

Les jeunes dépressifs Un groupe à haut risque d'abandon scolaire

La présence de symptômes de dépression chez les adolescentes et les adolescents est dramatiquement élevée et constitue un problème social majeur au Québec de même que dans plusieurs pays industrialisés.

DIANE MARCOTTE

Département de psychologie, UQAM
Centre de recherche et d'intervention
sur la réussite scolaire (CRIRES)

Au Québec, on estime qu'environ 16 % des adolescents présentent un nombre élevé de symptômes dépressifs. Chez les filles de 2^e et 3^e secondaire, ces taux peuvent même atteindre 25 %.

Pendant longtemps, la croyance populaire nous amenait à considérer la dépression à l'adolescence comme un phénomène transitoire, voire normal, ne nécessitant aucune intervention. Nous savons maintenant que le risque de rechute à l'intérieur d'un intervalle de cinq ans est estimé à 72 %, ce qui confirme que la dépression chez les jeunes ne peut être considérée comme un problème passager qui se résorbe avec le temps sans la nécessité d'une intervention. Nous savons aussi que les jeunes dépressifs ont un rendement scolaire moindre et qu'ils risquent de présenter des difficultés accrues à assumer des rôles sociaux adultes tels que des relations de couple de moins longue durée, des périodes de chômage plus fréquentes ainsi qu'un recours plus fréquent aux services professionnels réguliers de santé mentale.



À l'inverse des jeunes présentant des troubles du comportement, les jeunes dépressifs sont peu dérangement et suscitent beaucoup moins l'attention des enseignants et des intervenants

Les filles sont plus dépressives que les garçons

Les symptômes dépressifs augmentent de façon marquée de l'enfance à l'adolescence. Alors que les garçons

obtiennent des taux similaires ou supérieurs à ceux des filles avant l'adolescence, ces dernières deviennent à leur tour plus déprimées pendant l'adolescence dans un ratio d'au moins deux filles pour un garçon. Cette différence demeure présente pour le reste de la vie. Il est donc primordial d'arriver à développer une meilleure compréhension de l'émergence de la dépression pendant l'adolescence. Pourquoi les jeunes deviennent-ils dépressifs ? Pourquoi les filles sont-elles plus atteintes ?

Différentes hypothèses ont été émises pour expliquer l'émergence de cette différence. Les changements physiques associés à l'arrivée de la puberté provoquent une augmentation de la masse squelettique et musculaire chez les garçons, alors qu'elle apporte une augmentation des tissus adipeux accompagnée de rondeurs chez les filles. Ainsi, les filles perdent cette image prépubertaire sans rondeurs tant valorisée dans notre société. Il en résulte une insatisfaction reliée à l'image corporelle très répandue chez les filles alors que, de leur côté, les garçons apprécient davantage les changements physiques reliés à la puberté puisqu'ils sont associés à une image masculine adulte positive. Or, une association étroite est présente entre une appréciation négative de l'image corporelle et la présence de symptômes de dépression.

Les filles vivraient également davantage de stress que les garçons à l'adolescence de par le synchronisme de la transition primaire/secondaire avec l'arrivée des changements pubertaires. En effet, puisque la puberté se produit deux ans plus tôt chez les filles que chez les garçons, ces dernières risquent davantage d'avoir à composer avec le stress de la transition primaire/secondaire en même temps qu'avec celui de la puberté. Or, il est connu que le fait de vivre plusieurs événements stressants simultanément plutôt que de les vivre en séquence place les individus à risque de mésadaptation. Les jeunes filles pour qui s'ajouteront d'autres stress supplémentaires tels que la séparation des parents ou un déménagement seront tout particulièrement à risque.

Nous avons vérifié cette hypothèse auprès de plusieurs échantillons de jeunes adolescents québécois. Nous avons constaté que l'âge moyen de l'arrivée des menstruations était de 12,7 ans. Ainsi, environ la moitié des jeunes filles atteignent la maturité pubertaire pendant la 6^e année, alors que l'autre moitié l'atteindront au tout début du secondaire. Nos résultats confirment que les taux de symptômes dépressifs sont très élevés chez les filles jusqu'en 3^e secondaire pour ensuite diminuer pendant les 4^e et 5^e secondaire.

Chez les garçons, la courbe observée présente une variance beaucoup moins claire. Cependant, nos résultats suggèrent que le tout début du secondaire pourrait aussi constituer une période à risque pour ces derniers. Leur apparence physique prépubère les distinguant des filles en plus de les distinguer de leurs pairs plus âgés pourrait représenter une source d'insatisfaction pour les garçons.

La présence de distorsions cognitives

Parmi les modèles explicatifs contemporains de la dépression, le modèle cognitif est celui qui est le mieux soutenu par la recherche et qui s'est avéré le plus efficace pour l'intervention depuis plus de 30 ans, et ce, particulièrement lorsqu'on l'applique à des enfants et à des adolescents de milieu scolaire. L'approche cognitive stipule que les émotions et les comportements d'un individu ne sont

pas déterminés directement par les événements, mais plutôt par la façon dont l'individu interprète ces derniers.

Les auteurs ont proposé de regrouper les distorsions cognitives selon deux schémas cognitifs dominants qui résultent en une vulnérabilité dépressive. Le premier, nommé la *sociotropie*, met en jeu la sensibilité au rejet dans les relations interpersonnelles, alors que le deuxième, nommé l'*autonomie*, s'articule autour de l'autocritique et de la définition de la valeur personnelle par la productivité, la réussite et le contrôle. Un sentiment de rejet pour l'un et d'échec ou d'impuissance pour l'autre accroît le risque de dépression.

Concrètement, cela signifie qu'un jeune présentant des distorsions cognitives orientées autour de la sensibilité au rejet dans les relations interpersonnelles sera plus vulnérable à la perte du groupe de pairs ou encore à la perte du lien privilégié avec l'enseignant lors de la transition primaire/secondaire, alors que celui qui se définit par la réussite et la performance sera plus vulnérable à la diminution du rendement scolaire souvent présente pendant cette transition. Nous savons aussi qu'une perception positive du climat de l'école modère les effets négatifs de l'autocritique et du sentiment d'incompétence sur les problèmes intériorisés. Cette interaction entre les facteurs environnementaux stressants et l'interprétation cognitive du jeune demeure cependant très peu explorée.

Dans les études que nous avons réalisées auprès des adolescents québécois, nous avons constaté non seulement que les distorsions cognitives sont associées à la présence de la dépression, mais aussi qu'elles influencent le rendement scolaire, et ceci, de façon différente chez les garçons et chez les filles. Les filles, de façon générale, ont tendance à adopter davantage de distorsions cognitives associées à la dépendance (« Ce que les gens pensent de moi est très important. » « Je ne suis rien si une personne que j'aime ne m'aime pas. »). Or, ce type de distorsions cognitives les rend plus vulnérables à la dépression, mais est associé positivement au rendement scolaire.

De leur côté, les garçons adoptent davantage d'attitudes dysfonctionnelles liées à la réussite (« Les gens auront probablement une moins bonne opinion de moi si je fais une erreur. » « Si j'échoue en partie, c'est aussi pire que d'échouer complètement. » et à

l'autocontrôle (« Je devrais toujours avoir un contrôle total sur mes émotions. » « Je devrais être capable de résoudre mes problèmes rapidement et sans gros effort. »). Les distorsions cognitives associées à la réussite sont aussi associées étroitement à la dépression et, tout comme les distorsions associées à la dépendance, elles sont corrélées positivement à la réussite scolaire.

Cependant, les résultats des recherches échouent à confirmer le lien



entre les distorsions cognitives orientées vers l'autocontrôle et la dépression, mais ils supportent leur association avec une faible réussite scolaire. Ainsi, on constate que les filles adoptent des biais cognitifs qui les rendent plus à risque d'être dépressives, tout en favorisant, du moins jusqu'à un certain point, leur réussite scolaire. De leur côté, les garçons adoptent des croyances diverses qui, pour certaines d'entre elles, ne sont pas associées à la dépression, mais sont associées à un faible rendement scolaire.

jeunes dépressifs sont peu dérangeants et ainsi suscitent beaucoup moins l'attention des enseignants et des intervenants. De plus, la dépression étant une problématique intériorisée, il est plus difficile pour des observateurs externes d'en reconnaître les signes. Pourtant, la présence d'un rendement scolaire détérioré chez les jeunes dépressifs a été rapportée par plusieurs auteurs tout comme celle de dépression chez les jeunes en troubles de l'apprentissage.

Il est cependant impossible à ce stade de la recherche d'identifier si la détérioration du rendement scolaire précède ou agit comme conséquence de la dépression, puisque les rares études longitudinales dont nous disposons n'ont pas examiné cette relation. L'étude réalisée par Kellam et ses collègues auprès d'enfants de 1^{re} année a cependant permis de démontrer que la dépression prédisait une chute du rendement scolaire chez les deux genres, alors qu'à l'opposé, la diminution du rendement scolaire induisait des symptômes dépressifs chez les filles seulement.

Une vaste étude longitudinale d'une durée de huit ans est menée présentement par notre équipe de recherche (CRIRES) (Fortin, Marcotte, Potvin, & Royer) dans trois régions du Québec (Québec, Sherbrooke et Trois-Rivières). Nous avons identifié la dépression comme la deuxième variable, la première étant le faible rendement scolaire, prédisant l'appartenance au groupe d'élèves à risque d'abandon scolaire en première année du secondaire. Parmi un large ensemble de variables personnelles, familiales et scolaires, nous avons identifié sept variables comme étant les plus fortement prédictrices du risque d'abandon, soit, dans l'ordre : le faible rendement en mathématiques et en français, la dépression, le manque de cohésion familiale, le manque d'organisation familiale, les attitudes de l'enseignant envers l'élève et le manque d'engagement

scolaire. Nos résultats démontrent également la présence d'une association plus étroite entre la dépression et le risque d'abandon scolaire qu'entre les troubles du comportement et le risque d'abandon scolaire.

Nos résultats vont dans le même sens que ceux obtenus par Michel Janosz (1994) qui suggèrent l'existence d'un type d'élèves vivant des problèmes intériorisés comme étant très à risque d'abandon scolaire ainsi que de ceux d'études américaines (Franklin et Streeter, 1992).

Les résultats de notre étude montrent aussi que les élèves à risque forment un groupe hétérogène. Actuellement, quelques équipes de chercheurs s'affairent à développer des typologies permettant non seulement d'identifier les sous-groupes d'élèves à risque, mais d'offrir des programmes d'intervention différentiels répondant aux besoins des différents sous-groupes. Les résultats de notre

étude montrent que les élèves à risque pourraient possiblement être regroupés selon quatre sous-groupes distincts : 1) le type « délinquance cachée », 2) le type « peu intéressé à l'école », 3) le type « troubles du comportement et difficultés d'apprentissage » et 4) le type « dépressif ». En plus de constituer la caractéristique première de ce dernier sous-groupe d'élèves à risque, les symptômes de dépression, ont été mis en évidence dans chacun des trois autres sous-groupes.

La relation élève/enseignant

Nous savons que le rendement scolaire des jeunes dépressifs est affecté et que ces jeunes constituent un sous-groupe à risque élevé d'abandon scolaire. Cependant, on connaît encore très peu de choses sur le vécu scolaire des jeunes dépressifs.

À l'école, les jeunes dépressifs sont moins motivés, ils se sentent plus incompétents et s'absentent davantage que les non-dépressifs. Ces élèves

Nous avons identifié sept variables comme étant les plus fortement prédictives du risque d'abandon, soit, dans l'ordre : un rendement faible en mathématiques et en français, la dépression, le manque de cohésion familiale, le manque d'organisation familiale, les attitudes de l'enseignant envers l'élève et le manque d'engagement scolaire.

Dépression, rendement scolaire et risque d'abandon scolaire

À l'école, les jeunes dépressifs sont très souvent ignorés et on ne connaît encore que très peu de choses sur la relation dépression/école. Il faut dire, qu'à l'inverse des jeunes présentant des troubles du comportement, les

rapportent un manque de soutien de leurs enseignants (amitié, aide, intérêt et confiance). Par ailleurs, la présence de symptômes dépressifs est effectivement associée à une réponse sociale négative de la part des enseignants. Plus les symptômes dépressifs augmentent, plus le rejet augmente et plus l'attraction interpersonnelle diminue de la part des enseignants. Le climat social de l'école, défini comme la qualité et la fréquence des interactions entre les adultes et les étudiants, influence également l'occurrence de symptômes dépressifs chez les élèves. Il faut cependant mentionner une limite méthodologique que l'on retrouve dans certaines de ces études, soit le manque de contrôle de la présence de troubles du comportement concomitants.

À ce stade de la recherche, il est difficile de distinguer les facteurs scolaires qui sont associés spécifiquement à la dépression de ceux qui sont associés à la concomitance de ces deux troubles, concomitance qui est d'ailleurs fréquente. En effet, environ le tiers des jeunes dépressifs, particulièrement les garçons, souffrent simultanément de troubles du comportement. Ainsi, il est difficile de discerner si la détérioration de la relation maître/élève résulte de la présence de troubles du comportement plutôt qu'à celle de comportements et attitudes spécifiques aux jeunes dépressifs.

Dans une étude que nous avons réalisée aux cours des années 1999 à 2002, nous avons demandé aux enseignants d'évaluer plusieurs dimensions reliées à la conduite des élèves en classe et nous avons examiné les descriptions que les enseignants rapportaient des garçons et des filles présentant quatre problématiques différentes, soit des troubles anxieux, dépressifs, du comportement ou liés à la délinquance. Les résultats préliminaires de cette étude révèlent que les garçons dépressifs seraient particulièrement difficiles à identifier par les enseignants. Alors que ces jeunes garçons se décrivent comme

plus isolés socialement et comme recevant peu de soutien de leur enseignant, ces derniers n'ont pas perçu de difficultés particulières chez ces garçons.

Neuf indices permettent d'identifier les jeunes dépressifs :

- a) une humeur triste ou irritable,
- b) une perte d'intérêt dans les activités habituelles,
- c) une perte ou un gain de poids,
- d) l'insomnie ou hypersomnie,
- e) l'agitation ou le retard psychomoteur,
- f) la fatigue ou la perte d'énergie,
- g) un sentiment de culpabilité ou d'être sans valeur,
- h) des difficultés de concentration et à prendre des décisions,
- i) des pensées suicidaires ou tentatives de suicide.

Lorsque cinq de ces symptômes sont présents, incluant l'un des deux premiers symptômes, et ce, depuis au moins deux semaines, il y a lieu d'intervenir.

L'intervention

Depuis quelques années, nous avons élaboré un programme d'intervention destiné aux adolescents dépressifs de milieu scolaire. Ce programme, que nous avons baptisé « Je prends ma vie en main », peut être offert par des psychologues scolaires, des travailleurs sociaux ou d'autres professionnels de l'éducation. Son application requiert cependant de la part des animateurs, une très bonne expérience d'intervention en santé mentale auprès des adolescents ainsi qu'une bonne connaissance de l'approche cognitivo-comportementale. Ce programme consiste en une série de 16 ren-

contres avec des groupes de 6 à 8 adolescents dépressifs au cours desquelles sont enseignées des habiletés spécifiques (habiletés sociales, autocontrôle et augmentation du niveau d'activités

plaisantes, diminution des distorsions cognitives, techniques de relaxation, habiletés de communication, de négociation et de résolution de problèmes, estime de soi et image corporelle). Des manuels détaillés pour les animateurs et les participants sont utilisés. Le programme est habituellement offert après l'école.

Ce programme d'intervention est inspiré des recherches sur la dépression chez les adolescents et basé sur des programmes existants aux États-Unis. Il fait présentement l'objet d'une révision dans laquelle des ajouts et des modifications seront apportés afin de le rendre plus conforme aux connaissances récentes sur l'efficacité des programmes d'intervention pour prévenir la dépression chez les jeunes. Les versions antérieures du programme ont fait l'objet d'études d'efficacité et les résultats se sont avérés très prometteurs. À titre d'exemple, le programme a démontré son efficacité à diminuer le taux de dépression ainsi que les croyances irrationnelles des participants. Il permet aussi d'améliorer l'estime de soi et de diminuer l'intensité des conflits avec les parents.

En conclusion, nous croyons que la dépression chez les élèves du secondaire doit être considérée comme un facteur de risque majeur d'abandon scolaire, et ce, autant chez les filles que chez les garçons. Nous croyons également que l'influence des facteurs liés à l'école sur l'émergence et le maintien des symptômes dépressifs doit faire l'objet de préoccupations futures tant des intervenants que des chercheurs et que ces préoccupations doivent se traduire dans l'élaboration de programmes d'intervention efficaces pour les élèves dépressifs.

Référence :

D. Marcotte, *La prévention de la dépression chez les enfants et adolescents* dans F. Vitaro & C. Gagnon (Éds), *Prévention des problèmes d'adaptation chez les jeunes* (Tome 1), Québec ; Presse de l'Université du Québec, 2000, p. 221-270.

La dépression chez les élèves du secondaires doit être considérée comme un facteur de risque majeur d'abandon scolaire