

2.4. Les signes éventuels d'un état dépressif chez l'adolescent.e

Signes psychologiques	Signes comportementaux	Signes cognitifs
Tristesse, désespoir, etc	Troubles du sommeil Ex : insomnie mais plus fréquemment hypersomnie	Troubles de concentration/ d'attention
Autodépréciation/ dévalorisation/faible estime de soi	Plus/moins d'appétit que d'habitude, impactant sur le poids	Troubles ou perte de mémoire
Sentiment d'inutilité	Perte/manque d'énergie	Pensées suicidaires
Indifférence affective/ déconnexion	Diminution de la libido	
Angoisses/anxiété	Ralentissement psychomoteur (moins fréquent)	
Irritabilité/instabilité au niveau de l'humeur	Conduites agressives	
Colère fréquente	Fatigue intense	
Perte d'intérêt	Repli sur soi	
Culpabilité excessive ressentie		

Si plusieurs de ces signes sont observés chez un.e adolescent.e sur une période minimale de deux semaines, il importe que celui.celle-ci consulte un.e professionnel.le de santé.