

# **Formation : la dépression chez les adolescents et les jeunes adultes: description du phénomène et stratégies d'intervention**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/traiter-la-depression-adolescents-jeunes-adultes/>

**Durée:** 4h

**Nature :** Action de formation professionnelle

**Lieu :** Formation en ligne

**Tarif individuel:** \$144.00

## **Présentation:**

Au cours des dix dernières années, la prévalence des épisodes dépressifs majeurs a plus que doublé chez les adolescents et les jeunes adultes. Il s'agit d'une évolution sociétale sans précédent.

Dans cette formation, Dre Marcotte, psychologue clinicienne, directrice du Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire et professeure à l'Université du Québec à Montréal, offre une perspective éclairée sur les causes de ce changement, les différentes manifestations de la dépression et les stratégies efficaces de prévention et d'intervention.

Elle analyse les données les plus récentes à propos des différentes trajectoires de la dépression clinique, l'influence de la puberté, les différences entre les genres et les facteurs de risque.

Elle présente également des techniques de prévention, d'évaluation et d'intervention basées sur des modèles validés empiriquement, avec un zoom sur le programme Zenétudes. Ce programme multi-niveaux combine la prévention universelle avec l'intervention individuelle pour augmenter les facteurs de protection contre la dépression et l'anxiété tout en soutenant les transitions scolaires. Parmi les techniques proposées, on retrouve:

- La psychoéducation et le développement de la littératie,- L'activation comportementale,- L'identification des distorsions cognitives et du langage intérieur,- Le questionnement des biais cognitifs,- L'apprentissage

d'habiletés sociales et de communication,- L'identification du choix vocationnel et du sentiment d'appartenance,- La pratique de la pleine conscience.

Une formation très concrète, avec un accent marqué sur l'accompagnement clinique !

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Connaître les facteurs de risque et les aspects développementaux qui influencent la dépression chez les adolescents et les jeunes adultes
2. Connaître plusieurs modèles conceptuels : TCC, modèle comportemental de Lewinsohn, modèle de génération du stress de Hammen, modèle développemental de Arnett
3. Mettre en place des stratégies d'intervention soutenues par les données probantes
4. Mettre en place des stratégies de prévention

### **Supports et moyens pédagogiques:**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques. Ce cours est composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le PowerPoint de la formation à télécharger.

**Public:** Cette formation s'adresse à tous les professionnels experts de la santé mentale.

### **La formatrice**

Prof. Diane Marcotte est psychologue et professeure à l'Université du Québec à Montréal où elle dirige le Laboratoire de recherche sur la santé mentale des jeunes en contexte scolaire de l'UQAM ([www.labomarcotte.ca](http://www.labomarcotte.ca)). Clinicienne et chercheure depuis plus de 30 ans, elle est l'auteure de nombreux articles et ouvrages (Marcotte, 2013) ainsi que des programmes de prévention en santé mentale Pare-Chocs (2006) pour les adolescents et Zenétudes (2016, 2021) pour les jeunes adultes. Elle s'intéresse à l'émergence de la dépression et l'anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes en relation avec l'école et la famille depuis plus de nombreuses années.

### **Plan de la formation**

PowerPoint

Présentation

#### Les jeunes sont-ils plus déprimés que par le passé? Et la pandémie?

Est-ce que les jeunes sont plus déprimés que dans le passé

Est-ce que les jeunes adultes sont plus anxieux et déprimés que dans le passé

#### Définitions et prévalences

Symptômes et prévalences

Typologie des symptômes dépressifs

#### Influences développementales

Influence de la puberté précoce

L'égocentrisme de pensée adolescent

#### Modèle étiologique et facteurs de risque: le modèle TCC et les distorsions cognitives

Le modèle cognitif de la dépression

Le modèle cognitif de la dépression - les principes

Les mesures auto-évaluatives

Les différents instruments de mesure

Stratégies d'intervention et de prévention: le programme Zenétudes (et autres)

Stratégies de prévention et d'intervention - le programme Zenétudes

Psychoéducation et littératie

Activation comportementale- -changer nos comportements pour changer notre humeur - partie 1

Activation comportementale- -changer nos comportements pour changer notre humeur - partie 2

Habiletés sociales et de communication - classifications et évaluation

La classification des déficits d'habiletés sociales

Habiletés sociales et de communication - mise en situation

Distorsions cognitives et langage intérieur - partie 1

Distorsions cognitives et langage intérieur - partie 2

Distorsions cognitives et langage intérieur - partie 3

Le choix vocationnel, les buts personnels et les valeurs

Le choix vocationnel, les buts personnels et les valeurs - les risques

Établir des buts et développer son sentiment d'appartenance à l'école

Le rôle des parents

La pleine conscience

Un mot sur l'anxiété et l'intervention auprès des enseignants

Anxiété et dépression- une étroite relation

Quelques résultats de nos études longitudinales :Le programme Zenétudes et la nécessité d'une approche multi-niveaux

Les transitions scolaires, des transitions de vie

L'efficacité du programme de prévention Zenétudes

Conclusion

Bibliographie

## **Évaluation :**

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux, est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

**Délais d'accès :** Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

**Accessibilité et accompagnement :** Cette formation est proposée en format vidéo enregistré, sans

sous-titrage. Si vous êtes en situation de handicap, nous pouvons vous proposer une alternative adaptée (assistance technique au visionnage ou supervision). Pour toute demande, veuillez contacter notre référent handicap à l'adresse suivante : [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à *contact@asadis.net*