

Dépression

Trouble de santé mentale

Définition

Définition selon le *DSM-IV*

La dépression majeure se caractérise par la présence d'au moins cinq des symptômes ci-dessous, et ce, durant deux semaines consécutives. De plus, l'humeur dépressive est présente durant presque toute la journée. La dépression peut également avoir des impacts importants sur le fonctionnement de la personne, que ce soit au point de vue social, professionnel ou scolaire. La durée d'une dépression varie d'une personne à l'autre.

Voici les neuf indices de dépression :

1. humeur triste ou irritable;
2. perte d'intérêt dans les activités habituelles;
3. perte ou un gain de poids;
4. insomnie ou hypersomnie;
6. agitation ou retard psychomoteur;
7. sentiment de culpabilité ou d'être sans valeur;
8. difficulté à se concentrer et à prendre des décisions;
9. pensées suicidaires ou tentatives de suicide.

Le symptôme dépressif se caractérise par une tristesse ou de l'irritabilité. La majorité des gens sont relativement souvent atteints de façon transitoire de «down» ou de «blues passager».

Le syndrome dépressif se caractérise par la présence de plusieurs symptômes à la fois qui se manifestent par une intensité plus grande.

Les étudiants aux prises avec cette problématique...

Les étudiants :

- se retrouvent souvent isolés des autres;
- peuvent avoir des conduites dépressives inquiétantes;
- éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions;
- éprouvent de la difficulté à se concentrer et à mémoriser l'information;
- se fatiguent plus rapidement;
- passent inaperçus, sont peu dérangeants;
- sont moins motivés;
- se sentent plus incompetents;
- s'absentent plus fréquemment;
- peuvent être victimes d'intimidation.

Certaines caractéristiques influençant l'apprentissage

- Difficulté à se concentrer sur la tâche.
- Difficulté à demeurer attentif sur une longue période.
- Difficulté à mémoriser.
- Possibilité de perceptions erronées.
- Difficulté liée à l'organisation.
- Diminution de l'enthousiasme, de l'énergie.
- Attitude excessivement calme et possibilité plus grande de passer inaperçu dans la classe.
- Difficulté à organiser ses idées.
- Lenteur d'exécution.
- Fatigue importante.
- Difficulté à établir ou à maintenir des relations sociales (due à l'instabilité émotionnelle).
- Difficulté à gérer les problèmes du quotidien.
- Humeur instable.
- Perception moins claire des règlements.
- Difficultés d'apprentissage ou faibles habiletés d'étude.
- Manque de confiance en soi.

Stratégies pédagogiques gagnantes

Les stratégies pédagogiques suivantes sont gagnantes :

- intervenir discrètement auprès de l'étudiant;
- respecter le rythme et la progression de l'étudiant;
- établir avec lui des objectifs réalistes et des priorités à court terme;
- inscrire le menu du cours au tableau (aide à l'organisation);
- favoriser, par des encouragements et par un appui personnel, la poursuite de ses efforts à l'intérieur de ses études;
- établir des règles de classe claires et faire respecter les consignes comme pour les autres étudiants;
- aider l'étudiant à faire des liens ou des associations qui rendent la mémorisation plus facile;
- relier les nouveaux apprentissages à des acquisitions anciennes;
- graduer du plus simple au plus complexe, du concret à l'abstrait, d'un seul élément à plusieurs éléments;
- demander à l'étudiant d'utiliser un agenda;
- faire une synthèse du contenu vu en classe en fin de cours;
- présenter un contenu de cours bien structuré et ordonné;
- mettre disponible les notes de cours (à l'avance si possible);
- varier les méthodes pédagogiques à l'intérieur d'un cours pour garder l'étudiant attentif;
- réserver un espace sur le tableau pour les rappels de notions antérieures ou les mots importants à retenir;
- faire fréquemment des rappels pour les travaux à remettre;
- éviter les annotations dévalorisantes lors de la correction;
- structurer les cours sous forme de fiches qui résument l'essentiel du cours;
- utiliser des couleurs pour favoriser la mémorisation;
- morceler les travaux à effectuer en séquences, en étapes à suivre, afin que cela soit moins décourageant;
- donner plusieurs exemples concrets pour soutenir le contenu.

Quelles sont les causes du trouble dépressif?

La dépression est une maladie complexe, ayant de nombreuses causes génétiques, psychologiques et sociales. Certains facteurs génétiques jouent un rôle dans la création du déséquilibre chimique dans le cerveau d'une personne lorsqu'elle vit une dépression. La perte d'un être cher, tout autant que la détérioration d'un statut professionnel ou des relations conjugales, entraînant une diminution de l'estime de soi, peuvent être des facteurs déclenchant une dépression.

Qui peut développer un trouble dépressif?

La dépression est l'un des troubles de santé mentale les plus fréquents. Certains facteurs de risque vulnérabilisent certaines personnes à développer un trouble dépressif. Voici les principaux facteurs relevés dans la littérature : statut socioéconomique plus faible, genre féminin, présence de conflits familiaux, psychopathologie parentale, histoire familiale de dépression, avoir une faible estime de soi, avoir de faible rendement scolaire, avoir vécu des expériences d'événements stressants, avoir un faible soutien social et une faible image de soi.

Comorbidité

Le trouble bipolaire : Le trouble bipolaire est un trouble de l'humeur, mais il est caractérisé par des épisodes de dépression et de manie.

Le trouble de personnalité : Les diagnostics pour le trouble de personnalité et la dépression sont souvent confondus puisqu'ils partagent certains des mêmes symptômes et facteurs de risque.

L'anxiété : Plusieurs recherches démontrent une comorbidité entre ces troubles.

Troubles d'apprentissage : Diverses recherches ont démontré que plusieurs des facteurs de risque ou de protection à la dépression étaient relatifs au milieu scolaire. Éprouver des difficultés importantes au plan scolaire diminue grandement notre sentiment de compétence et notre estime de soi.

Conseils

- Validez les besoins et les émotions de l'étudiant et invitez-le à en parler aux professionnels concernés.
- Reconnaître l'amélioration des comportements et valider avec la personne.
- Si vous sentez un danger pour la personne, parlez-en immédiatement aux professionnels des Services adaptés.
- Il faut avoir les mêmes exigences qu'avec les autres, tout en tenant compte des difficultés qu'éprouve la personne.
- Si l'étudiant adopte des conduites inacceptables, vous intervenez comme pour les autres étudiants qui manifesteraient le même type de comportements.
- Discuter ouvertement de la problématique avec l'étudiant en lien avec ses apprentissages afin de favoriser un échange pouvant déboucher sur des façons constructives de se comporter en raison des différences.
- Toujours garder à l'esprit le but poursuivi, soit l'intégration sociale et le soutien aux apprentissages. Il demeure important d'amener l'étudiant à surmonter ses difficultés.
- Respecter le rythme de progression de l'étudiant et sa capacité de s'adapter aux situations nouvelles.

Sources

- Fondation des maladies mentales : <http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr/p/aider-une-personne/les-maladies-mentales/depression/qui-en-est-atteint>
- Centre de toxicomanie et de santé mentale : http://www.camh.net/fr/About_Addiction_Mental_Health/Mental_Health_Information/Depressive_Illness/
- Agence de santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index-fra.php>
- Institut universitaire en santé mentale : <http://www.institutsmq.gc.ca/maladies-mentales/troubles-de-l-humeur/index.html>
- Hôpital Louis-H Lafontaine : <http://www.hlhl.gc.ca/hopital/sante-mentale.html>
- Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de trouble anxieux, dépressif ou bipolaire : <http://www.revivre.org/accueil.php>
- Association canadienne pour la santé mentale : http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=3-86-92&lang=2
- La dépression fait mal : <http://www.ladepressionfaitmal.ca/fr/>