

Sam Cartwright-Hatton

# MIEUX VIVRE AVEC UN ENFANT ANXIEUX OU DÉPRIMÉ



**MIEUX VIVRE AVEC  
UN ENFANT ANXIEUX  
OU DÉPRIMÉ**

Infographie: Chantal Landry  
Révision: Lise Duquette  
Correction: Odile Dallaserra et Cartoline Hugny

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et  
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et  
Archives Canada**

Cartwright-Hatton, Sam

[Coping with an anxious or depressed child. Français]

Mieux vivre avec un enfant déprimé ou anxieux

Traduction de : Coping with an anxious or depressed  
child.

Comprend un index.

ISBN 978-2-7619-4214-0

1. Dépression chez l'enfant. 2. Angoisse chez l'enfant.  
3. Stress chez l'enfant - Prévention. I. Titre. II. Titre :  
Coping with an anxious or depressed child. Français.

RJ506.D4C3714 2015 618.92'8527 C2015-941074-6

04-15

© 2007, Sam Cartwright-Hatton

Traduction française:  
© 2015, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par Oneworld  
Publications sous le titre *Coping with an Anxious  
or Depressed Child*.

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4214-0

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

**Pour le Canada et les États-Unis:**

**MESSAGERIES ADP inc.\***  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone: 450-640-1237  
Télécopieur: 450-674-6237  
Internet: www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet: www.interforum.fr  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet: www.interforum.fr  
Courriel: cdes-export@interforum.fr

**Pour la Suisse:**

INTERFORUM editis SUISSE  
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68  
Internet: www.interforumsuisse.ch  
Courriel: office@interforumsuisse.ch  
Distributeur: OLF S.A.  
Zl. 3, Corminboeuf  
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Commandes:  
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66  
Internet: www.olf.ch  
Courriel: information@olf.ch

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24  
Internet: www.interforum.be  
Courriel: info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour  
l'édition de livres – Gestion SODEC –  
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des  
entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts  
du Canada**

**Canada Council  
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à  
notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien finan-  
cier pour nos activités de traduction dans le cadre du Programme  
national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par  
l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Sam Cartwright-Hatton

# MIEUX VIVRE AVEC UN ENFANT ANXIEUX OU DÉPRIMÉ

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne)  
par Marielle Gaudreault



Une société de Québecor Média

*Si vous êtes le parent d'un enfant anxieux, ou si vous travaillez avec des enfants anxieux, ce livre saura répondre à toutes vos questions.*

D<sup>R</sup> CHARLOTTE WILSON,  
Université d'East Anglia

*À une époque où l'accès aux services de santé mentale pour les enfants est difficile et où les pressions sur l'horaire des médecins sont plus fortes que jamais, ce livre sera grandement apprécié par les parents à la recherche d'informations et de conseils pratiques, ainsi que par les professionnels de la santé mentale infantile, toujours à l'affût de ressources à recommander aux familles.*

D<sup>R</sup> JAMES MURRAY, tuteur de recherche  
en psychologie, Université de Surrey

*Cet ouvrage donne aux parents des suggestions pratiques pour interagir avec un enfant anxieux ou déprimé.*

PAUL STALLARD, professeur en santé mentale  
de l'enfant et de la famille, Université de Bath

## Introduction à la collection

Cette collection a pour but de fournir de l'information claire, accessible et pratique sur un large éventail de troubles psychologiques aux personnes qui en souffrent, ainsi qu'à leurs amis, à leurs parents et aux professionnels intéressés par le sujet. Comme les causes provoquant la détresse émotionnelle sont souvent complexes, les livres de cette collection n'ont pas été conçus uniquement pour décrire les diverses formes d'autothérapies. Chaque volume est plutôt un guide basé sur des approches psychologiques avérées, pertinentes pour l'étude du trouble mental en question. Des suggestions seront aussi données sur la façon d'intégrer certains aspects de ces techniques au développement personnel. De plus, les lecteurs trouveront de l'information sur les formes de thérapie les plus susceptibles d'être bénéfiques, permettant ainsi aux patients de prendre avec leur clinicien des décisions éclairées quant aux traitements offerts.

Chaque livre présente tous les aspects du trouble psychologique pour lequel la personne sera traitée, entre autres les diverses approches thérapeutiques des professionnels de la santé, la nature du diagnostic et les mythes entourant parfois ce trouble.

Les différents phénomènes exerçant une influence sur la qualité de vie de ceux qui souffrent de troubles psychologiques, entre autres la honte, l'isolement, l'entraide et les relations humaines, sont traités de façon exhaustive dans plusieurs volumes de cette collection.

Ces livres ne cherchent pas à remplacer les thérapeutes, puisque plusieurs personnes auront besoin de suivre une thérapie avec un clinicien qualifié. Cependant, chaque titre offre des stratégies sur mesure, conçues par des cliniciens d'expérience à partir des dernières techniques de psychothérapie cognitive du comportement, qui se sont révélées extrêmement efficaces pour changer la perception que les gens ont d'eux-mêmes et de leurs problèmes. Les livres fournissent aussi une foule de ressources pratiques comme des tableaux de récompenses et des feuilles de journal personnel, des études de cas réels, ainsi qu'une multitude de ressources actuelles, comprenant des groupes d'entraide, des livres et des sites Web pertinents. Chaque titre contient donc tout ce qu'il faut pour que les gens souffrant d'un trouble psychologique participent activement à leur propre guérison, en consultant au besoin un professionnel de la santé ou en entreprenant toute autre démarche.

D<sup>R</sup> STEVEN JONES

Éditeur en chef de la collection

## Ce livre est-il pour vous?

### **À QUI S'ADRESSE CE LIVRE?**

Ce livre s'adresse à toute personne qui s'occupe d'un enfant anxieux ou déprimé. Il convient parfaitement pour des enfants jusqu'à l'âge d'environ 15 ans. Ce livre vous guidera pour savoir quand et comment chercher de l'aide pour votre enfant et vous donnera des conseils sur l'aide que vous, en tant que parent, pouvez lui apporter.

### **QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION?**

L'anxiété et la dépression sont des catégories de «troubles émotionnels». Il n'y a pas si longtemps, on croyait les enfants et les adolescents à l'abri de ces troubles émotionnels. Toutefois, au cours des 10 dernières années, nous avons compris que les enfants peuvent souffrir de ces troubles et que leur souffrance est aussi intense que celle des adultes. Certains symptômes sont même plus apparents chez l'enfant que chez l'adulte.

### **Symptômes de l'anxiété et de la dépression**

Les symptômes indiquant que votre enfant est déprimé ou souffre d'un trouble anxieux sont nombreux et variés. De plus, l'ensemble des symptômes varie légèrement d'une personne à

l'autre, chacune étant unique. Un enfant n'a pas besoin de présenter tous les symptômes avant de recevoir un diagnostic. Plus loin, vous trouverez une liste des symptômes qu'un enfant qui a reçu un diagnostic formel de trouble anxieux ou de dépression risque de manifester. D'abord, j'aimerais faire deux mises en garde. La première est qu'il existe une controverse à propos des symptômes requis ou non pour qu'une personne reçoive un diagnostic de trouble d'anxiété ou de dépression. Si votre enfant vous inquiète et que les symptômes décrits ne correspondent pas tout à fait à ceux de votre enfant, n'hésitez pas à faire des démarches et à demander de l'aide pour votre enfant. Deuxièmement, même si votre enfant semble présenter plusieurs des symptômes décrits ici, ne présumez pas qu'il souffre d'un grave trouble d'anxiété ou de dépression. La plupart des enfants et des adolescents manifesteront, à un moment ou à un autre, certains de ces symptômes (il semble même que les enfants asymptomatiques soient l'exception confirmant la règle !). Poser un diagnostic est un art complexe que même les professionnels de la santé les plus aguerris peinent parfois à maîtriser. N'essayez pas de diagnostiquer vous-même votre enfant, vous risqueriez de vous inquiéter pour rien. Au chapitre 4, nous vous proposons diverses avenues pour obtenir de l'aide pour votre enfant. La liste des symptômes vous est donnée à titre indicatif, afin que vous sachiez à quel type de symptômes vous attendre si votre enfant souffrait d'un trouble anxieux ou de dépression. Elle pourra aussi vous rassurer quant aux comportements bizarres et souvent franchement désagréables que ces enfants adoptent : ce ne sont probablement que des expressions de leur anxiété et de leur dépression. Bref, si votre enfant ne présente qu'un ou deux de ces symptômes et que vous vous inquiétez pour lui, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

## Encadré 1.1

### *Symptômes d'anxiété et de dépression chez les enfants et les adolescents*

#### **Symptômes d'anxiété**

- A peur lorsqu'il est éloigné de ses parents — a horreur de se séparer de ses parents.
- Pleure souvent.
- A peur de perdre ses parents.
- Est très effrayé de faire des gaffes en public.
- N'aime pas les endroits achalandés et les grands rassemblements.
- Déteste être le centre d'attention.
- A une phobie (animal, insecte, se faire mal, noirceur, tempêtes, ascenseurs, etc.) suffisamment forte pour le déstabiliser et l'inciter à éviter l'objet de sa phobie.
- A des sensations physiques inexplicables lorsqu'il a peur : son pouls s'accélère, il transpire, tremble et a des nausées.
- S'inquiète de beaucoup de choses, la plupart du temps.
- A de la difficulté à cesser de s'inquiéter.
- A de la difficulté à dormir.
- Souffre de toutes sortes de petites douleurs.

#### **Symptômes de dépression**

- Se sent malheureux la plupart du temps.
- Son appétit a tendance à changer (peut augmenter ou diminuer avec la dépression).
- A de la difficulté à dormir ou dort plus qu'avant.
- Se sent fatigué, sans énergie.
- A de la difficulté à se concentrer.



- A l'impression que tout est sans espoir.
- A tendance à s'agiter de plus en plus.
- Semble ne plus avoir autant de plaisir qu'avant.
- Est plus irritable que d'habitude.
- Pense à la mort plus que d'habitude.

### **Est-ce que ce sont des manifestations de l'adolescence?**

Présentez cette liste de symptômes à quelqu'un qui connaît les adolescents et il est probable que cette personne lève les yeux au ciel et vous dise: «Ce ne sont pas des caractéristiques de l'adolescence?» Bien sûr, elle aura raison d'une certaine manière. La plupart des adolescents (sinon tous) ont une phase relativement longue où ils sont irritables, fatigués, ont la larme facile et mangent sans arrêt. Alors comment faire la distinction entre un trouble émotionnel et la phase normale de l'adolescence?

Si vous consultez un professionnel, celui-ci, en vous posant des questions, sera en mesure de vous dire si votre enfant a besoin d'aide.

- Est-ce que ces symptômes empêchent votre enfant de s'adonner à une quelconque activité – par exemple, d'aller où bon lui semble et de s'amuser, de se faire des amis ou d'acquérir de nouvelles compétences essentielles?
- Est-ce que ces symptômes l'empêchent de faire les choses qu'il doit faire comme aller à l'école, accéder aux soins de santé, développer des aptitudes sociales?
- Est-ce que ces symptômes entravent la vie familiale de quelque manière que ce soit – en empêchant la famille de s'adonner à ses activités normales, en bouleversant grandement les routines habituelles?

- Est-ce que ces symptômes menacent l'intégrité physique de l'enfant ou de toute autre personne ?

Si vous avez répondu oui à l'une ou l'autre de ces questions, il est probable que votre enfant bénéficierait de l'aide d'un professionnel.

### **Différences minimales avec les adultes**

Si vous êtes familiarisé avec le trouble anxieux et la dépression de l'adulte, vous aurez sans doute remarqué que les symptômes des troubles émotionnels chez les enfants et les adolescents sont assez similaires. La plupart des symptômes que je viens de décrire se retrouvent également chez les adultes anxieux et déprimés.

Ce qui différencie les jeunes des adultes est le niveau d'irritabilité, plus élevé chez les jeunes. Les adultes déprimés sont parfois irritables, mais ce trait se retrouve plus souvent chez les enfants et les adolescents et s'avère très difficile à gérer pour les familles.

### **Les enfants et les adolescents anxieux ou déprimés ressemblent-ils aux adultes anxieux ou déprimés ?**

Il y a beaucoup de points communs entre la dépression et l'anxiété chez les adultes et chez les jeunes. Malheureusement, nous ne disposons pas de données suffisantes, car il y a peu de recherches sur les troubles émotionnels de l'enfant et de l'adolescent, et nous ne connaissons pas grand-chose aux différences subtiles pouvant exister entre les adultes et les jeunes qui souffrent de ces troubles. Il est probable que, dans l'avenir, nous serons plus en mesure de les identifier, mais, pour le moment, la plupart des gens les perçoivent de la même façon.

## CONTENU DU LIVRE

Ce livre se divise en deux parties : la première fournit toutes les informations de base aux parents d'un enfant anxieux ou déprimé. La seconde leur donne des suggestions pour aider eux-mêmes leur enfant.

### Première partie

Le chapitre 2 nous montre combien l'anxiété et la dépression sont fréquentes et quelles sont les probabilités pour que votre enfant s'en sorte. Le chapitre 3 aborde et examine les causes de ces problèmes. La plupart des parents sont prêts à faire traiter leur enfant, mais sont déroutés par le vaste éventail de soins qui s'offrent à eux (sans parler du jargon qui s'y rattache). Le chapitre 4 aide les parents à s'orienter dans ce dédale, à traduire en termes clairs ce fameux jargon et à trouver la personne et le traitement psychologique convenant à leur enfant.

Le chapitre 5 donne un aperçu des médicaments prescrits aux enfants anxieux ou déprimés. Il commente les facteurs dont vous devez tenir compte avant de décider si vous acceptez que votre enfant en prenne ou non. Vous trouverez une description des divers médicaments, leurs effets indésirables, ainsi que toute autre information que vous devez connaître à leur sujet.

### Seconde partie

Dans la seconde partie, nous verrons ce que vous, en tant que parent, pouvez faire pour aider votre enfant. Le chapitre 6 décrit, entre autres, les éléments de base comme le sommeil et la diète qui, avec quelques modifications, peuvent redonner de l'énergie à votre enfant. Le chapitre 7 vous propose des stratégies pour encourager sa confiance en soi. Quant aux chapitres 8 à 10, ils traitent des changements subtils à apporter à la vie

familiale, à l'environnement de l'enfant et à l'attitude des parents en général, afin d'aider l'enfant anxieux ou déprimé à aller de l'avant. Le chapitre 11 se concentre sur les techniques vous permettant de gérer adéquatement les craintes et les inquiétudes de votre enfant. Bien que les parents soient rarement à blâmer pour les troubles émotionnels de leur enfant, il existe des situations où les problèmes des parents se répercutent sur les enfants. Si vous pensez que vos problèmes de santé mentale ou de couple influencent l'état d'esprit de votre enfant et que vous songez à consulter un professionnel, le chapitre 12 saura vous guider à ce propos et vous donner divers conseils pour minimiser l'impact de vos difficultés sur le bien-être de votre enfant. L'environnement scolaire est également très important, car le soutien d'une école peut faire des miracles auprès d'un enfant anxieux ou déprimé. Au chapitre 13, nous vous proposons des outils pour travailler avec l'école de votre enfant afin d'obtenir les meilleurs résultats possible. Le chapitre 14 résume brièvement le livre et trace les grandes lignes de ce à quoi vous pourrez vous attendre dans un avenir plus ou moins lointain.

### **Note sur le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)**

Il existe un autre trouble anxieux appelé trouble obsessionnel-compulsif dont ce livre ne traite pas de manière spécifique. La personne atteinte de ce trouble a souvent des pensées désagréables et pénibles et elle doit, pour s'en débarrasser, s'adonner à des rituels comme de fréquents lavages, du nettoyage, des vérifications et des contre-vérifications. Bien que ce livre contienne des conseils généraux que les parents d'un enfant souffrant d'un trouble obsessionnel-compulsif peuvent trouver utiles, nous vous suggérons fortement de consulter un professionnel de la santé.

## PREMIÈRE PARTIE

## Les cas d'anxiété ou de dépression sont-ils fréquents durant l'enfance et comment ces enfants s'en sortiront-ils ?

### **QUELLE EST LA FRÉQUENCE DE L'ANXIÉTÉ ET DE LA DÉPRESSION DURANT L'ENFANCE ?**

L'anxiété et la dépression sont étonnamment présentes durant l'enfance, et encore plus durant l'adolescence. En effet, il est maintenant largement admis que l'anxiété est le trouble psychologique le plus répandu durant l'enfance, suivie de près par la dépression. L'évaluation de la fréquence de l'anxiété et de la dépression varie grandement selon les enfants, le pays et la méthode utilisée pour mesurer l'anxiété et la dépression. D'après une étude récente conduite en Angleterre, près de 4 % des enfants avaient un trouble anxieux et près de 1 % des enfants souffraient de dépression clinique. Bien que ces chiffres ne semblent pas très concluants, cela signifie que, sur une classe moyenne de 30 élèves, un ou deux enfants souffriraient d'anxiété ou de dépression. Selon d'autres études, ces troubles seraient encore plus répandus. Notons que ces études ne sont qu'un instantané pris à un moment donné dans le temps. Cependant, les études qui ont évalué les enfants, chaque année jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge adulte, montrent que beaucoup

d'entre eux ont manifesté un trouble anxieux ou dépressif à un moment ou à un autre de leur vie.

## **COMMENT CES ENFANTS S'EN SORTIRONT-ILS ?**

Certains enfants vivent une phase où ils sont passablement anxieux ou déprimés, puis tout rentre dans l'ordre. C'est surtout vrai pour ceux qui n'ont eu qu'une phase relativement bénigne d'anxiété ou de dépression. Toutefois, pour chaque enfant qui s'en sort, un autre sera sujet à des accès d'anxiété ou de dépression tout au long de sa vie s'il n'est pas traité. Des études récentes montrent que la plupart des adultes anxieux ou déprimés l'étaient déjà durant leur enfance ou leur adolescence. Rien que pour cette raison, il est important de prendre l'anxiété ou la dépression infantile au sérieux.

## **EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION NUISENT À MON ENFANT ?**

Certains enfants passent à travers un trouble émotionnel sans en garder de séquelles. Toutefois, chez d'autres, un trouble anxieux ou un état dépressif qui ne sont pas traités laisseront des cicatrices. Nous savons que ces enfants n'atteignent pas leur plein potentiel à l'école, car il est difficile de se concentrer lorsqu'on se sent au plus bas ou que notre esprit est rempli d'inquiétudes. En outre, l'enfance devrait être la période où l'on apprend à se faire des amis et à développer des aptitudes sociales. Nous pensons que certains enfants sont trop anxieux ou déprimés pour avoir une vie sociale épanouie et pour développer des amitiés et les aptitudes sociales qui leur seront essentielles à l'âge adulte. Malheureusement, les gens qui deviennent adultes sans avoir acquis cette aptitude à vivre en

société finissent souvent isolés, ce qui les rend encore plus vulnérables à de nouveaux accès d'anxiété et de dépression.

Nous soupçonnons également que certains adolescents anxieux ou déprimés en viennent à s'adonner à l'alcool ou, parfois, à la drogue pour se calmer les nerfs. Dans certains cas, ce comportement peut mener à des problèmes d'alcool ou de toxicomanie.

Pour finir, une mise en garde. Dans de rares cas, les enfants très déprimés, et parfois les enfants très anxieux, deviennent si désespérés qu'ils tenteront de mettre fin à leurs jours. Si votre enfant vous donne des raisons de croire qu'il entretient des pensées suicidaires, vous devez parler de toute urgence à votre médecin de famille. Si votre enfant vous envoie le signal qu'il pourrait faire une tentative très bientôt (c'est-à-dire avant que vous ayez la chance de parler à votre médecin), vous devez l'emmener à l'urgence d'un l'hôpital. Vous trouverez les coordonnées des hôpitaux situés près de chez vous dans le bottin téléphonique ou sur Internet.

## **QUELLES SONT LES PERSPECTIVES D'AVENIR DE MON ENFANT?**

Malgré le fait que les enfants anxieux et déprimés vivent de nombreuses difficultés, leurs perspectives d'avenir sont bonnes s'ils reçoivent un traitement adéquat le plus tôt possible. Plusieurs enfants et jeunes gens qui paraissent très perturbés émotionnellement peuvent connaître, et connaîtront, une vie heureuse et épanouie.

### **Étude de cas \_\_\_\_\_**

Anita avait 15 ans lorsqu'elle a été référée au CAMHS (Child and Adolescent Mental Health Services). Elle refusait d'aller

à l'école depuis presque quatre mois et demeurait confinée chez elle. Sa mère (Sally) était très inquiète à son sujet et elle avait tout tenté pour qu'Anita sorte de la maison et retourne à l'école. Sally était exaspérée.

L'école menaçait Sally de poursuites judiciaires à cause des absences d'Anita et, quand elles sont venues au premier rendez-vous, la mère et la fille ne s'adressaient pratiquement plus la parole. À cette première rencontre, il a été établi qu'Anita souffrait d'un état de stress post-traumatique — une catégorie de trouble de l'anxiété — à la suite de l'intimidation qu'elle avait subie à l'école. Elle avait développé une phobie de l'école. Elle passait son temps à ruminer et s'isolait de plus en plus, ce qui l'a menée à cet état de dépression très marqué. Anita a suivi pendant plusieurs mois une thérapie cognitivo-comportementale (voir le chapitre 4) et Sally, sa mère, a reçu des conseils afin de gérer cette situation délicate. À la fin de la thérapie, Anita était de retour en classe (dans une nouvelle école) et réussissait très bien. À sa dernière séance, Anita, souriante et détendue, a confié à son thérapeute qu'elle comptait poursuivre ses études et entrer à l'université, ce qu'elle a effectivement fait. Sa relation avec sa mère était toujours houleuse, mais toutes deux avaient appris à s'entendre un peu mieux.

---

En résumé, plusieurs enfants traversent des périodes où ils se sentent anxieux et même carrément malheureux, mais nombre d'entre eux s'en sortent très bien. Toutefois, ceux dont la guérison n'a pas été complète risquent de garder des séquelles et de développer des problèmes à l'âge adulte. C'est pourquoi il serait judicieux de consulter le plus tôt possible un professionnel de la santé pour aider votre enfant.

## *Résumé du chapitre 2*

- **Quelle est la fréquence de ces problèmes?** L'anxiété et la dépression sont des troubles émotionnels très fréquents chez les enfants et les adolescents, contrairement à ce que l'on croyait.
- **Quelles sont les chances de mon enfant de s'en sortir?** Heureusement, plusieurs s'en tirent bien. Toutefois, certains ne s'en sortiront pas sans l'aide d'un professionnel.
- **Ces troubles sont-ils nocifs?** Beaucoup d'enfants sont malheureux à cause de leur anxiété et de leur dépression. Il n'en demeure pas moins que plusieurs d'entre eux en garderont d'importantes séquelles.
- **Quelles sont les perspectives d'avenir pour mon enfant?** Elles sont bonnes si votre enfant suit une thérapie.



**Votre enfant semble-t-il souvent malheureux ou inquiet ? Éprouve-t-il des difficultés à dormir ou à se concentrer ? Souffre-t-il d'une phobie ou encore d'une angoisse à l'idée d'attirer l'attention ?** Si vous reconnaissez l'un ou l'autre de ces symptômes chez lui, il souffre peut-être d'une dépression ou de troubles anxieux. Conçu comme un guide d'accompagnement pour les parents, ce livre se fonde sur les méthodes éprouvées de la thérapie cognitivo-comportementale. En plus de traduire le jargon psychologique en termes clairs, la psychologue Sam Cartwright-Hatton prodigue de judicieux conseils pour vous aider à identifier le traitement approprié pour votre enfant. Vous découvrirez des stratégies pour rehausser sa confiance en soi, des suggestions de changements à apporter à l'environnement familial ou scolaire, ainsi que des techniques vous permettant de gérer adéquatement ses craintes et ses inquiétudes.

Le D<sup>r</sup> Sam Cartwright-Hatton, psychologue clinicienne, a entamé sa carrière au département de psychiatrie de l'Université d'Oxford. Lauréate d'un prix de la British Psychological Society pour ses recherches sur l'anxiété chez les enfants, elle enseigne aujourd'hui à l'Université du Sussex, en Angleterre.