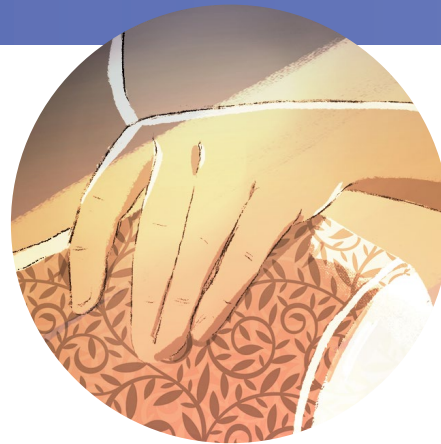


Vous redoutez que votre enfant soit déprimé ?

Grandir est une épreuve à la fois difficile et riche de nombreuses possibilités : le début de la scolarité, un changement d'établissement scolaire, de nouveaux amis, la puberté, la préparation d'examens ... Certains enfants s'adaptent facilement aux changements tandis que pour d'autres l'adaptation est plus difficile et entraîne du stress voire une dépression. Si vous redoutez que votre enfant soit déprimé, 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 chez l'enfant se manifeste par un retrait, une irritabilité, des pleurs excessifs, des difficultés de concentration à l'école, une modification de l'appétit ou encore une hypersomnie ou une insomnie.
- Les jeunes enfants peuvent cesser de s'intéresser aux jeux tandis que les plus âgés peuvent prendre des risques qu'ils ne prendraient pas habituellement.
- Il est possible de prévenir et de traiter la dépression.



N'OUBLIEZ PAS :
si vous pensez que votre enfant est déprimé, posez-lui des questions sur ses préoccupations et demandez de l'aide à un professionnel, si nécessaire.

Si vous pensez que votre enfant est déprimé :

- Posez-lui des questions sur ce qui se passe à la maison, à l'école ou en dehors de l'école. Essayez de savoir si quelque chose le dérange.
- Parlez-en à des personnes de confiance qui connaissent votre enfant.
- Demandez conseil à votre médecin traitant ou à un autre soignant qui vous connaît bien.
- Protégez votre enfant d'un stress excessif, de la maltraitance et de la violence.
- Prêtez une attention particulière au bien-être de votre enfant aux grandes étapes de sa vie, par exemple lorsqu'il entre dans une nouvelle école ou au moment de la puberté.
- Encouragez votre enfant à dormir suffisamment, à manger à des heures régulières, à faire de l'exercice et à avoir des activités qui lui font plaisir.
- Passez du temps avec votre enfant.
- Si votre enfant envisage de s'automutiler, ou s'il l'a déjà fait, demandez immédiatement de l'aide à un professionnel qualifié.