

# COUP DE BLUES, DÉPRESSION OU FATIGUE DE LA VIE ?

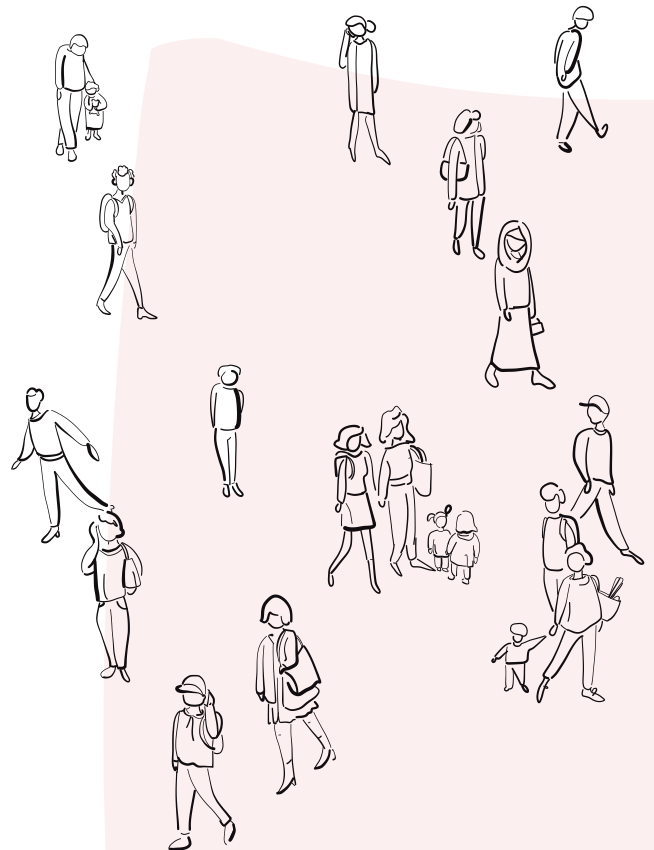
DÉPRESSION ET SUICIDALITÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES JEUNES :  
Prévenir, repérer et agir dans le cadre de l'école !

Les moments de blues font partie du développement normal des enfants et des adolescent-e-s. Des problèmes psychiques peuvent toutefois découler de crises passagères, notamment une humeur dépressive ou des idées suicidaires.

## Prévenir

Un climat scolaire sécurisant et bienveillant où chacun-e peut trouver sa place favorise l'apprentissage et constitue un facteur de protection important face au risque dépressif et suicidaire. Faire une place à l'expression des émotions et des sentiments des enfants et des adultes dans un cadre sécurisé, permet de mettre des mots sur les situations parfois difficiles qui surgissent dans la vie.

- Etablir des règles claires, cohérentes et adaptées, et instaurer des rituels
- La participation et l'implication des élèves dans la vie de la classe et dans les processus de décision favorisent l'apprentissage des compétences psychosociales
- Offrir des espaces dans lesquels les situations conflictuelles ou de crise peuvent être partagées et où les préoccupations des enfants peuvent être déposées auprès d'un-e adulte de confiance
- Favoriser le sentiment d'appartenance à l'école en mettant en valeur les personnalités singulières de chacun-e
- Organiser des activités communes
- Informer les élèves sur les ressources internes et externes
- Se positionner de manière claire concernant des thématiques telles que le racisme, l'homophobie, le genre et le harcèlement entre enfants
- Cultiver le dialogue et l'entraide entre enseignant-e-s



## Repérer

L'école est un lieu où les changements de comportements d'un-e élève et les signes d'un mal-être peuvent apparaître. Une attention au quotidien et les regards croisés vont faciliter leur mise en lumière. Toutefois certain-e-s élèves peuvent se montrer très discret-ète-s et leur comportement pourrait échapper à l'observation de leur enseignant-e. L'importance de l'échange entre professionnel-le-s et le fait de prendre au sérieux ses propres sentiments sont des éléments essentiels. Tirer la sonnette d'alarme auprès de collègues permettra de partager ses préoccupations, d'échanger et d'observer l'élève concerné-e dans des contextes différents, en partageant également ses inquiétudes avec les parents.

## Signes alarmants liés à une humeur dépressive

- Diminution significative des performances scolaires et de la motivation
- Accumulation d'absences pour cause de maladie
- Manques répétés de concentration
- Irritabilité inhabituelle, comportements agressifs, abattement, tristesse
- Fatigue fréquente, manque d'énergie et épuisement
- Somatisation (douleurs physiques inexplicables)
- Troubles du sommeil
- Perte ou prise de poids
- Pensées suicidaires

A partir de quand cela est-il problématique ?

La frontière entre un développement « normal » et une situation problématique est souvent floue.

De nombreux signes avant-coureurs d'une humeur dépressive sont parfois à mettre en lien avec la phase de vie de l'adolescence (insatisfaction de soi-même et du monde, irritabilité, ennui etc.).

Les signes alarmants varient selon l'âge et le développement, il est important d'en tenir compte au moment de l'évaluation de la situation.

La dépression est un facteur de risque important concernant le risque suicidaire.



## Signes alarmants concernant le risque suicidaire

- Manque de sens à la vie, désespoir
- Retrait, isolement, abandon d'activités appréciées jusqu'alors
- Chute soudaine des résultats scolaires
- Refus d'aller à l'école
- Mention répétée de la mort et du suicide, préoccupation intense au sujet de la mort
- Menace de se faire du mal
- Distribution d'objets personnels de manière inattendue, rédaction d'une lettre d'adieu
- Discours avec des allusions « déguisées » au suicide
- Prise de risque inconsidérée, recherche d'armes, de comprimés, etc.

Tout signe alarmant ne signifie pas qu'il est annonciateur d'un acte suicidaire ou d'une mise en danger.

Cela devient problématique lorsque les signes alarmants se multiplient, lorsqu'ils persistent sur une longue période ou lorsqu'ils se manifestent dans différents contextes de vie (famille, école/travail, loisirs).

Une soudaine amélioration de la situation doit également faire l'objet d'une attention particulière.

## Aborder la situation et agir

Écoutez votre intuition et prenez vos inquiétudes au sérieux. Il est nécessaire qu'une personne tire la sonnette d'alarme. Les étapes suivantes vont favoriser une intervention appropriée, transparente et efficace. Elles peuvent varier selon la situation.

**DÉFINIR** quelles personnes doivent être informées et intégrées **DANS LA PHASE D'OBSERVATION** (collègues, direction, travailleur-euse social-e scolaire, médiateur-trice scolaire, parents, etc.). Différencier les faits des interprétations et les consigner par écrit.

**ORGANISER UNE RENCONTRE ENTRE PROFESSIONNEL-LE-S** pour croiser les regards sur la base des faits, évaluer la situation et définir la suite des démarches.

**S'ENTRETENIR** avec le-la jeune : présenter les observations et faits recueillis et formuler les interprétations sous forme de questions.

Aborder de manière claire le thème du suicide ne va pas déclencher un passage à l'acte. Au contraire, cela va permettre à la personne concernée de se sentir reconnue dans sa souffrance et ainsi être soulagée.

Ne restez **JAMAIS** seul-e dans une situation où vous sentez un danger potentiel et faites appel au soutien d'un-e professionnel-le.

**Le contenu de cette fiche d'information a été développé en coopération avec Berner Bündnis gegen Depression. Le texte a été validé par les expert-e-s de l'Association interjurassienne de prévention du suicide Résiste.**

Sur notre site web, vous trouverez des informations actuelles et des liens utiles sur le thème :



Santé bernoise  
Promotion de la santé, Prévention et Éducation sexuelle | Rue de la Gare 50 | 2502 Bienne  
Téléphone 032 329 33 73 | prevention@beges.ch | www.santebernoise.ch

**Agir ensemble pour une vie saine**

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

Sur mandat du :



**Kanton Bern**  
Canton de Berne