



Les enfants peuvent représenter une source de mal-être pour certains parents : reconnaître les signes de la dépression

Quand le stress chronique est installé, il existe un effet d'épuisement généralisé, faisant le lit de la dépression. Pour une raison ou une autre, les **enfants** représentent une source d'anxiété, de **mal-être** dans certaines familles. Il ne faut jamais banaliser la **souffrance** et la difficulté des **parents**.

Certains signes d'appel peuvent faire penser à une dépression majeure :

- humeur triste la plus grande partie de la journée
- diminution de l'intérêt ou du plaisir pour les activités
- perturbation du sommeil (insomnie ou hypersomnie)



- perturbation de l'appétit (prise ou perte de poids)
- agitation ou ralentissement
- fatigue ou perte d'énergie

- sentiment de dévalorisation ou culpabilité excessive
- diminution de l'aptitude à penser, à décider, à se concentrer
- pensées de mort ou idées suicidaires



Le fait de présenter **5 symptômes** dans cette liste permet de poser un diagnostic de **dépression**. Même si les 5 critères ne sont pas tous remplis (seulement 3 ou 4), il est nécessaire de se faire aider. environ **15 % de la population** a présenté ou présentera un épisode dépressif caractérisé dans sa vie; il n'y a donc pas de honte à avoir à présenter des signes de dépression et à se faire **aider**.

C'est d'autant plus important que la prise en charge de la dépression des **parents** modifie la relation avec leurs enfants via une meilleure capacité à prendre de la distance et à gérer les relations avec les **enfants**.