

# **LE MAL DE VIVRE CHEZ LES ADOLESCENTS**

**Kate Scowen**

Traduit de l'anglais  
par Claire Laberge

*la courte échelle*

Ce livre contient des renseignements de référence généraux sur la dépression chez les jeunes. Il ne remplace en rien les conseils d'un professionnel de la santé compétent. Les lecteurs ne devraient pas poser de diagnostic pour eux-mêmes ou pour leur enfant en se fondant sur le contenu de cet ouvrage. Avant de commencer ou de cesser toute médication, ou d'entamer toute autre thérapie présentée dans cet ouvrage, les lecteurs devraient consulter un médecin ou un psychiatre, selon leurs besoins. Les auteurs et les éditeurs ne sont pas responsables de tout effet indésirable résultant du contenu de ce livre.

*À Sydney, Hatley et Quinn*

—K.S.

## INTRODUCTION

**Le sujet de ce livre va bien au-delà de la dépression. Cet ouvrage présente ce qu'est l'adolescence et comment elle vous façonne. Il décrit ce qui se produit quand vos humeurs et vos habitudes sortent de l'ordinaire et deviennent nuisibles. Il dit comment reconnaître de telles situations et quand demander de l'aide.**

Il nous arrive à tous d'être maussade. Notre humeur change parfois au cours d'une journée sans raison apparente. Selon ce qui se passe dans notre vie, ces changements peuvent être plus manifestes à certains moments qu'à d'autres. Cela fait partie de l'être humain. Imaginez un monde sans émotions, où l'on ne rirait pas d'une bonne blague, ne pleurerait pas quand on est blessé, un monde où nous ne nous mettrions pas en colère quand quelqu'un nous exaspère, et où nous n'aurions pas peur devant un film d'épouvante. Quel monde ennuyeux ce serait !

Quand vous étiez petit, c'était fort probablement vos parents qui géraient vos émotions et vos humeurs. Si vous tombiez et que vous vous faisiez mal, ils vous relevaient et vous remettaient sur pied. Si quelqu'un vous offensait, ils intervenaient dans le conflit et vous aidaient à vous réconcilier. À l'adolescence, les choses changent. Non seulement vous *voulez* que vos parents s'impliquent moins, mais ils sont moins présents de toute façon. Vous passez probablement plus de temps à l'école et avec vos amis. Tout cela arrive alors que vous vivez de grands changements physiques et émotionnels.

Le cerveau et le corps évoluent tous deux de façon étrange et merveilleuse. Vous devez maintenant découvrir comment vous débrouiller par vous-même dans le monde, alors que vous ressentez une grande confusion intérieure. Tout cela peut être source de stress et affecter votre humeur. Dans cette

optique, l'instabilité émotionnelle est une composante normale de l'adolescence. La première partie de cet ouvrage se penche sur la relation existant entre votre humeur, le monde qui vous entoure et votre vie d'adolescent.

*La dépression est plus que de l'instabilité émotionnelle, c'est un trouble de l'humeur.* Ce qui distingue un trouble de l'humeur de l'instabilité émotionnelle, c'est qu'il ne s'agit pas d'une phase ou d'une chose qui disparaîtra nécessairement d'elle-même. S'il existe une description clinique précise de la dépression, elle correspond en fait à bien des réalités différentes. Les histoires personnelles que plusieurs jeunes nous ont généreusement confiées en donnent un bon aperçu. Il y est entre autres question d'instabilité émotionnelle, de dépression, d'anxiété, de manie, de troubles alimentaires, d'automutilation, de toxicomanie et de suicide. Ces problèmes et leur lien avec la dépression chez les adolescents sont présentés dans la deuxième partie.

Lorsque vous vous sentez triste, un ami peut réussir à vous remonter le moral. Mais si vous êtes déprimé, selon la définition clinique de la dépression, ou que vous luttez contre un autre trouble de l'humeur, vous avez besoin d'une aide professionnelle. Cette aide peut prendre diverses formes, et peut-être faudra-t-il du temps pour trouver celle qui vous convient le mieux. La troisième partie présente différentes sortes de thérapies et de traitements.

Ce livre ne vous donnera pas un remède rapide à la dépression, ni une quelconque formule magique pour traverser l'adolescence. Il n'y en a pas. Il expliquera plutôt ce qu'est la dépression et en quoi elle diffère d'un sentiment de tristesse. J'espère qu'il vous fera réfléchir un peu à ce qu'être un adolescent signifie. Le livre vous suggérera des moyens pour obtenir de l'aide et présentera des ressources utiles. Si vous croyez qu'un de vos amis est déprimé ou aux prises avec certains des problèmes présentés ici, ce livre propose des façons de l'aider.



## COMMENT LIRE CE LIVRE ?

La dépression est une maladie qui affecte les humains depuis la nuit des temps. Les gens l'ont étudiée, ont écrit à son sujet, l'ont chantée et peinte. Il existe un nombre incroyable de ressources sur la dépression, mais peu d'entre elles sont spécialement destinées aux jeunes, parce que la dépression chez les adolescents n'est reconnue comme diagnostic médical que depuis vingt-cinq ans. L'augmentation actuelle de la dépression chez les adolescents pousse les parents, les sociologues et les professionnels de la santé à tenter de trouver des explications à ce phénomène. Les choses évoluent rapidement, de nouveaux traitements sont mis au point, et on fait de nouvelles découvertes sur la dépression et l'adolescence. Le défi de ce livre consistait à présenter les questions qui peuvent être importantes pour vous, sans vous ennuyer avec des descriptions cliniques ou vous assommer avec trop d'information.

Si vous lisez ce livre, il se peut que vous vous reconnaissiez dans les cas suivants :

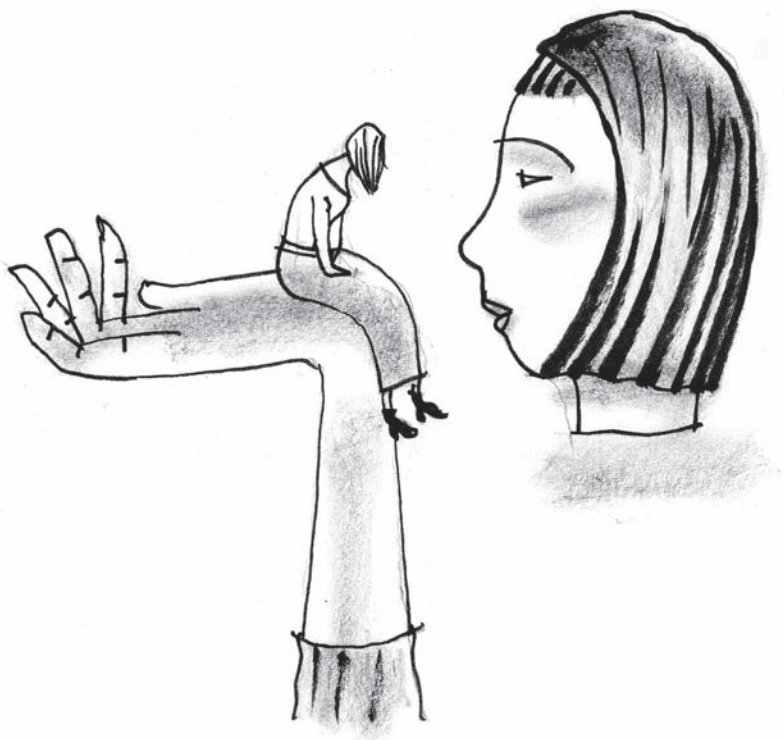
- Vous vous sentez plutôt morose depuis quelque temps et vous vous demandez si votre humeur est une caractéristique « normale » de l'adolescence ou si elle est liée à autre chose.
- On a diagnostiqué chez vous une dépression clinique ou un autre trouble de l'humeur, et vous voulez en savoir plus sur ce qui vous arrive.
- Vous avez un ami, une sœur ou un frère que vous croyez déprimé et vous voulez en apprendre davantage sur la question pour pouvoir lui venir en aide.
- Vos parents vous ont acheté ce livre et ont suggéré d'en parler avec eux après que vous l'aurez lu.

Ce sont autant de bonnes raisons de lire ce livre (bien que la dernière puisse vous donner la frousse!). Il n’y a pas une seule et unique manière de le lire, puisque chaque personne en tirera quelque chose de différent. Vous pouvez vous intéresser à un sujet en particulier et aller immédiatement au chapitre correspondant. Vous pouvez aussi commencer au début, mais sauter les chapitres qui ne vous intéressent pas pour l’instant. Peu importe. J’espère que vous y trouverez ce dont vous avez besoin. Pour certains, ce livre sera suffisant. Pour d’autres, il sera le point de départ de leur cheminement, une l’exploration de l’adolescence et de ce qui peut affecter leur bonheur. Plus vous en saurez sur vous-mêmes et la façon dont vous trouvez votre place dans le monde, mieux vous saurez relever les nombreux défis de la vie.

À la fin de l’ouvrage figure une section intitulée **Des livres**. Elle contient des renseignements sur les ressources qui vous aideront à approfondir un sujet en particulier si vous le souhaitez. Je me suis efforcée de choisir des ressources qui conviennent aux adolescents, mais étant donné la diversité de vos âges et de vos expériences, c’était difficile. Chaque ressource est accompagnée d’une brève description qui, je l’espère, vous aidera à trouver ce qui vous convient. Faites preuve de discernement pour évaluer les ressources qui sont appropriées.

En préparant ce livre, j’ai rencontré de nombreux jeunes ainsi que des membres de leur famille, et je les ai interrogés sur leurs expériences liées à la dépression et à d’autres sujets qui s’y rapportent. Les histoires qui figurent au début de chaque chapitre de la deuxième partie, ainsi que beaucoup de citations qui parsèment le livre, sont tirées de ces entrevues. Afin de protéger la vie privée de ces personnes, leurs noms ont été changés. Il est important de se rappeler que, même si leurs expériences personnelles peuvent aider à comprendre ce que cela signifie d’être bipolaire ou aux prises avec un trouble alimentaire, chaque cas est différent. Chacun vit la dépression ou tout autre trouble de l’humeur en fonction de ses propres expériences, idées et problèmes. Même si vous vous identifiez à certaines des idées ou des témoignages de ce livre, votre expérience est à la fois personnelle et unique. Vos sentiments, vos réussites et vos échecs peuvent être plus ou moins vifs, selon la situation dans laquelle vous vous trouvez.

La postface du D<sup>r</sup> Marshall Korenblum, à la page 176, offre des renseignements importants qui vous aideront à évaluer si vous avez besoin d'aide et vous diront où et comment trouver cette aide. À la page 179, vous trouverez une liste de ressources et de services d'assistance téléphonique, offerts 24 heures sur 24, que vous pouvez utiliser pour poser une simple question, que vous ayez seulement besoin de parler à quelqu'un ou que vous soyez en crise.



**PREMIÈRE PARTIE**  
**LE CONTEXTE**

# CHAPITRE 1

## LA DÉPRESSION : D'HIER À AUJOURD'HUI

Le monde dans lequel on vit et les expériences personnelles ont des répercussions considérables sur l'humeur et sur la perception de la vie. La société contemporaine change à un rythme incroyable. Ce chapitre étudie la dépression en la replaçant dans ce contexte, à la fois historiquement et au présent. Vous vous comprendrez mieux vous-même si vous déchiffrez ce qui se passe autour de vous et la manière dont cela peut vous affecter. Quand vous l'aurez fait, vous pourrez aborder vos humeurs et même votre dépression avec plus de confiance.

### La dépression à travers tous les âges

La dépression accable l'humanité depuis la nuit des temps. Le mot « dépression » vient des termes latins *de* (vers le bas) et *premere* (presser), et signifie donc « presser vers le bas ». D'autres termes anciens décrivent également les sentiments de tristesse et la sensation d'être « pressé vers le bas », notamment « abattement », « mélancolie » et « baisse du moral ».

Depuis toujours, on s'est interrogé sur la nature de la dépression : est-ce une maladie en soi ou une combinaison de signes et de symptômes d'autres maladies ? Si les opinions ont varié partout sur la planète, les traitements et approches thérapeutiques du monde antique étaient souvent cruels, déraisonnables et complètement stupides.

À l'époque d'Hippocrate (au début du V<sup>e</sup> siècle avant notre ère), on croyait que le corps humain était régi par quatre éléments (humeurs) : le sang, la bile jaune, le phlegme et la bile noire. On attribuait bien des maladies à un excès de bile noire dans l'organisme, notamment les maux de tête, l'épilepsie, le vertige, les spasmes et la baisse du moral. On croyait que l'excès de

bile noire affectait le cerveau, qu'Hippocrate définissait comme le centre des émotions et de la maladie mentale (ce que l'on croit encore aujourd'hui). Hippocrate est le premier à avoir traité la dépression par des remèdes oraux et une forme précoce de thérapie par la parole.

Au Moyen Âge (de la fin du V<sup>e</sup> siècle au XV<sup>e</sup> siècle de l'ère chrétienne), beaucoup croyaient que la dépression affectait les âmes imparfaites, que c'était le châtement de ceux qui avaient attiré la colère de Dieu ou commis des péchés. Durant l'Inquisition, certaines personnes ont été punies ou emprisonnées à cause de leur dépression. On croyait aussi que les gens qui souffraient de maladie mentale étaient possédés par le diable et les démons. Les personnes souffrant de dépression étaient envoyées dans des camps de travail manuel, et leurs amis comme leurs familles étaient sommés de les abandonner. On espérait que le travail et l'isolement assureraient leur rédemption, et que Dieu leur pardonnerait.



À la Renaissance (XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles), la dépression était associée à deux questions sociales importantes : le génie et la sorcellerie. Les Anglais avaient une conception romantique de la dépression (alors appelée « mélancolie ») qu'ils voyaient comme une forme de sensibilité et un signe de génie. On la considérait comme une maladie échappant à la volonté de ceux qui en souffraient ; les traitements comprenaient l'exercice physique, l'écoute de musique et une alimentation particulière. Pour leur part, les Hollandais conservaient la croyance plus ancienne selon laquelle la dépression était causée par une sorte de possession diabolique, mais ils n'en imputaient pas la faute à la personne déprimée. On effectuait souvent des exorcismes pour tenter de délivrer les corps possédés par des esprits malins. À l'époque, on déclarait que les sorcières n'étaient pas vraiment malfaisantes, mais qu'elles étaient plutôt de vieilles femmes ridicules et déprimées. Beaucoup de ces femmes échappèrent ainsi à la mort parce qu'on croyait qu'elles souffraient d'une maladie mentale.

Le siècle des Lumières (XVIII<sup>e</sup> siècle) fut probablement la pire période de l'histoire pour être déprimé. À cette époque, de romantique qu'elle était, la pensée est devenue scientifique. Le corps humain était vu comme une machine, une merveille scientifique, et on jugeait qu'être déprimé signifiait n'avoir aucune autodiscipline. On réservait des châtiments sévères aux personnes déprimées ou atteintes de maladie mentale. Elles étaient condamnées à vivre dans des asiles comme des parias où elles n'avaient aucun droit ni aucune chance de rétablissement. C'est pourquoi ceux qui n'étaient pas gravement atteints cachaient leur dépression et souffraient tout seuls.

Les choses se sont un peu améliorées aux époques romantique et victorienne (XIX<sup>e</sup> siècle). Ceux qui souffraient de mélancolie étaient de nouveau considérés comme des personnes brillantes et sensibles. On traitait alors les individus déprimés comme des êtres humains, et non comme des animaux ou des dégénérés. On a ouvert nombre de nouveaux asiles destinés à leur offrir un traitement et qui sont devenus un genre de communauté pour ceux qui y habitaient. Les familles confiaient de bon gré leurs proches aux asiles, ne craignant plus qu'ils y soient maltraités. Les soins comprenaient la marche, la lecture, la musique et l'exercice physique. À cette époque, on

est également revenu à la croyance du V<sup>e</sup> siècle selon laquelle la dépression était une maladie cérébrale, et les autopsies du cerveau sont devenues pratique courante, surtout dans les cas de suicide.

Au XX<sup>e</sup> siècle, deux écoles de pensée se sont imposées en matière de dépression et de maladie mentale. Sigmund Freud s'est penché sur le pouvoir de l'inconscient et a avancé l'idée que la dépression était de la colère refoulée. Pour sa part, Emil Kraepelin a émis l'hypothèse que la dépression était biochimique et qu'elle était fortement liée à l'hérédité, sous-entendant ainsi qu'une personne prédisposée à la dépression est presque condamnée à en souffrir. Adolf Meyer a concilié ces deux théories, en avançant que chaque personne est unique et capable de changement. Il croyait que le milieu social auquel on appartient a un effet important sur nos sentiments et notre identité. En 1950, on a mis au point le premier antidépresseur, ce qui a ouvert la voie à beaucoup de nouveaux traitements contre la dépression et d'autres maladies mentales.

## **Chaque génération a ses problèmes**

L'adolescence est une période de changements importants et réels, et c'est sans conteste l'une des périodes les plus difficiles de la vie. Durant l'adolescence, tout ce qui se passe dans le monde autour de vous vous marquera. Cela affectera votre famille et la façon dont elle interagit avec vous, votre communauté et la manière dont elle peut vous soutenir, ainsi que vos amis et leur comportement à votre égard.

Chaque génération revendique l'idée qu'elle fait face à des difficultés ou a des défis particuliers. Dans les années 1930, c'était la Grande Crise; dans les années 1940, la Seconde Guerre mondiale; dans les années 1950, le conservatisme; dans les années 1960, la révolution sexuelle; dans les années 1970, la guerre froide; dans les années 1980, la domination des entreprises; et dans les années 1990, le démantèlement de la structure familiale traditionnelle. Chaque génération subit de grandes influences culturelles et sociales qui ont des répercussions sur ses membres et sur leur façon de percevoir le monde.

**«Les enfants d'aujourd'hui aiment le luxe, ils ont de mauvaises manières, méprisent l'autorité, ne respectent pas leurs aînés et préfèrent le bavardage à l'exercice. Ils sont maintenant les tyrans et non les serviteurs de leur famille. Ils ne se lèvent plus quand leurs aînés entrent dans une pièce. Ils contredisent leurs parents, bavardent devant des visiteurs, engouffrent des délices à table, se croisent les jambes et tyrannisent leurs enseignants.»**

— Socrate

**«L'adolescence est la période où une jeune personne apprend qui elle est et ce qu'elle ressent vraiment. C'est l'époque où elle se distingue de sa culture, quoique dans le cadre de cette même culture.»**

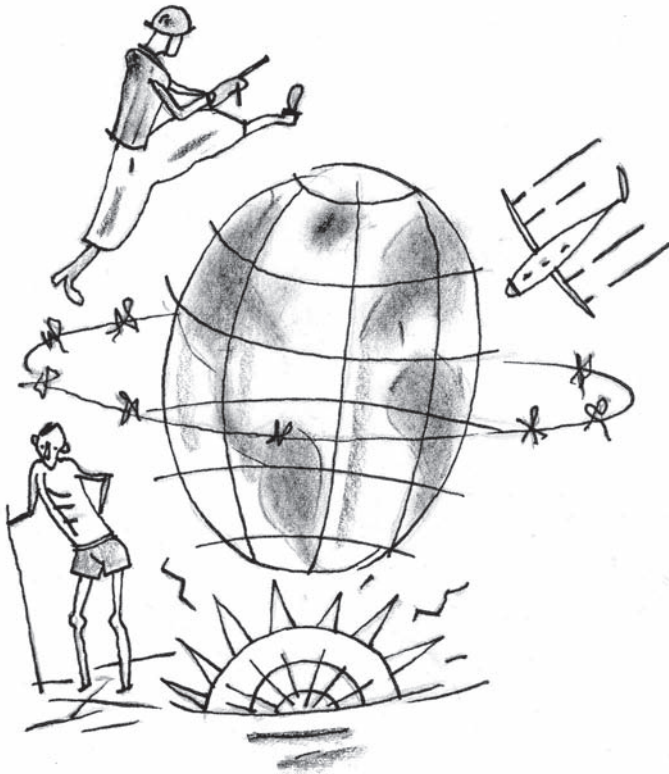
— Edgar Friedenberg, *The Vanishing Adolescent*

Il pouvait être difficile d'être adolescent dans les années 1930 parce que certaines familles avaient peine à joindre les deux bouts. Peut-être fallait-il trouver un emploi à un jeune âge et abandonner l'école pour aider ses parents à la maison. Être adolescent dans les années 1990 pouvait être aussi ardu, à cause de l'éclatement de la famille traditionnelle. Peut-être avez-vous été envoyé chez l'un et l'autre de vos parents, sans véritable sentiment d'appartenance familiale, et pris au milieu des batailles qu'ils se livraient.

Cependant, un adolescent qui a grandi durant la Grande Crise a pu devenir un homme d'affaires très prospère, parce qu'il a été exposé très tôt au dur labeur et a ainsi acquis un sens marqué des responsabilités financières. De même, l'adolescent des années 1990 a pu grandir en ressentant un vif désir d'explorer de nouvelles choses, ce qui l'a amené à avoir une vie remplie d'aventures et de succès grâce à un sentiment d'indépendance précoce et à une capacité de s'adapter au changement. Que ce soit un bienfait ou un malheur, ce que l'on vit nous façonne.

## ***Le meilleur des mondes***

La génération d'adolescents actuelle grandit à une époque où le monde entier est marqué par une forte insécurité. Partout sur la planète, on a attendu impatientement le nouveau millénaire avec crainte et agitation. Vous rappelez-vous la panique de l'an 2000? Les ordinateurs allaient-ils



tous tomber en panne, paralysant le monde entier, lorsque l'horloge sonnerait minuit, le 1<sup>er</sup> janvier 2000? Eh bien, malgré notre disposition généralisée à préparer, évoquer, imaginer et prévoir le pire, il ne s'est rien passé. Mais si vous aviez dix ans, par exemple, en 2000, vous avez sûrement ressenti l'anxiété et la pression que suscitait le saut dans le nouveau millénaire. Vers l'âge de dix ans, nous devenons de plus en plus conscients du monde qui nous entoure, et nous sommes en mesure de comprendre

davantage les conversations des adultes, qui bourdonnent à nos oreilles. Le passage à l'an 2000 a peut-être été votre première expérience de l'instabilité du monde, une initiation assez terrifiante lorsqu'on est jeune. Depuis, d'innombrables problèmes et crises sont survenus, ce qui a sans doute ajouté au stress de la fin de votre enfance : le 11 septembre 2001, la guerre en Irak, le SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère), la maladie de la vache folle et les tsunamis, pour n'en citer que quelques-uns.

**«La télévision a ceci de remarquable qu'elle permet à plusieurs millions de personnes de rire de la même plaisanterie et, pourtant, de se sentir toujours seules.»**

— T.S. Eliot

La raison pour laquelle nous en savons autant sur tant de choses est que nous vivons à l'ère de la mondialisation. Tout est télévisé et tout fait l'objet de discussions. Combien de fois nous a-t-on montré les avions percutant le World Trade Center ? Être constamment bombardé par les images de tous ces événements et conflits horribles est une source de stress. Le terrorisme, la guerre et la maladie nous donnent à tous le sentiment d'être vulnérables. Ces inquiétudes étaient autrefois l'affaire des adultes ; aujourd'hui, elles font partie du psychisme de tout un chacun. Elles ne sont pas nécessairement plus fondées que les inquiétudes du passé, mais à cause des médias, elles constituent une réalité omniprésente, notre « nouvelle normalité ». Savoir quelle génération a eu la vie la plus dure ne rendra pas la vôtre plus facile, mais comprendre les problèmes de la société dans laquelle vous avez grandi pourrait vous éclairer.

## **De nouvelles recherches sur le cerveau**

Beaucoup d'adultes qui souffrent de dépression déclarent que leur premier épisode dépressif a eu lieu à l'adolescence. C'est seulement depuis 1980, environ, que les médecins pensent que les adolescents peuvent vraiment souffrir de dépression. Auparavant, ils ne les croyaient pas assez mûrs pour connaître la dépression. Aujourd'hui, la dépression chez les adolescents est

reconnue. Les médias présentent de nouvelles recherches et de nouvelles découvertes presque chaque semaine, d'où une difficulté croissante pour savoir où on en est. Ce dont nous sommes sûrs, c'est que, aux États-Unis, environ trois millions et demi de jeunes souffrent de dépression. Alors que nous supposions auparavant que l'instabilité émotionnelle et le comportement antisocial étaient des phases normales de l'adolescence, nous voyons aujourd'hui la dépression avec un autre regard.

**«Vingt pour cent des adolescents — un sur cinq — déclarent qu'ils ont eu un épisode de dépression majeure qui n'a pas été traité durant leur adolescence.»**

— Harold Koplewicz, *More Than Moody*

L'accroissement de la dépression chez les adolescents fait l'objet d'un débat. Certains croient qu'elle a toujours existé, mais qu'on la décèle mieux aujourd'hui et que les cas sont davantage déclarés. D'autres avancent que les changements rapides touchant notre planète augmentent le niveau de stress, ce qui provoque la dépression. Quelle qu'en soit la cause, la dépression chez les adolescents pose plusieurs problèmes intéressants au milieu scientifique.

## ***De nouvelles découvertes***

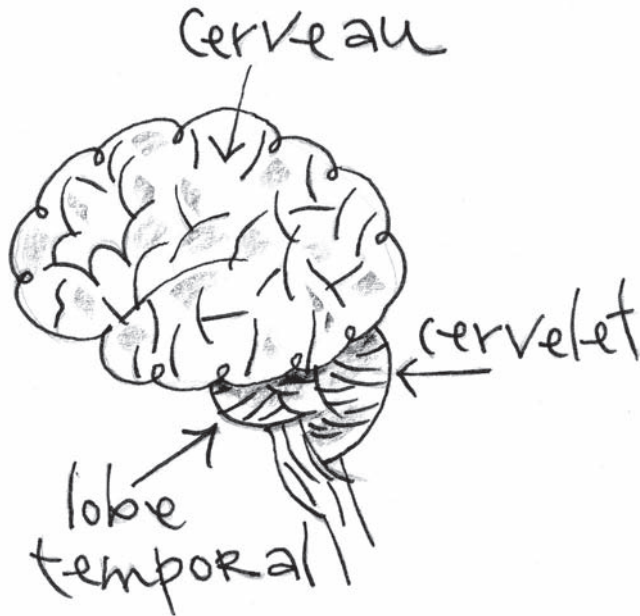
Par le passé, les scientifiques et les médecins étudiaient les problèmes de santé mentale en disséquant le cerveau de personnes décédées. Ils les étudiaient et déterminaient en quoi un cerveau sain différait d'un cerveau malade. Comme nombre de cadavres sur lesquels ils travaillaient étaient ceux de personnes adultes, ils savaient peu de chose sur le développement et le fonctionnement du cerveau chez les adolescents. Les machines et les instruments actuels, tels que les appareils d'imagerie par résonance magnétique (IRM) facilitent considérablement l'examen du cerveau chez les vivants, et des études sont actuellement menées sur le développement du cerveau des adolescents.

On croyait auparavant que le cerveau était complètement développé vers l'âge de douze ans, quand il atteint sa taille définitive. Or, on sait à présent que le cerveau continue de changer jusqu'à vingt-cinq ans environ. Alors que la croissance est terminée, il se produit des changements qui touchent les connexions des cellules et le câblage du cerveau lui-même. En fait, le cerveau traverse deux grandes périodes de croissance interne : l'une dans l'utérus (quand on flotte dans le ventre de notre mère), l'autre à l'adolescence. À l'adolescence, le cerveau commence à s'élaguer lui-même (coupe de connexions) et à proliférer (création de nouvelles connexions), devenant ainsi de plus en plus efficace.

Cette phase importante du développement mène à l'âge adulte, le cerveau se préparant ainsi à effectuer ses fonctions mentales les plus exigeantes. Donc, même si on se sent assez vieux et responsable pour être traité comme un adulte, le fait est que notre cerveau n'a pas encore atteint sa maturité complète.

La façon dont le cerveau mûrit a un effet important sur la préparation à l'âge adulte. La maturation débute à l'arrière du cerveau et se déplace lentement vers l'avant. À l'arrière du cerveau se trouve le cervelet qui régit la coordination physique et permet un apprentissage plus poussé, comme les maths et les langues. Le cervelet est la première partie du cerveau touchée par la vague d'élagage et de prolifération survenant à l'adolescence, et il continue de changer et de croître jusqu'au début de la vingtaine.

La dernière partie du cerveau à mûrir est sans doute la plus importante, et c'est peut-être ce qui nous retient de convaincre nos parents que nous sommes prêts pour plus d'indépendance. Le développement du cerveau se poursuit en effet lentement vers l'avant, pour atteindre finalement le cortex préfrontal, la partie qui permet de prendre des décisions rationnelles. Donc, vers vingt-cinq ans environ, le cerveau a achevé la majeure partie de sa croissance, de son élagage et de sa prolifération, et on est prêt à entrer dans l'âge adulte, muni du bien le plus important : un cerveau parvenu à pleine maturité.



De nouvelles études ont fait la lumière sur le rôle que joue la chimie du cerveau (c'est-à-dire la façon dont il fonctionne) sur le comportement et la dépression à l'adolescence. Les hormones ne sont peut-être pas les seules causes de l'instabilité émotionnelle et du comportement irrationnel courant à cet âge : la mutation que subit le cerveau peut aussi en être responsable. Il semble également probable que des anomalies du processus d'élagage puissent provoquer ou révéler des problèmes de santé mentale comme la dépression, la schizophrénie ou le trouble bipolaire.

### ***De nouveaux traitements***

Les traitements à l'aide de médicaments (ou pharmacothérapies) destinés aux adultes souffrant de dépression ou d'autres troubles de l'humeur se sont grandement améliorés. Là encore, parce que la dépression chez les adolescents est un trouble qui n'a été que récemment identifié, la pharmacothérapie est assez controversée.

**«Chez les enfants américains de moins de dix-huit ans, l'utilisation d'antidépresseurs a augmenté de 49% en seulement quatre ans, de 1998 à 2002.»**

— Paul Raeburn, *Psychology Today*

Vous connaissez probablement quelqu'un qui prend un antidépresseur, ou du moins avez-vous entendu parler de quelqu'un de votre école ou de votre entourage qui en consomme. Prozac, Zoloft, Paxil sont des mots que presque tout le monde connaît. Les Nord-Américains semblent vouloir des solutions instantanées à leurs problèmes et, à maints égards, les antidépresseurs sont la réponse parfaite. Ils sont des médicaments qui modifient la chimie du cerveau et équilibrent l'humeur. Pendant que les adultes nord-américains jonglent avec leurs horaires surchargés, il leur reste peu de temps pour s'interroger sur ce qui cloche chez leurs enfants. Tout comme la télévision est une gardienne très commode, les antidépresseurs stabilisent les enfants. Ce point de vue est peut-être cynique, mais il n'est pas rare. Il existe des craintes que ces médicaments finissent par modifier la personnalité et l'individualité de nos enfants. Ces craintes peuvent être fondées dans certains cas, mais les antidépresseurs sont une nécessité pour nombre d'enfants et leur famille. Même si nous ne voulons pas traiter avec des médicaments l'instabilité émotive des adolescents, les antidépresseurs sont souvent la seule solution pour contrôler les rages et les manies liées au trouble bipolaire ou le profond désespoir causé par la dépression.

Bien qu'il y ait eu beaucoup de recherches sur les avantages et les effets de l'utilisation des antidépresseurs chez les adultes, personne ne sait vraiment quels seront les effets à long terme, sur le cerveau d'un adolescent encore en développement, de l'utilisation prolongée de certains médicaments. Selon une étude, les antidépresseurs sont en réalité inefficaces chez les adolescents. D'autres études ont démontré que les adolescents qui prennent des antidépresseurs sont exposés à un risque accru d'avoir des pensées et des comportements suicidaires. Cela ne veut pas dire que la pharmacothérapie ne fonctionne pas ou ne devrait pas être utilisée chez les adolescents — dans bien des cas, elle leur sauve la vie —, mais qu'elle doit être surveillée attentivement. En fait, des études récentes indiquent que le

traitement le plus efficace pour les adolescents aux prises avec la dépression est une combinaison de médicaments et de psychothérapie. Pour plus de détails sur les médicaments et les traitements, consultez le chapitre 10.

## DE PETITES BOÎTES NOIRES

Depuis octobre 2004, la Food and Drug Administration des États-Unis oblige tous les fabricants d'antidépresseurs à indiquer sur leurs produits le risque accru de suicidabilité (pensées et comportements suicidaires) chez les enfants et les adolescents traités avec ces médicaments. Cette mesure a été adoptée à la suite des résultats de vingt-quatre essais cliniques contrôlés portant sur neuf antidépresseurs. Ces études révélaient que, dans les premiers mois du traitement, les enfants et les adolescents dont la dépression était traitée à l'aide d'antidépresseurs étaient plus susceptibles d'avoir des pensées et des comportements suicidaires que ceux qui étaient traités par placebo.

## De bonnes nouvelles

Grâce à ces recherches, nous sommes désormais capables de reconnaître et de traiter la dépression chez les adolescents beaucoup plus rapidement et efficacement qu'auparavant. Dans notre société, nous sommes de plus en plus enclins à parler de ce qui nous fait souffrir, et la dépression, comme beaucoup d'autres troubles mentaux, est désormais davantage acceptée.

*« Je pense vraiment, quand même, que, quand j'étais déprimée, je me sentais étrange, j'étais bizarre, les gens pensaient que j'étais folle et tout ça. Mais, maintenant, je pense, quand les gens sont déprimés, que c'est... correct. Tout le monde en sait long sur la dépression. C'est quelque chose qui fait beaucoup parler les gens. »*  
Claire, 17 ans