



Communiqué de presse POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

La dépression chez les jeunes Les élèves de Fernand-Lefebvre outillés pour y faire face

Sorel-Tracy, le 25 novembre 2009 — La fondation des maladies mentales, par son programme « Solidaires pour la vie », a permis aux élèves de l'École secondaire Fernand-Lefebvre d'assister à une conférence de sensibilisation sur la dépression chez les jeunes.

C'est Marie-Chantal Gagné, éducatrice en prévention et en sensibilisation de la toxicomanie à l'école secondaire Fernand-Lefebvre, qui a pris l'initiative de cette rencontre. Elle a rejoint les 485 élèves de 4e secondaire et les a sensibilisés au problème de la dépression. Ses invitées, Nora et Émilie, des intervenantes formées spécifiquement sur le problème de la dépression ont divertifié leur auditoire tout en démystifiant la maladie mentale, les informant sur les symptômes, les causes ainsi que les solutions au problème.

Quand on sait qu'entre 5 et 10 % des adolescents seront aux prises avec une dépression, que la dépression peut mener au suicide et que le taux de suicide au Québec est l'un des plus élevés au monde, une telle initiative semble nécessaire.

L'atelier-causerie nous a donc permis d'apprendre que

- l'hérédité augmente les risques d'être atteint d'une maladie mentale telle que la dépression;
- les causes de la dépression vont de la toxicomanie, au deuil en passant par l'échec scolaire, le rejet, l'intimidation, le divorce des parents, les déménagements, l'anxiété, le racisme, le sexisme ou l'homophobie;
- les symptômes vont de l'irritabilité excessive, le retrait social ou la dépendance sociale, la fatigue ou la perte d'énergie, les troubles de l'appétit, de la concentration et du sommeil, les pensées suicidaires, l'agitation ou le ralentissement, la dévalorisation et la culpabilité, la négation ou la résistance et enfin, les masques;
- les solutions consistent à savoir déceler le problème, briser l'isolement, référer et ne pas jouer au docteur.

Les élèves ainsi que leur enseignant sont donc sortis de cette formation mieux informés et mieux outillés pour faire face à la dépression dans leur vie ou dans celle de leur entourage.

Pour en savoir plus sur la dépression ou si quelqu'un de votre entourage est aux prises avec un problème de santé mentale, vous pouvez consulter les sites www.teljeunes.com et www.jeunessejecoute.ca ou www.fondationdesmaladiesmentales.org

- 30 -

Source : Sophie Vigneault
Responsable des communications
Commission scolaire de Sorel-Tracy
Téléphone : (450) 746-3990 poste 524
Site Web : www.cs-soreltracy.qc.ca