initier et à maintenir une tâche

- Avoir du mal à commencer
- Se laisser distraire facilement
- Avoir l'impression que c'est trop lourd ou trop compliqué
- Perdre rapidement son élan
- Avoir besoin de soutien pour découper les étapes
- Remettre à plus tard, même si c'est important

« Je sais que je devrais le faire, mais je n'arrive pas à m'y mettre. »
– Jeune, 13 ans

Perte d'intérêt

- Moins de plaisir dans les activités qui étaient autrefois appréciées
- Diminution de la curiosité et de la motivation
- Repli sur soi, retrait des amis ou de la famille
- Préférence pour les écrans ou l'isolement
- Sensation que « rien n'est vraiment intéressant »

« Avant, j'aimais ça, mais maintenant ça me tente juste plus. »
– Adolescent, 14 ans

Difficultés de concentration

- Avoir du mal à suivre une conversation
- Oublier facilement
- Relire plusieurs fois sans comprendre
- Avoir l'esprit souvent ailleurs
- Se sentir vite dépassé par les demandes scolaires

« Ma tête est tout le temps ailleurs, c'est comme un brouillard. »
– Jeune, 16 ans

Ne pas confondre avec un manque de volonté

Votre enfant peut avoir envie que les choses soient différentes, tout en étant freiné par les symptômes de la dépression. Il peut se sentir coupable de ne pas en faire plus. Les critiques, même bien intentionnées, peuvent augmenter son sentiment d'échec et diminuer sa motivation.

Encourager plutôt que de blâmer aide à préserver la relation et augmente les chances qu'il retrouve progressivement son élan. ♡



Réflexion pour vous

Quels comportements de votre enfant sont les plus difficiles à comprendre en ce moment ? Que pourriez-vous vous dire pour garder une perspective bienveillante ?

_____

_____

_____

_____

_____

Pistes pour soutenir

- ☐ Découper les tâches en petites étapes.
- ☐ Être flexible sur les délais.
- ☐ Valoriser les efforts, même minimes.
- ☐ Offrir de l'aide concrète (ex. : planifier ensemble).
- ☐ Maintenir un climat calme et encourageant.
- ☐ Éviter les comparaisons.
- ☐ Se rappeler que la guérison prend du temps et que les hauts et les bas font partie du processus.

Chaque petit pas compte ! ♡

psychoeducatrice.net

Parler avec son enfant sans vouloir tout réparer



Lorsqu'un enfant vit une dépression, il peut être difficile pour un parent de trouver les bons mots. On aimerait tellement le soulager, mais il n'y a pas toujours de solution rapide. Parler avec bienveillance, écouter sans jugement et accueillir ce qu'il vit peuvent déjà faire une grande différence. Une relation de confiance permet à votre enfant de se sentir compris, soutenu et moins seul dans ce qu'il traverse.

Une posture aidante

Votre présence et votre écoute sont souvent plus utiles que des conseils ou des solutions. L'objectif n'est pas de tout régler, mais d'offrir un espace sécurisant où votre enfant peut s'exprimer librement.

Une posture aidante, c'est :

- Être disponible et attentif.
- Accueillir ses émotions, même si elles sont difficiles.
- Respecter son rythme et ses silences.
- Faire preuve de curiosité et d'ouverture.
- Montrer que vous croyez en sa capacité d'aller mieux.

Vous n'avez pas besoin d'avoir toutes les réponses pour être un parent aidant. Votre présence compte. ♡

Des exemples de formulations aidantes

- « J'ai remarqué que tu sembles moins bien depuis quelque temps. Je me demande comment tu te sens. »
- « Je suis là pour t'écouter, même si je ne sais pas toujours quoi dire. »
- « Tu peux me parler de ce que tu vis, à ton rythme. »
- « C'est normal que tu te sentes ainsi. Tu n'es pas seul. »
- « Qu'est-ce qui pourrait t'aider en ce moment ? »
- « Je te fais confiance pour me dire ce dont tu as besoin. »
- « Merci de me parler de ce que tu vis. »

Des formulations où il faut être prudent

- « Tu devrais simplement te ressaisir. »
- « D'autres ont des situations bien pires que toi. »
- « C'est dans ta tête. »
- « Si tu fais un effort, ça va passer. »
- « Tu n'as pas de raison d'être triste. »
- « Ça va finir par passer, ne t'en fais pas. »
- « Tu es paresseux. »
- « Parle-moi, je veux tout savoir. »
- « Ton attitude nous inquiète, arrête ça. »

Ces phrases sont souvent dites avec de bonnes intentions, mais elles peuvent faire sentir le jeune incompris ou encore plus seul.

Comment amorcer la conversation ?

1. Choisissez un moment calme, sans distraction.
2. Commencez par observer ce que vous avez remarqué (ex. : « J'ai remarqué que tu sembles plus fatigué ces derniers temps. »).
3. Posez une question ouverte.
4. Écoutez sans interrompre et sans minimiser.
5. Remerciez votre enfant pour sa confiance, même s'il n'a pas tout dit.

Pistes pour faciliter le dialogue

- Utilisez des moments simples du quotidien (ex. : en voiture, lors d'une marche).
- Validez ses émotions (« Je comprends que ce soit difficile. »).
- Acceptez qu'il n'ait pas toujours envie de parler.
- Respectez les silences.
- Proposez de reparler plus tard.
- Montrez de l'intérêt pour ses petits et grands progrès.
- Adaptez votre façon de parler à son âge et à sa personnalité.

Parler ne enlève pas le problème, mais ça peut le rendre plus léger. ♡



Réflexion pour vous

Prenez un moment pour réfléchir à votre propre façon de communiquer avec votre enfant.

- Quels sont mes plus grands défis lorsque j'essaie d'aborder ses émotions ?
- Qu'est-ce qui m'aide à rester calme et ouvert ?
- Quelles attitudes j'aimerais davantage adopter ?
- Y a-t-il des sujets que j'évite ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que je fais déjà bien dans nos conversations ?
- Qu'est-ce que je pourrais essayer différemment ?

Chaque échange, même petit, peut renforcer le lien et la confiance. ♡

Mon intention comme parent

Choisissez 1 ou 2 intentions que vous aimeriez garder en tête dans vos prochaines conversations avec votre enfant.

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Avancer un pas à la fois, c'est déjà beaucoup. ♡

psychoeducatrice.net

Quand mon enfant refuse de parler ou refuse de l'aide



Il peut être très difficile de voir son enfant se renfermer, éviter les conversations ou refuser toute forme d'aide. Ce comportement est fréquent chez les jeunes qui vivent une dépression. Ce n'est pas nécessairement un rejet de vous, mais plutôt une façon de se protéger, un manque d'énergie ou une ambivalence face au changement.

Pourquoi un jeune peut-il refuser de parler ?

- Il ne trouve pas les mots pour exprimer ce qu'il vit.
- Il craint d'être jugé, incompris ou de décevoir.
- Il se sent submergé par ses émotions.
- Il peut avoir honte ou culpabilité.
- Il manque d'énergie pour parler.
- Il doute que ça puisse vraiment faire une différence.
- Il préfère gérer seul, même si c'est difficile.

Se taire n'est pas toujours un refus.
Parfois, c'est une manière de se protéger. ♡

Pourquoi refuser de l'aide ?

- Peur du changement ou de l'inconnu.
- Croyance que rien ne peut l'aider.
- Expériences passées négatives avec des intervenants.
- Sentiment de devoir se débrouiller seul.
- Peur que l'aide implique des conséquences (ex. : médication, parler à l'école).
- Volonté de garder le contrôle.
- Difficulté à reconnaître qu'il souffre.

« Ce n'est pas parce qu'il refuse de l'aide aujourd'hui qu'il la refusera toujours. »

Ce qu'il est important de garder en tête

- Son silence peut être temporaire.
- Il peut avoir besoin de temps pour se sentir en sécurité.
- Forcer la discussion peut augmenter les résistances.
- Votre attitude calme, respectueuse et bienveillante fait une différence, même s'il ne le montre pas.
- Vous ne pouvez pas le forcer à accepter de l'aide, mais vous pouvez rester présent et lui offrir des portes ouvertes.

Votre présence est déjà une forme d'aide.
Elle compte, même dans le silence. ♡

Ce qui peut aider

- Respecter son rythme et ses limites.
- Maintenir un lien positif au quotidien (même sans parler de la dépression).
- Utiliser des moments informels pour créer des occasions d'échange (ex. : voiture, marche, repas).
- Montrer de l'intérêt pour ses intérêts et ses petites réussites.
- Éviter les critiques, les ultimatums ou les longs discours.
- Lui laisser savoir que la porte est toujours ouverte.
- Proposer différentes formes d'aide (ex. : parler à un autre adulte de confiance, ressources en ligne, groupe de jeunes, application).
- Valoriser sa capacité à demander de l'aide lorsqu'il sera prêt.

« Parfois, la meilleure façon d'aider est de ne pas insister, mais de rester disponible. »

Des phrases qui peuvent ouvrir la porte (sans mettre de pression)

- « Je suis là, quand tu auras envie de parler. »
- « Je ne suis pas là pour te juger, mais pour te comprendre. »
- « Tu n'as pas à tout expliquer maintenant. »
- « On peut simplement être ensemble, sans parler. »
- « Si tu veux de l'aide un jour, je t'aiderai à trouver la bonne personne. »
- « Je vois que c'est difficile en ce moment. Tu n'es pas seul. »
- « Tu comptes pour moi, peu importe ce que tu vis. »

Un petit mot, un regard bienveillant ou un geste attentionné peut parfois dire plus qu'une longue conversation. ♡

Réflexion pour vous

Comment réagissez-vous lorsque votre enfant refuse de parler ou de l'aide ?

_____

_____

_____

Quelles sont les stratégies qui fonctionnent le mieux avec lui ?

_____

_____

_____

Qu'est-ce que vous pouvez continuer à faire, même si c'est difficile ?

_____

_____

_____

Chaque petit pas que vous faites pour rester présent compte. ♡

Quand réessayer ?

Le refus n'est pas toujours définitif.
Un jeune peut être plus ouvert à certains moments, par exemple :

- Quand il est plus calme.
- Après avoir vécu un moment positif.
- Lorsqu'il se sent moins dépassé.
- Avec une autre personne de confiance (ex. : autre parent, grand-parent, entraîneur, enseignant).
- Par l'entremise d'un moyen qui lui convient (ex. : message texte, dessin, musique, lettre, application).

Il n'y a pas de moment parfait.
Il y a des opportunités à saisir. ♡



Prendre soin de vous

Le refus de votre enfant peut être décourageant. Prenez soin de vous, parlez-en à un proche ou à un professionnel. Un parent soutenu est mieux outillé pour rester présent dans la durée.

Être là, encore et toujours. ♡

psychoeducatrice.net

Remettre doucement du mouvement dans ses journées



Ce n'est pas la destination qui compte, mais chaque petit pas qui t'y mène. ♡

Lorsque l'on vit une dépression, il est normal d'avoir moins d'énergie et d'intérêt. Même les petites tâches peuvent sembler lourdes. Avec le temps, on a tendance à faire moins de choses, ce qui peut augmenter la tristesse et l'isolement. **Remettre progressivement du mouvement** dans ses journées, même par de petits pas, peut aider à briser ce cercle et à retrouver un peu d'énergie, de motivation et de plaisir.

Pourquoi le mouvement aide ?

Les activités, même simples, peuvent avoir un effet positif sur l'humeur. Elles permettent de :

- stimuler la production de neurotransmetteurs (ex. : sérotonine, dopamine);
- réduire les pensées négatives;
- diminuer le stress et l'anxiété;
- améliorer le sommeil;
- favoriser un sentiment d'accomplissement;
- recréer des liens avec les autres.

On n'a pas besoin de se sentir bien pour commencer. C'est souvent en bougeant un peu qu'on se sent un peu mieux. ♡

Se fixer des objectifs réalistes

- ☑ Choisir 1 ou 2 petites actions à la fois.
- ☑ Être spécifique (ex. : « marcher 10 minutes » plutôt que « être plus actif »).
- ☑ Choisir des moments propices (ex. : après le repas).
- ☑ Célébrer chaque effort, même minime.
- ☑ Accepter que certains jours seront plus difficiles.
- ☑ Ajuster au besoin, sans se décourager.

Ce n'est pas la quantité qui compte, mais la régularité et la bienveillance envers soi. ♡



Commencer petit, vraiment petit !

Il n'est pas nécessaire de tout changer d'un coup. L'objectif n'est pas d'être parfait, mais de reprendre contact avec des activités qui font du bien ou qui sont importantes, même si elles semblent difficiles au début.

Exemples de petits pas :

- Sortir prendre l'air 5 minutes.
- Faire une tâche ménagère simple.
- Écouter une chanson qui fait du bien.
- Préparer une collation.
- Envoyer un message à un ami.
- S'occuper d'un animal de compagnie.
- Faire un peu d'activité physique.

Un petit pas aujourd'hui peut mener à un plus grand demain. ♡

Surmonter les obstacles courants

Si votre enfant dit :

« Je n'ai pas d'énergie. »	→ Proposer une activité très douce et courte.
« Ça ne sert à rien. »	→ Rappeler les petits bienfaits possibles, sans minimiser sa souffrance.
« Je n'ai pas le goût. »	→ Laisser du choix et éviter d'imposer.
« Je vais le faire plus tard. »	→ Valider et proposer un moment précis.
« J'ai trop de choses à faire. »	→ Aider à prioriser et à découper en petites étapes.

Des idées d'activités à essayer

- **Activité physique :** marche, vélo, danse, étirements, sport.
- **Activités créatives :** dessin, musique, cuisine, bricolage.
- **Activités sociales :** voir un ami, jouer en ligne, participer à une activité.
- **Temps dans la nature :** parc, forêt, observation, prendre des photos.
- **Activités calmes :** lecture, méditation, respiration, journal.
- **Tâches du quotidien :** douche, lessive, rangement, préparer un repas simple.
- **Activités plaisantes :** film, jeu vidéo, passe-temps, prendre soin d'un animal.

Choisis ce qui te fait du bien, même si c'est différent de ce que les autres font. ♡

Réflexion pour vous comme parent

Comment pouvez-vous soutenir votre enfant dans ce processus ?

- ☐ Être un modèle en bougeant vous aussi.
- ☐ Proposer des activités sans pression.
- ☐ Souligner ses efforts et ses progrès.
- ☐ Créer un environnement encourageant.
- ☐ Respecter son rythme.
- ☐ Rester patient et bienveillant.
- ☐ Demander du soutien au besoin.

Votre soutien peut faire une grande différence, même dans les petits pas. ♡

Mon plan d'action – Mes petits pas

Jour	Une activité que je veux essayer	Quand ?	Avec qui ?	Comment je me sens après ?
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Chaque petit effort compte. Je fais de mon mieux, et c'est suffisant. ♡

psychoeducatrice.net

Sommeil, alimentation, mouvement : soutenir sans transformer la maison en clinique



Lorsque notre enfant vit une dépression, prendre soin de son corps peut l'aider à mieux réguler ses émotions, à retrouver un peu d'énergie et à améliorer son bien-être général. Ces éléments ne remplacent pas un suivi professionnel, mais ils peuvent soutenir le rétablissement. L'objectif n'est pas d'être parfait, mais d'introduire de petits changements réalistes et bienveillants, sans que la maison ne devienne un lieu de contrôle ou de pression.

Le sommeil

Un cerveau reposé pour mieux faire face aux défis

Le sommeil joue un rôle essentiel dans la régulation des émotions, la concentration et la motivation. La dépression peut perturber le sommeil (endormissement difficile, réveils fréquents, fatigue au réveil ou besoin de dormir beaucoup plus). En améliorant progressivement les habitudes de sommeil, on soutient la santé mentale de son enfant.



Un meilleur sommeil, un esprit plus calme. ♡

Pistes concrètes

- Favoriser une routine de coucher régulière.
- Réduire les écrans au moins 1 heure avant le dodo.
- Créer un environnement calme, sombre et confortable.
- Encourager des rituels apaisants (lecture, musique douce, respiration).
- Être tolérant : les changements peuvent prendre du temps.

L'alimentation

Nourrir le corps et l'humeur

Une alimentation variée et équilibrée fournit l'énergie nécessaire au cerveau pour bien fonctionner. Certains nutriments (ex. : oméga-3, vitamines B, fer, magnésium) sont associés à un meilleur équilibre de l'humeur. Lors d'une dépression, l'appétit peut augmenter ou diminuer, et les choix alimentaires peuvent être plus difficiles. L'objectif est d'offrir des options simples et accessibles, sans se battre avec son enfant.



Mieux nourrir aujourd'hui pour plus d'énergie demain. ♡

Pistes concrètes

- Offrir des repas et collations simples et nourrissants.
- Inclure des aliments qui soutiennent le cerveau (ex. : fruits, légumes, protéines, poissons, noix).
- Éviter de commenter le poids ou l'apparence.
- Impliquer votre enfant dans les choix et la préparation.
- Accepter que l'appétit puisse varier selon les journées.

Le mouvement

Un coup de pouce naturel pour le moral

L'activité physique stimule la production de neurotransmetteurs (ex. : sérotonine, dopamine) qui améliorent l'humeur et réduisent le stress et l'anxiété. Même une petite dose de mouvement peut faire une différence. Il ne s'agit pas de performance, mais plutôt de trouver des activités agréables qui font du bien et qui s'intègrent dans le quotidien.



Pistes concrètes

- Commencer petit : une marche de 10 minutes.
- Choisir une activité plaisante (danse, vélo, yoga, sport, marche, etc.).
- Intégrer le mouvement à la routine (escaliers, courtes pauses actives).
- Inviter un membre de la famille ou un ami à se joindre.
- Valoriser l'effort plutôt que la performance.

Trouver l'équilibre

Il n'est pas nécessaire de changer tout en même temps. De petits pas peuvent déjà avoir un impact positif. L'important est de rester flexible, à l'écoute des besoins de votre enfant et de maintenir une relation bienveillante.

Un environnement qui soutient, plutôt qu'il ne contrôle. ♡

Réflexion pour vous

Quels sont 1 ou 2 petits changements réalistes que vous aimeriez essayer cette semaine pour soutenir votre enfant ?

1. _____

_____

2. _____

_____

Qu'est-ce qui pourrait vous aider à les mettre en place ?

_____

_____

_____

À retenir

- [ ] Il n'est pas nécessaire d'être parfait.
- [ ] Les petits pas comptent.
- [ ] On soutient, on n'impose pas.
- [ ] Chaque enfant est différent : on s'adapte à ses besoins.
- [ ] Prendre soin de soi comme parent aide aussi à mieux soutenir son enfant.
- [ ] Ces habitudes peuvent contribuer au mieux-être, mais ne remplacent pas un suivi professionnel.

Une maison qui soutient, c'est déjà une grande force. ♡

Des petits pas aujourd'hui pour un demain plus lumineux. ♡

psychoeducatrice.net

Ce n'est pas parce que c'est difficile maintenant que ce sera toujours ainsi. ♡

École : quand fonctionner devient difficile



La dépression peut avoir un impact important sur la motivation, la concentration, l'énergie et la confiance en soi, ce qui **rend l'école** plus difficile. Même si votre enfant a les capacités, il peut **avoir l'impression de ne plus y arriver.** Il ne s'agit pas d'un manque d'effort, mais bien d'un ensemble de symptômes qui nuisent à son fonctionnement scolaire. Avec un soutien adapté et de la bienveillance, il est possible de traverser cette période et de trouver des solutions.

Comment la dépression peut se manifester à l'école ?

- Diminution de la concentration et de la mémoire
- Difficulté à suivre le rythme ou à compléter les travaux
- Baisse de motivation et d'intérêt
- Augmentation des absences ou retards
- Anxiété liée aux évaluations ou au regard des autres
- Baisse des résultats scolaires
- Isolement des pairs
- Sentiment d'être dépassé ou incompétent
- Plus grande sensibilité aux critiques

Un jeune qui va moins bien peut avoir l'impression que tout demande deux fois plus d'efforts qu'avant. ♡

Ce qui peut aider

- Maintenir un contact régulier avec l'école (enseignant titulaire, TES, direction).
- Explorer les mesures de soutien possibles (ex. : aménagements, environnement calme, allègement temporaire).
- Valoriser les efforts plutôt que les résultats.
- Aider votre enfant à planifier ses tâches en petites étapes.
- Rester flexible : certaines journées seront plus difficiles que d'autres.
- Souligner ses petites réussites.
- Collaborer avec les intervenants scolaires.
- Encourager l'expression de ses besoins (ex. : pause, aide, délai).

L'objectif n'est pas la perfection, mais un fonctionnement plus réaliste et soutenable. ♡

Ce qui aide moins

- Mettre de la pression pour qu'il performe comme avant.
- Minimiser sa détresse ou comparer avec d'autres jeunes.
- Punir les absences ou les retards.
- Multiplier les reproches (« Tu pourrais faire plus d'efforts »).
- Imposer un horaire trop chargé.
- Négliger de communiquer avec l'école.
- Croire que les difficultés scolaires sont un simple manque de volonté.

Plus de pression peut augmenter l'anxiété et nuire à la motivation. ♡

Des exemples d'aménagements possibles

- Temps supplémentaire pour les examens
- Réduction de la quantité de travaux
- Endroit plus calme pour travailler
- Remise de certains travaux sans pénalité
- Horaire allégé temporaire
- Soutien d'un TES ou d'un intervenant scolaire
- Utilisation d'outils technologiques (ex. : ordinateur, lecteur)
- Pauses planifiées dans la journée

Questions à explorer avec votre enfant

- Qu'est-ce qui est le plus difficile à l'école en ce moment ?
- Dans quelles matières ou situations tu te sens un peu plus à l'aise ?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir mieux ?
- De quel soutien aurais-tu besoin de ma part ?
- Y a-t-il un adulte à l'école avec qui tu te sens en confiance ?
- Qu'est-ce qui te donnerait envie d'y retourner plus facilement ?

Mon plan d'action

Quels sont 2 ou 3 petits pas que nous pouvons mettre en place pour soutenir votre enfant à l'école ?

1. _____
2. _____
3. _____

Qui peut nous aider ? (ex. : enseignant, TES, direction, intervenant, etc.)

_____

_____



À retenir

- [ ] Les difficultés scolaires sont souvent un symptôme de la dépression, pas un manque d'effort.
- [ ] Un soutien précoce peut faire une grande différence.
- [ ] Il est important de travailler en équipe avec l'école.
- [ ] Chaque petit pas compte, même s'il semble minime.
- [ ] Votre présence, votre écoute et votre bienveillance sont des leviers puissants.

Soutenir, ce n'est pas pousser plus fort, c'est marcher à ses côtés. ♡

Pistes pour garder espoir

- Se rappeler que les périodes difficiles sont souvent temporaires.
- Valoriser les forcse et les intérêts de votre enfant, au-delà des résultats scolaires.
- Observer les petits progrès, même s'ils sont discrets.
- Célébrer les efforts, pas seulement la réussite.
- Croire en sa capacité de rebondir.

Même un pas lent vers l'avant en est un quand même. ♡

psychoeducatrice.net

Trouver l'équilibre entre soutenir et tout faire à sa place



Lorsqu'un enfant vit une dépression, il est naturel de vouloir le protéger et lui faciliter la vie. Cependant, en faire trop à sa place peut, sans le vouloir, maintenir ses difficultés et nuire à son développement. L'objectif est de trouver un juste milieu : offrir du soutien, tout en l'encourageant à reprendre progressivement du pouvoir sur sa vie.

Pourquoi c'est un défi ?

Il est difficile de voir son enfant souffrir. On peut alors avoir tendance à vouloir lui épargner tous les obstacles. Pourtant, certaines tâches et responsabilités, même petites, sont importantes pour développer :

- le sentiment de compétence;
- l'estime de soi;
- l'autonomie;
- la confiance en ses capacités;
- la motivation.

Aider, ce n'est pas faire à la place. C'est marcher à ses côtés, le temps qu'il retrouve son élan. ♡

Les deux extrêmes à éviter

En faire trop à sa place

- Faire ses devoirs.
- Organiser toute sa routine.
- Prendre toutes les décisions pour lui.
- Éviter qu'il vive des conséquences.
- Résoudre ses conflits.
- Être constamment derrière lui.

Cela peut lui envoyer le message qu'il n'est pas capable et maintenir sa dépendance.

En faire trop peu (le laisser seul)

- Le laisser sans soutien.
- Minimiser ses difficultés.
- Lui dire de « se reprendre » sans comprendre.
- Éviter d'en parler.
- Le pousser trop vite à fonctionner comme avant.
- Ignorer ses besoins émotionnels.

Cela peut augmenter son sentiment d'isolement et de découragement.

Le juste milieu

Le bon équilibre varie selon l'âge, la personnalité et la situation de votre enfant. Voici quelques repères :

- Être présent et disponible, sans être envahissant.
- Offrir de l'aide, tout en laissant un espace pour qu'il essaie par lui-même.
- Valoriser ses efforts, plus que les résultats.
- Adapter ses attentes : viser des objectifs réalistes et progressifs.
- L'encourager à faire des choix et à prendre des décisions.
- Tolérer l'inconfort : il est normal qu'il vive des défis, c'est ainsi qu'il apprend.

Soutenir aujourd'hui pour l'aider à construire sa confiance de demain. ♡

Des façons concrètes de soutenir sans tout faire à sa place

- Découper les tâches en petites étapes.
- Offrir un choix plutôt qu'une consigne.
- Utiliser des rappels visuels (ex. : horaire, liste).
- Faire les choses avec lui au début, puis le laisser faire seul.
- Célébrer chaque petit progrès.
- Accepter que ce soit plus lent qu'avant.
- Valoriser ses initiatives, même imparfaites.
- Offrir un filet de sécurité : « Je suis là si tu as besoin d'aide. »
- Reconnaître ses efforts, pas seulement ses réussites.

Les petits pas mènent aussi loin que les grands, parfois même plus loin. ♡



Questions à vous poser

- Quelles tâches est-il capable de faire seul actuellement ?
- Où ai-je tendance à en faire trop ?
- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus quand je le laisse essayer ?
- Comment puis-je l'encourager sans le surprotéger ?
- Quels sont ses forces et ses intérêts que je peux mettre en valeur ?
- De quelle façon puis-je ajuster mes attentes pour qu'elles soient réalistes ?
- Qu'est-ce qu'il pourrait faire cette semaine avec un peu plus d'autonomie ?

Mon plan d'action

Choisissez 2 ou 3 situations où vous aimeriez trouver un meilleur équilibre. Notez des actions concrètes que vous pouvez mettre en place.

1. _____
2. _____
3. _____

Je fais de mon mieux, et c'est suffisant. ♡

À retenir

- ☐ Soutenir et encourager, sans tout faire à sa place.
- ☐ Adapter ses attentes et avancer par petits pas.
- ☐ Valoriser les efforts et les initiatives.
- ☐ Laisser de l'espace pour qu'il développe ses propres compétences.
- ☐ Se rappeler qu'il est capable d'apprendre, même si c'est plus difficile en ce moment.
- ☐ Prendre soin de vous aussi : un parent bienveillant et disponible fait une grande différence.

« Parfois, notre rôle n'est pas de préparer le chemin à sa place, mais de lui donner la confiance pour marcher le sien. » ♡

psychoeducatrice.net

psychoeducatrice.net

Quand la dépression affecte toute la famille



La dépression d'un enfant ou d'un adolescent ne touche pas seulement la personne qui la vit. Elle a des répercussions sur toute la famille : les parents, la fratrie et même l'ambiance à la maison. Chacun peut vivre des émotions intenses et des ajustements importants. Reconnaître ces impacts permet de mieux se comprendre, de diminuer la culpabilité et de trouver des façons de traverser cette période ensemble, avec plus de bienveillance.

Des impacts différents pour chacun

Pour l'enfant ou l'adolescent

- Tristesse, perte d'énergie, difficulté à fonctionner.
- Repli sur soi, moins d'intérêt pour les activités.
- Sentiment d'être un fardeau pour la famille.

Pour les parents

- Inquiétude, impuissance, culpabilité.
- Fatigue émotionnelle et physique.
- Questionnements sur ce qui pourrait aider.
- Parfois, tension dans le couple.

Pour la fratrie

- Sentiment d'être moins important.
- Incompréhension face aux changements.
- Plus de responsabilités à la maison.
- Émotions variées : tristesse, colère, jalousie, peur.

Chaque membre de la famille vit la situation à sa façon. Toutes les émotions sont légitimes. ♡

Parler avec la fratrie

Les frères et sœurs peuvent avoir besoin d'être rassurés et écoutés. Voici quelques messages qui peuvent aider :

- « Ce n'est pas ta faute. »
- « Tes sentiments sont importants. »
- « Tu peux toujours me parler. »
- « On fait de notre mieux pour que chacun reçoive ce dont il a besoin. »
- « Même si ton frère ou ta sœur va moins bien en ce moment, tu comptes beaucoup pour nous. »

Prendre le temps d'écouter la fratrie aide à maintenir un climat familial plus serein. ♡

Notre boîte à outils familiale

Quels sont vos ressources et vos appuis ?
(Ex. : famille élargie, amis, intervenants, activités qui font du bien)

_____

_____

_____

_____

Des réactions normales dans une période difficile

- Se sentir plus irritable ou à bout de patience.
- Avoir moins de temps et d'énergie pour les autres enfants.
- Vivre des moments de découragement ou d'impuissance.
- Avoir l'impression que la maison tourne autour de la dépression.
- Éviter certains sujets pour ne pas raviver la souffrance.
- Ressentir de la culpabilité, même si ce n'est pas de votre faute.

Ces réactions sont humaines. Elles ne signifient pas que vous êtes un mauvais parent. Vous faites de votre mieux dans un contexte difficile. ♡

Prendre soin de vous comme parent

Soutenir un enfant dépressif peut être exigeant. Il est essentiel de prendre soin de vous pour garder l'énergie nécessaire.

- Reconnaître vos limites.
- Accepter de l'aide.
- Prendre des moments de répit.
- Parler de ce que vous vivez avec une personne de confiance.
- Vous donner le droit de ressentir vos émotions.
- Vous rappeler que vous n'êtes pas seul.

Un parent qui se soutient est mieux outillé pour soutenir son enfant. ♡

Même si c'est difficile en ce moment, il y a encore des moments de douceur, de rire et de connexion. Ils comptent, et ils font partie du chemin. ♡

Ce qui peut aider la famille

- Parler ouvertement, chacun à son rythme.
- Reconnaître et nommer les émotions vécues.
- Maintenir des moments positifs en famille, même simples (ex. : repas, jeu de société, sortie).
- Adapter les attentes et les routines.
- Soutenir la fratrie et lui donner un espace pour s'exprimer.
- Chercher du soutien extérieur (famille élargie, amis, intervenants).
- Prendre soin de vous comme parent.
- Se rappeler que la situation peut s'améliorer avec du temps et un bon coutien.

Une famille qui se soutient, même imparfaitement, est une grande force pour traverser la tempête. ♡

Réflexion en famille

Prenez un moment pour discuter ensemble (si possible) ou pour y réfléchir chacun de votre côté..

- Qu'est-ce qui est le plus difficile pour chacun en ce moment ?
- Qu'est-ce qui nous aide à traverser cette période ?
- Qu'est-ce qu'on aimerait changer ou mettre en place à la maison ?
- Quels sont nos petits moments positifs en famille ?
- Comment peut-on mieux se soutenir les uns les autres ?

Nos idées pour mieux vivre cette période :

_____

_____

_____

_____

À retenir

- ☐ La dépression affecte toute la famille.
- ☐ Chacun réagit à sa façon, et c'est normal.
- ☐ Prendre soin de soi comme parent est essentiel.
- ☐ La fratrie a aussi besoin d'écoute et de soutien.
- ☐ Il est possible de traverser cette période ensemble.
- ☐ Vous n'êtes pas seul. De l'aide existe.

Une famille unie, même dans la tempête, peut en ressortir plus forte. ♡

Des liens plus forts, même dans les moments difficiles. ♡

psychoeducatrice.net

Parler directement du suicide et de l'automutilation



Entendre son enfant parler de mort, de suicide ou d'automutilation peut être très inquiétant. Pourtant, éviter le sujet ne protège pas le jeune. Lorsqu'un parent est préoccupé, il est important d'oser poser des questions claires, avec calme et bienveillance. Les idées suicidaires et l'automutilation sont des signes de souffrance qui méritent d'être pris au sérieux et évalués par un professionnel.

Oser poser la question

Parler directement du suicide ne signifie pas suggérer l'idée. Une question claire permet plutôt au jeune de comprendre qu'il peut parler de sa souffrance sans être jugé.

Exemples de questions à poser :

- « Est-ce qu'il t'arrive de penser que tu préférerais ne plus être là ? »
- « Est-ce que tu penses parfois au suicide ? »
- « Est-ce que tu t'es fait du mal volontairement ou as-tu envie de le faire ? »
- « Est-ce que tu te sens en sécurité en ce moment ? »

Mieux vaut une question directe qu'une inquiétude gardée en silence. ♡

Si votre enfant dit oui

- Restez calme et écoutez sans jugement.
- Remerciez-le de vous l'avoir dit.
- Prenez ce qu'il dit au sérieux, même s'il semble ensuite minimiser.
- Ne le laissez pas seul si vous craignez pour sa sécurité immédiate.
- Cherchez rapidement du soutien professionnel.
- Réduisez l'accès aux moyens pouvant servir à se blesser ou à se suicider, selon les recommandations des professionnels.
- En cas de danger immédiat, appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence.

Vous n'avez pas à évaluer seul le niveau de risque. Demander de l'aide fait partie de la protection. ♡

Ce qui aide moins

- Minimiser : « Tu ne ferais jamais ça. »
- Faire la morale ou culpabiliser.
- Réagir avec colère ou menacer.
- Promettre de garder le secret lorsque la sécurité est en jeu.
- Chercher à obtenir une promesse du type « Promets-moi que tu ne feras rien » comme seule mesure de sécurité.
- Transformer la discussion en interrogatoire.

La priorité est la sécurité, la connexion et l'accès à de l'aide. ♡

Automutilation et suicide : ce n'est pas la même chose

L'automutilation peut avoir différentes fonctions, par exemple tenter de diminuer une détresse émotionnelle intense. Elle n'indique pas automatiquement une intention de mourir.

Toutefois, l'automutilation et les idées suicidaires peuvent coexister. Il est donc important de parler ouvertement des deux et d'obtenir une évaluation professionnelle.

Peu importe la raison derrière ces gestes, ils sont un signe de souffrance qui mérite d'être écouté et pris au sérieux. ♡

Mon plan de sécurité comme parent

Prenez un moment pour réfléchir et compléter votre plan. Cela peut vous aider à vous sentir plus préparé si la situation devient difficile.

Les adultes que je peux contacter rapidement :

_____

_____

Les professionnels ou services déjà impliqués :

_____

_____

Ce que je peux faire pour rester près de mon enfant s'il va moins bien :

_____

_____

Ce que je peux sécuriser dans notre environnement avec l'aide des professionnels :

_____

_____

La ressource que j'appellerai si je ne sais pas quoi faire :

_____

_____

Se préparer aujourd'hui peut faire une grande différence demain. ♡

Besoin d'aide maintenant ?

Au Québec, ressources gratuites et confidentielles :

- Ligne d'aide et de prévention du suicide : **1 866 APPELLE** (1 866 277-3553) 24 h/24, 7 j/7.
- Texto : **535353**.
- Clavardage : **suicide.ca**.
- Info-Social : **811**, option 2.
- Danger immédiat ou sécurité impossible à assurer : **911**.

Demander de l'aide est un signe de courage, pas de faiblesse. ♡

Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui t'aide à traverser les moments où ça devient très difficile ?
- Qui pourrais-tu contacter si je ne suis pas disponible ?
- Qu'est-ce qui pourrait rendre les prochaines heures un peu plus sécuritaires ?
- Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à tenir dans un moment difficile ?
- Comment puis-je être près de toi sans te mettre trop de pression ?

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Ces questions ouvrent la discussion et renforcent le lien. ♡

À retenir

- Les paroles de mort, les idées suicidaires et l'automutilation doivent être prises au sérieux.
- Il est approprié de poser des questions directes et calmes.
- Un parent n'a pas à porter seul la responsabilité de la sécurité.
- Une évaluation professionnelle est importante lorsqu'un jeune présente des idées suicidaires ou s'automutile.

Être présent, demander directement et chercher de l'aide peut ouvrir une porte lorsque votre enfant se sent pris au piège. ♡

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.

Un pas à la fois. Vous n'êtes pas seul. ♡

psychoeducatrice.net

Quand consulter rapidement

Il n'est pas toujours facile de savoir à quel moment demander de l'aide plus rapidement. Cette page vous présente les principaux signes qui nécessitent une évaluation sans tarder, ainsi que les démarches possibles. Consulter rapidement permet d'assurer la sécurité de votre enfant, de mieux comprendre sa situation et d'obtenir le soutien approprié.



Demander de l'aide, c'est prendre soin de son enfant. C'est aussi lui montrer qu'il compte.

Signes d'alerte : consultez sans tarder

- Idées suicidaires (même sans plan précis).
- Paroles sur la mort ou le désir de ne plus être là.
- Automutilation ou augmentation de la fréquence ou de la gravité des gestes.
- Changement marqué et rapide du comportement.
- Isolement important, refus de s'alimenter ou de boire.
- Perte d'intérêt pour tout, même les activités habituellement appréciées.
- Anxiété intense, crises fréquentes ou perte de contrôle.
- Consommation de substances (drogues, alcool) pour faire face à la détresse.
- Comportements à risque (fugue, conduite dangereuse, relations à risque).
- Diminution importante du fonctionnement scolaire, social ou familial.
- Tout changement soudain qui vous inquiète ou qui vous semble inhabituel pour votre enfant.

Si vous avez un doute, il est toujours préférable de consulter. Mieux vaut une démarche de plus qu'une situation qui s'aggrave.

Que faire en situation de crise ?

1 Assurez la sécurité

- Restez calme.
- Retirez les objets pouvant être dangereux (si possible).
- Ne laissez pas votre enfant seul.

2 Contactez de l'aide rapidement

- Appelez le **911** si la sécurité est compromise (elles/ils représentent un danger pour eux-mêmes ou pour les autres).
- Communiquez avec l'équipe de crise de votre CLSC (voir ressources à la page suivante).

3 Restez présent

- Écoutez sans juger.
- Parlez avec simplicité et bienveillance.
- Rappelez-lui qu'il n'est pas seul et que de l'aide existe.

En situation de crise, votre présence calme et rassurante peut faire une grande différence.

Où consulter ?

- **CLSC de votre secteur**
  Évaluation et suivi psychosocial. Vous pouvez demander à parler à un intervenant en santé mentale ou à une psychoéducatrice.
- **Médecin de famille**
  Peut évaluer la situation, offrir un suivi médical et référer vers les bonnes ressources.
- **Équipe de crise (24 h/24, 7 j/7)**
  Intervention apide en situation de détresse.
- **Milieu scolaire**
  Direction, psychoéducatrice, psychologue ou technicien(ne) en éducation spécialisée (TES).
- **Services spécialisés**
  Selon la situation : pédopsychiatrie, psychologie, intervention en dépendances, etc.

Il n'est pas nécessaire d'être seul pour trouver de l'aide.

Réflexion pour vous

- Qu'est-ce qui m'inquiète le plus en ce moment chez mon enfant ?
- Quels sont les changements que j'ai observés ?
- Quelles démarches suis-je prêt(e) à faire dès cette semaine ?
- De quelles personnes puis-je m'entourer pour me soutenir dans cette démarche ?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à me sentir moins seul(e) ?

_____

_____

_____

_____

Ma liste de démarches

Cochez les actions que vous souhaitez entreprendre.

- ☐ Appeler le CLSC.
- ☐ Prendre un rendez-vous avec le médecin.
- ☐ Communiquer avec l'école.
- ☐ Contacter un organisme de soutien.
- ☐ Préparer les informations à partager (ex. : comportements observés, durée, changements).
- ☐ Demander du soutien pour moi aussi.
- ☐ Autre : _____

Chaque petite démarche compte et peut ouvrir la porte à un mieux-être.

À retenir

- Vous n'avez pas à attendre que la situation devienne critique pour demander de l'aide.
- Demander du soutien est un signe de force, pas d'échec.
- Des ressources existent et des professionnels peuvent vous accompagner.
- Vous connaissez votre enfant mieux que quiconque : si quelque chose vous inquiète, faites confiance à votre intuition.
- Prendre soin de vous est aussi essentiel pour pouvoir soutenir votre enfant.

Vous faites déjà une grande différence en étant présent(e) et en cherchant de l'aide.

Un pas vers l'aide, c'est un pas vers l'espoir.

psychoeducatrice.net

À quoi peut ressembler l'aide professionnelle ?



Demander de l'aide est un pas important. Plusieurs professionnels et services peuvent soutenir votre enfant et votre famille. L'aide est toujours adaptée à la situation, aux besoins et à l'âge de votre enfant. Voici un aperçu de ce à quoi cela peut ressembler.

Quels professionnels peuvent vous aider ?

- **Psychoéducatrice ou psychoéducateur**
  Évalue les besoins, soutient le développement des habiletés, accompagne l'enfant et les parents dans les défis du quotidien.
- **Psychologue**
  Évalue la situation, offre un suivi thérapeutique (ex. : thérapie cognitive-comportementale), aide à mieux comprendre les pensées et les émotions.
- **Médecin (omnipraticien ou pédopsychiatre)**
  Évalue la santé globale, peut prescrire une médication si nécessaire et assurer un suivi médical.
- **Travailleuse sociale ou travailleur social**
  Offre du soutien psychosocial, aide dans les situations de crise et peut accompagner dans l'accès aux ressources.
- **Technicienne ou technicien en éducation spécialisée (TES)**
  Soutient l'enfant dans le développement de ses habiletés et dans les différents milieux (maison, école, etc.).

Chaque professionnel a un rôle complémentaire. Ensemble, ils forment une équipe autour de votre enfant. ♡

Qu'est-ce qui peut être offert ?

- Évaluation de la situation (forces, défis, besoins).
- Rencontres individuelles avec votre enfant.
- Soutien aux parents (conseils, stratégies, références).
- Interventions pour mieux gérer les émotions, les pensées difficiles et les comportements.
- Soutien dans le milieu scolaire.
- Aide à la routine, au sommeil, aux relations et à la motivation.
- Suivi médical et, au besoin, médication.
- Collaboration avec d'autres services (ex. : école, CLSC, organismes).

L'aide professionnelle n'est pas une solution magique, mais elle peut faire une grande différence dans le mieux-être de votre enfant et de toute la famille. ♡

Comment se déroulent généralement les rencontres ?

1. **Première rencontre**
   Discussion sur la situation, les besoins et les objectifs.
2. **Évaluation**
   Utilisation d'outils (entrevues, questionnaires, observations) pour mieux comprendre.
3. **Plan d'intervention**
   Objectifs définis ensemble avec votre enfant et vous, selon ses besoins.
4. **Suivi régulier**
   Rencontres pour faire le point, ajuster les stratégies et soutenir les progrès.
5. **Collaboration**
   Travail d'équipe entre les parents, l'enfant, les professionnels et, au besoin, l'école ou d'autres partenaires.

Le rythme et la durée varient selon chaque situation. L'important est de trouver une approche qui convient à votre enfant et à votre famille. ♡

Où obtenir de l'aide ?

- CLSC de votre secteur (équipe jeunesse, santé mentale).
- Médecin de famille.
- Milieu scolaire (éducateur spécialisé, psychologue, psychoéducatrice, direction).
- Organismes communautaires (voir page Ressources).
- Services spécialisés (pédopsychiatrie, cliniques privées).

Si vous ne savez pas par où commencer, parlez à un professionnel de confiance. Il peut vous guider vers les bonnes ressources. ♡

Questions à poser lors d'une première rencontre

- Quelle est votre approche d'intervention ?
- Quelle est votre expérience avec les jeunes dépressifs ?
- Comment impliquez-vous les parents dans le suivi ?
- À quelle fréquence auront lieu les rencontres ?
- Quels sont les objectifs visés ?
- Comment saurez-vous si ça fonctionne ?
- Quelles ressources supplémentaires pourraient être utiles ?

Il est normal de poser des questions et d'exprimer vos besoins. Vous avez le droit de vous sentir en confance avec le professionnel. ♡

Quelques conseils pour bien s'y préparer

- Prenez un moment pour réfléchir à vos principales inquiétudes et à vos objectifs.
- Notez des exemples concrets de comportements ou de situations difficiles.
- Venez avec vos questions.
- Soyez honnête sur ce qui fonctionne bien et ce qui est plus difficile.
- Rappelez-vous que vous êtes un partenaire important dans la démarche.
- Donnez-vous le droit d'y aller une étape à la fois.

Votre implication et votre ouverture peuvent faire une grande différence dans le cheminement de votre enfant. ♡



Réflexion pour vous

Qu'est-ce qui me rassure dans l'idée d'obtenir de l'aide ?

Quelles sont mes craintes ou mes hésitations ?

Quel serait mon premier petit pas ?

Demander de l'aide, c'est une force, pas un échec. ♡

psychoeducatrice.net

psychoeducatrice.net

Ressources, références et informations professionnelles



Vous n'avez pas à tout porter seul. Lorsqu'un jeune vit des symptômes dépressifs, différentes ressources peuvent soutenir le jeune et sa famille. Les besoins varient selon la situation, l'âge, le fonctionnement et le niveau de risque. En cas de doute, demander une évaluation professionnelle permet de mieux comprendre ce qui se passe et d'orienter la suite.

Besoin de soutien au Québec

Des ressources sont là pour vous et votre enfant.

- **Info-Social 811 — option 2 :** soutien et conseils psychosociaux, 24 h/24, 7 j/7.
- **CLSC de votre secteur :** évaluation, soutien psychosocial et orientation vers les services appropriés.
- Ligne d'aide et de prévention du suicide : **1 866 APPELLE** (1 866 277-3553).
- **Texto : 535353.**
- **Clavardage : suicide.ca.**
- Danger immédiat ou sécurité impossible à assurer : **911.**
- **Tel-jeunes : 1 800 263-2266** — texto 514 600-1002 — pour les jeunes de 20 ans et moins.

Il n'est pas nécessaire d'attendre que la situation devienne critique pour demander de l'aide.

Références principales

Pour en savoir plus.

- National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2019). *Depression in children and young people: identification and management* (NG134).
- Zuckerbrot, R. A., et coll. (2018). Guidelines for Adolescent Depression in Primary Care (GLAD-PC): Part I. *Pediatrics*, 141(3), e20174081. Recommandation réaffirmée en 2025 par l'American Academy of Pediatrics.
- Cheung, A. H., et coll. (2018). Guidelines for Adolescent Depression in Primary Care (GLAD-PC): Part II. *Pediatrics*, 141(3), e20174082. Recommandation réaffirmée en 2025 par l'American Academy of Pediatrics.
- Gouvernement du Québec. (2026). Santé mentale — ressources d'aide et de soutien. Québec.ca.

Les références sont fournies pour approfondir l'information. Elles ne remplacent pas une évaluation adaptée à votre enfant.

Quelques repères issus des recommandations cliniques

Les recommandations reconnues mettent l'accent sur une évaluation globale, la participation du jeune et de sa famille aux décisions, la sécurité, le fonctionnement à la maison, à l'école et avec les pairs, ainsi que des interventions adaptées à l'âge, aux besoins et à la sévérité des difficultés.

Les approches psychologiques fondées sur les données probantes peuvent faire partie du traitement; une médication peut parfois être envisagée par les professionnels responsables selon la situation.

Les stratégies parentales présentées dans ce guide soutiennent le lien, la sécurité et le fonctionnement; elles ne remplacent pas un traitement lorsqu'il est requis.

Ma prochaine étape

Prendre un moment pour réfléchir.

Après avoir lu ce guide, quelle serait la prochaine petite démarche utile pour votre famille ?

Je souhaite... _____

La personne ou la ressource que je peux contacter : _____

Mon premier petit pas : _____

Qu'est-ce qui vous ferait sentir un peu mieux soutenu cette semaine ?

_____

_____

Même un petit pas peut faire une grande différence.

Important

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

À propos de ce guide

Ce guide t'appartient. Utilise-le à ton rythme, selon tes besoins. Chaque petit pas compte.

Version et mise à jour

Version 1.0
Juillet 2026.

Conçu par

Marie-Élaine Carrier,
psychoéducatrice, membre de l'OPPQ,
numéro de permis 18965-08.

Droits d'auteur

Psychoéducatrice.net
Tous droits réservés.

Ressources

S'informer, être soutenu, trouver des repères pour avancer, un pas à la fois. ♡



Balados

Des conversations inspirantes et utiles

- **« La dépression – Les clés pour accompagner son ado »**
  Par la Fondation Jeunes en Tête et Aidersonenfant.com
  Une série de 5 épisodes incontournable pour les parents. Elle explore le rôle parental, les approches d'aide et propose des conseils cliniques concrets.
- **« Naviguer Ensemble »**
  Par l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)
  Un balado consacré à la parentalité à l'adolescence où parents, adolescent·es et expert·es échangent expériences, conseils et outils favorisant la santé mentale et l'harmonie familiale.

Écouter d'autres parents et des experts peut aider à se sentir moins seul.

Organismes de soutien et d'écoute

Des gens là pour vous accompagner

- **Fondation Jeunes en Tête**
  Trousse Familles, articles, vidéos et outils pour mieux comprendre la détresse psychologique et la dépression à l'adolescence.
- **LigneParents**
  Service d'écoute et de soutien pour les parents en difficulté ou qui s'interrogent. Service confidentiel et accessible par téléphone ou clavardage.
- **Arborescence**
  Services aux parents et aux proches de jeunes de moins de 25 ans vivant avec un trouble ou des enjeux de santé mentale. Suivi psychosocial, ateliers thématiques et groupes d'entraide pour briser l'isolement.
- **La Boussole (Québec)**
  Soutien pour les membres de la famille et l'entourage d'une personne présentant des manifestations liées à un trouble de santé mentale. Offre notamment intervention psychosociale et groupes d'entraide.
  Téléphone : 418 523-1502.

Sites web et plateformes d'information

Des outils fiables et accessibles

- **Aidersonenfant.com**
  Une plateforme numérique remplie d'articles, d'outils et de conseils d'experts pour soutenir le développement social et affectif des adolescents. Inclut des contenus sur la dépression chez les adolescents.
- **Espace Santé Mentale (CHEO)**
  Ressources d'information en santé mentale jeunesse : fiches informatives, pistes d'action et explications sur différents enjeux, dont la dépression.
- **Guide Info-famille du CHU Sainte-Justine**
  Une mine d'informations validées cliniquement pour les familles. Aide à différencier la crise d'adolescence d'une dépression majeure et propose des pistes d'action.

S'informer avec des sources fiables aide à mieux comprendre et à faire des choix éclairés. ♡

Livres à explorer

Des lectures pour mieux comprendre

- **Ado, déprimé ou dépressif? Quand s'inquiéter pour votre ado**
  Par Aurore Boulard et Cédric Leclercq
  Éditions Mardaga
  Un ouvrage précieux pour décoder les signes de la dépression chez l'adolescent, comprendre les facteurs de protection et savoir comment intervenir.
- **La dépression chez l'enfant et l'adolescent : Guide pratique pour les parents**
  Par Dre Stéphanie Bertholon
  Un livre accessible qui propose des stratégies concrètes au quotidien pour soutenir son enfant sans s'épuiser soi-même.

Ces livres sont des pistes de lecture pour approfondir vos connaissances. Ils ne remplacent pas une évaluation ou un traitement professionnel. ♡



En cas de besoin immédiat ou de crise

Vous n'êtes pas seul. De l'aide est disponible.

- **Info-Social 811, option 2**
  Soutien psychosocial et orientation partout au Québec.
- **CLSC de votre secteur**
  Demandez les services jeunesse/santé mentale et informez-vous des services de crise disponibles localement, dont le programme CAFE/CRISE lorsque accessible dans votre région.
- **Suicide.ca**
  Informations et soutien.
- **1 866 APPELLE (1 866 277-3553)**
  Ligne d'aide et de prévention du suicide.
- **Danger immédiat ou sécurité impossible à assurer : 911.**

Demander de l'aide est un geste de courage. Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour en parler. ♡

Comment choisir une ressource ?

Prenez un moment pour réfléchir à vos besoins actuels.

1. Ce dont notre famille a le plus besoin en ce moment :
   _____
   _____
2. La première ressource que je souhaite explorer :
   _____
   _____
3. Mon prochain petit pas :
   _____
   _____

Qu'est-ce qui rendrait la demande d'aide un peu plus facile cette semaine?

_____
_____

Bon à savoir

Une ressource peut informer, écouter ou orienter, mais elle ne remplace pas une évaluation professionnelle lorsqu'un jeune présente des symptômes persistants, une détérioration importante de son fonctionnement, des idées suicidaires ou de l'automutilation.

psychoeducatrice.net ♡

Des ressources aujourd'hui pour des jours meilleurs. ♡

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.