**La dépression et l’anxiété**

**chez les jeunes**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

## I. Cochez la maladie associée à ces caractéristiques.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Dépression** | **Anxiété** | **Burnout** |
| Catégorie de maladies psychiques |  |  |  |
| Comparaison avec une bougie qui se consume. |  |  |  |
| Grand désespoir |  |  |  |
| Le stress post-traumatique en est un type |  |  |  |
| Les TOC en sont un type |  |  |  |
| Maladie fréquente |  |  |  |
| Manque de motivation |  |  |  |
| Problèmes alimentaires |  |  |  |
| Problèmes de sommeil |  |  |  |
| Provoqué par l’environnement professionnel |  |  |  |
| Tristesse profonde |  |  |  |

## II. Dans quel ordre entendez-vous…

**1. Les manifestations des états dépressifs et d’anxiété.**

1. 🖵 des humeurs toujours changeantes
2. 🖵 une mauvaise alimentation
3. 🖵 les loisirs n’attirent plus leur attention
4. 🖵 une grande peur irrationnelle de se voir dans certaines situations
5. 🖵 des TIC nerveux
6. 🖵 un sommeil constant ou des insomnies
7. 🖵 des problèmes de concentration
8. 🖵 peu de volonté ou rejet pour effectuer tout type d’activité

**2. Les conséquences des états dépressifs et d’anxiété.**

1. 🖵 s’isoler dans leur chambre
2. 🖵 utiliser les réseaux sociaux pendant beaucoup de temps
3. 🖵 éviter ce qui peut les stresser
4. 🖵 socialiser très peu
5. 🖵 arriver à l’utilisation d’alcool, de cigarettes et de drogues

## III. Associez le chiffre ou le pourcentage avec l’information qu’il exemplifie.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) Pourcentage de Français qui souffrent ou vont souffrir de dépression à un moment donné.  | …… | 1) 14  |
| B) Pourcentage de jeunes touchés par la dépression. |  | 2) 20 |
| C) Millions de personnes touchées par la dépression en 2015. |  | 3) 48 |
| D) Milles de jeunes entre 15-29 ans se suicident chaque année. |  | 4) 58 |
| E) Pourcentage de Français qui ont leur téléphone tout le temps avec eux. |  | 5) 300 |
| F) Pourcentage de jeunes entre 18 et 34 ans qui ont l’habitude de commencer leur journée en consultant leurs réseaux sociaux. |  | 6) 800 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | F |
|  |  |  |  |  |  |