

# LE SOUTIEN ACCORDÉ AUX FAMILLES PEUT AIDER LES ENFANTS À COMBATTRE LA DÉPRESSION ET L'ANXIÉTÉ



première étude à relever les facteurs prédisposant sérieusement à la dépression et à l'anxiété au cours de la petite enfance.

« Les gens ont tendance à se préoccuper davantage des enfants agressifs parce qu'ils dérangent plus dans une garderie », souligne Sylvana Côté, chercheuse du Département de médecine sociale et préventive de l'Université de Montréal et membre de l'équipe qui a mené l'étude en question. « L'enfant très anxieux ou triste, qui est peut-être réservé et renfermé, ne dérange habituellement pas, alors il n'attire pas autant l'attention. »

Sylvana Côté fait remarquer qu'un certain niveau de dépression et d'anxiété est normal. À mesure que les enfants vieillissent et deviennent plus conscients de leur milieu et des exigences, ils commencent à exprimer des doutes, des peurs et de la tristesse. « Mais quand les enfants deviennent si anxieux, tristes ou effrayés qu'ils n'arrivent plus à fonctionner, il y a lieu de s'inquiéter. »

Un degré de dysfonctionnement élevé au sein de la famille ainsi qu'un faible sentiment d'efficacité personnelle chez la mère sont aussi des facteurs de risque. Les chercheurs estiment qu'il est possible de prévenir les troubles dépressifs et anxieux chez les adolescents et les adultes en aidant les mères à soigner leur dépression et à gérer leur sentiment d'efficacité personnelle durant la grossesse et les premières années de vie de l'enfant, en montrant aux parents comment s'y prendre avec un nourrisson au tempérament difficile et en accordant du soutien aux familles dysfonctionnelles pendant la petite enfance.

La Dre Jaswant Guzder, chef du Département de pédopsychiatrie et directrice du programme de traitement de jour pour les enfants à l'Hôpital général juif, est d'accord. Cette étude appuie ce qu'elle et ses collègues observent tous les jours dans leur pratique. « Le lien d'attachement entre les parents et l'enfant lorsque ce dernier est tout petit est crucial : il favorise le développement de la résilience et de facteurs protecteurs. Notre argent doit servir à aider les familles à risque élevé. Si les facteurs liés

« Mais quand les enfants deviennent si anxieux, tristes ou effrayés qu'ils n'arrivent plus à fonctionner, il y a lieu de s'inquiéter. »

au milieu forment au moins 50 % des influences qui façonnent l'enfant, alors voyons ce que nous pouvons faire pour améliorer au maximum son environnement. »

Dre Guzder signale que les programmes de visites à domicile à l'intention des nourrissons et les interventions prénatales constituent des facteurs de protection très importants, surtout lorsqu'ils se poursuivent pendant trois ou quatre ans. « Ils établissent au sein des familles à risque élevé une structure qui affermit la relation entre le nourrisson et sa mère (ou toute autre personne qui en prend soin). Ils offrent l'occasion à la mère d'améliorer ses compétences, ses habiletés et ses connaissances concernant le développement de son enfant. Sans ces interventions et ces programmes, les enfants vulnérables n'ont absolument aucune chance. »

Malheureusement, selon la Dre Guzder, il existe un écart considérable entre ce que les praticiens et les chercheurs savent et la perception du public. « Pendant les années préscolaires, les parents pensent que le problème disparaîtra quand l'enfant grandira. Ils ne demandent pas d'aide parce qu'ils craignent les préjugés. Mais les troubles dont souffrent les enfants sont réels; ils peuvent être diagnostiqués et traités dès le plus jeune âge », fait valoir Dre Guzder. « Cette étude montre que le fait de ne pas intervenir a un coût social très élevé. »

PAR EVE KRAKOW

**Même les jeunes enfants peuvent souffrir de dépression et d'anxiété. Le dépistage des enfants à risque et le soutien accordé à la mère et à la famille peuvent contribuer grandement à prévenir les troubles plus tard dans la vie.**

Les troubles dépressifs et les troubles anxieux sont parmi les 10 causes les plus fréquentes d'invalidité, et peuvent être dépistés dès la petite enfance. Une étude récente a révélé qu'un tempérament difficile chez un nourrisson de cinq mois et des épisodes récurrents de dépression maternelle sont deux des facteurs de risque les plus importants qui sont associés à un taux anormalement élevé de symptômes de dépression et d'anxiété. Cette étude a également établi que ces symptômes ont tendance à devenir plus fréquents au cours des années préscolaires.

Des chercheurs ont suivi, de l'âge de cinq mois à cinq ans, 1 759 enfants nés au Québec entre 1997 et 1998. Cette étude est la première à brosser un tableau des symptômes de dépression et d'anxiété chez les enfants, de la petite enfance jusqu'à l'entrée à l'école (de un an et demi à cinq ans) à partir d'un échantillon représentatif de la population. C'est aussi la