

# Dépression chez les enfants et les adolescents

Les informations suivantes sont destinées aux parents/tuteurs d'enfants et d'adolescents âgés entre 5 et 18 ans



## Pourquoi une dépression pourrait-elle survenir?

La dépression chez les enfants est souvent due à un certain nombre de facteurs, tels que:

- Événements de la vie défavorables (p. Ex. Décès d'un être cher, divorce)
- Violence physique, sexuelle, émotionnelle ou intimidation

## Signes de dépression

- Sentiments de tristesse, de désespoir ou d'irritabilité
- Emphase sur les problèmes et les carences
- Perte d'intérêt pour les activités autrefois agréables
- Manque d'énergie
- Changements dans les

## Que pouvez-vous faire?

- Offrir du soutien et l'occasion de parler et d'écouter
- Favoriser des comportements sains tels que l'exercice et la nutrition
- Favoriser une routine et une bonne hygiène
- Parlez à un professionnel de la

## Options de traitements potentiels à discuter avec un professionnel de la santé

- Thérapie cognitivo-comportementale numérique individuelle
- Thérapie cognitivo-comportementale individuelle ou de groupe en personne
- Thérapie de soutien non directive
- Psychothérapie de groupe ou de famille

## Contactez un professionnel de la santé si votre enfant présente l'une des situations suivantes

- L'un des symptômes énumérés ci-dessus
- L'automutilation
- Changements de comportement ou de personnalité qui semblent se prolonger pendant quelques semaines
- Comportement anxieux ou replié sur lui-même

**Si vous craignez que votre enfant soit en crise, ait des idées suicidaires ou risque de s'automutiler, maintenez un environnement sécuritaire pour lui et contactez immédiatement les services d'urgence**

[National Institute for Health and Care Excellence \(NICE\). Depression in children and young people: identification and management. 2019.](#)

<https://www.ccgi-research.com/>

# Dépression chez les enfants et les adolescents

Les informations suivantes sont destinées aux parents/tuteurs d'enfants et d'adolescents âgés entre 5 et 18 ans

## Tout le Canada

- [Kids Help Phone](#) 1-800-668-6868 or texte "CONNECT" to 686868
- [Youthspace.ca](#) texte 778-783-0177
- [First Nations and Inuit Hope for Wellness Helpline](#) 1-855-242-3310

## Alberta

- An initial call to 211 is a great first step in navigating which resource or helpline may be best for you
- Bullying Helpline 1-888-456-2323

## British Columbia

- Youth in BC Distress Line 1-866-872-0113
- [Children & Youth Resources](#)

## Manitoba

- [Klinic Crisis Line](#) 1-888-322-3019
- [Manitoba Suicide Prevention & Support Line](#) 1-877-435-7170

## New Brunswick

- [Chimo Helpline](#) 1-800-667-5005
- Crisis Line 506-450-4357

## Newfoundland & Labrador

- [Bridge the gapp](#)
- 811 HealthLine 1-888-709-2929
- Pediatric Telephone Advice Line

## Northwest Territories

- NWT Helpline 1-800-661-0844  
[Resources](#)

## Nova Scotia

- [Mental Health Mobile Crisis Team](#) 902-429-8167

## Nunavut

- [Kamatsiaqtut Nunavut Helpline](#) 1-800-265-3333

## Ontario

- [Good2Talk](#) 1-866-925-5454 or text 686868
- Mental Health Helpline 1-866-531-2600

## Prince Edward Island

- [Mental Health Services](#) 1-822-533-9333
- [E-mental health and telehealth support](#)

## Québec

- [Tel-Jeunes](#) 1-800-263-2266

## Saskatchewan

- [Klinic Crisis Line](#) 1-888-322-3019
- [Manitoba Suicide Prevention & Support Line](#) 1-877-435-7170

## Yukon

- [Mental Health Mobile Crisis Team](#) 902-429-8167