La dépression,
comprendre et s'en sortir

Il nous arrive tous de vivre des moments de tristesse ou de découragement. La dépression, par contre, c'est plus qu'une petite déprime passagère. C'est une maladie qui peut durer des semaines, des mois, parfois même des années si elle n'est pas traitée. Une maladie qui cause une réelle souffrance et qui a des conséquences difficiles à vivre pour les personnes atteintes et leurs proches. Heureusement, on peut s'en sortir.

/ Comprendre la dépression

La dépression fait partie d'un groupe de maladies qu'on appelle *les troubles de l'humeur*. Elle est le résultat **d'une combinaison de facteurs**, différents d'une personne à l'autre.

Il existe plusieurs types de dépressions. Certaines sont légères, alors que d'autres sont modérées ou majeures. Elles sont parfois liées à des étapes de notre vie, comme la grossesse (dépression post-partum), ou à des périodes précises de l'année (trouble affectif saisonnier).

Reconnaître les signes

Si vous présentez quelques-uns de ces signes depuis plus de deux semaines, il est possible que vous viviez une dépression. Consultez sans tarder un professionnel de la santé ou communiquez avec un organisme communautaire pour avoir de l'information et du soutien (voir le répertoire des organismes à la dernière page).

- **Sentiment de tristesse ou de vide**
- **Irritabilité**
- **Perte d'intérêt pour les activités habituelles et perte de plaisir**
- Fatigue, manque d'énergie
- Insomnie ou tendance à trop dormir
- Changement dans l'appétit
- Perte ou gain de poids
- Diminution de l'estime de soi, dévalorisation de soi, sentiment de culpabilité ou d'échec
- Isolement, retrait de la vie sociale
- Apparition de malaises physiques, comme des maux de tête, de dos ou d'estomac
- Agitation, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions, pertes de mémoire
- **Sentiment de désespoir, idées suicidaires** : dans ce cas, on devrait **consulter sans attendre**.

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobies-Zéro

Programme santé Acti-Menu MD

Prends soin de toi

AstraZeneca

« Je n'avais plus d'énergie, je me sentais vide, minable. Un soir, un ami s'est pointé chez nous et m'a dit : "Ça n'a pas l'air d'aller fort ces temps-ci." Il m'a écouté, patiemment, et m'a convaincu d'aller chercher de l'aide. Aujourd'hui, je vais mieux et je le remercie. »

Jean-Yves, 52 ans

/ Qui peut souffrir de dépression ?

Personne n'est vraiment à l'abri de la dépression. Il s'agit du problème de santé mentale le plus fréquent au Canada : 14 personnes sur 100 en souffrent au cours de leur vie, des hommes et des femmes de tous les âges, y compris des jeunes enfants, des adolescents et des aînés. Elle est présente dans tous les milieux et dans toutes les communautés.

Heureusement, il est possible d'agir pour la prévenir et la traiter, entre autres en prêtant attention à nos habitudes de vie.

/ Des conséquences au quotidien

La dépression a des répercussions dans tous les aspects de la vie d'une personne et de son entourage. Les personnes en dépression ont tendance à s'isoler et à délaisser leurs activités préférées. Elles peuvent avoir de la difficulté à prendre soin d'elles-mêmes et des gens sous leur responsabilité. Des problèmes de concentration peuvent leur causer des ennuis à l'école ou au travail. Certaines d'entre elles tentent d'apaiser leurs souffrances par la consommation de drogues ou d'alcool.

À cause de la maladie, les personnes dépressives ont du mal à entrevoir la possibilité de guérir. Un sentiment de désespoir et de vide profond peut s'installer.

C'est un engrenage duquel il est difficile de se sortir seul, mais **avec l'aide d'un professionnel et le soutien de ses proches, il est possible de trouver la lumière au bout du tunnel.**

/ Comment s'en sortir ?

Avoir du soutien

En consultant rapidement un professionnel de la santé, comme un médecin ou un psychologue, **on augmente ses chances de se rétablir complètement et on diminue ses risques de rechute.** Le professionnel évaluera s'il s'agit bien d'une dépression, proposera un traitement adapté et suggérera des ressources complémentaires.

On peut aussi faire appel aux ressources communautaires pour être écouté et poser des questions. Se confier à une personne de son entourage en qui on a confiance peut aussi aider à y voir plus clair.

Suivre un traitement adapté

Le traitement pour se rétablir d'une dépression est propre à chaque personne. **Il peut comprendre plusieurs volets : une psychothérapie, des médicaments et des stratégies pour retrouver son équilibre. Tous ces aspects sont importants et complémentaires.**

S'investir dans son traitement

Le rétablissement passe par un engagement de la personne atteinte de dépression dans tous les volets de son traitement.

- Je vais à mes rendez-vous de suivi avec mon médecin.
- Je participe activement et assidûment à ma psychothérapie.
- Je respecte la posologie de mes médicaments et la durée de ma médication.
- J'adopte et je maintiens un mode de vie équilibré.
- Je n'abandonne aucun aspect de mon traitement sans en avoir discuté avec un professionnel de la santé. Si j'ai des questions ou des inquiétudes, j'en parle avec lui.
- J'apprends à reconnaître ce qui influence mon humeur.
- Je fais équipe avec mes proches et toutes les personnes qui peuvent m'aider à maintenir mon équilibre.

La psychothérapie

La psychothérapie est centrale dans le traitement de la dépression. Elle aide à déterminer les émotions, les pensées et les comportements qui nuisent au bien-être mental. Elle permet de prendre conscience de ses blessures, de développer ses forces et de mettre en place des stratégies pour retrouver son équilibre.

Il existe plusieurs approches en psychothérapie, mais plus importante encore que l'approche, c'est la relation de confiance qu'on établit avec le thérapeute qui est déterminante dans le succès de notre démarche. Il ne faut pas hésiter à poser des questions lorsqu'on rencontre un professionnel pour la première fois afin de voir si on se sent à l'aise avec cette personne. Pour trouver un professionnel reconnu, on peut consulter le répertoire des organismes à la dernière page de ce dépliant.

Les médicaments

Dans les cas de dépressions modérées ou majeures, **les antidépresseurs** aident à retrouver l'appétit, le sommeil, une meilleure concentration, un meilleur niveau d'énergie et le sentiment de plaisir. Il devient alors possible de travailler sur les autres volets du traitement. **Les recherches montrent que c'est en combinant médication et traitement psychologique qu'on prévient le plus efficacement les risques de rechute.**

La prise d'antidépresseurs dure généralement plusieurs mois et se poursuit après la rémission afin d'éviter une rechute. Contrairement à une croyance répandue, les antidépresseurs ne créent pas de dépendance. Cependant, lorsqu'on cesse de prendre les médicaments, il est important de suivre les indications de son médecin ou de son pharmacien.

Selon les symptômes, d'autres types de médicaments peuvent parfois être utiles.

Des stratégies pour retrouver son équilibre

Nos habitudes de vie et notre façon d'aborder les choses influencent notre santé physique et mentale. Ces stratégies sont des forces à développer pour retrouver l'équilibre… et le maintenir !

- Je mange bien, je fais de l'activité physique presque tous les jours et je m'assure de bien dormir.
- J'apprends à gérer mon stress : j'organise mon temps en établissant mes priorités et je m'accorde du temps pour relaxer, me distraire et m'offrir des petits bonheurs.
- Je fais preuve de prudence avec les substances qui agissent sur le système nerveux : l'alcool et la caféine sont à consommer avec modération, les médicaments sont à prendre tels que prescrits, tandis que les drogues illicites et le tabac devraient être évités.
- Je m'entoure de personnes avec qui j'aime passer de bons moments et sur qui je peux compter quand ça va moins bien.
- Je renforce mon estime personnelle en apprenant à reconnaître mes qualités et à accepter mes limites.

Aider un proche

Si une personne de votre entourage présente des signes de dépression, osez aborder la question avec elle. N'hésitez pas à lui demander si elle pense au suicide. Écoutez-la et encouragez-la à aller chercher de l'aide.

Vivre avec une personne dépressive peut être éprouvant. L'incompréhension, la frustration, le sentiment de culpabilité ou l'impuissance sont quelques-unes des émotions qu'il est possible de ressentir dans cette situation. Il est important de rester à l'écoute de ses propres limites. Plusieurs des organismes communautaires qui offrent des services aux personnes souffrant d'une maladie mentale viennent aussi en aide à leurs proches. N'hésitez pas à aller chercher du soutien, autant pour vous que pour un proche.

Prévenir le suicide

Près de 80 % des personnes qui s'enlèvent la vie souffrent de dépression.

Si vous pensez au suicide ou si vous craignez qu'une personne de votre entourage pense à s'enlever la vie, allez chercher de l'aide sans tarder.

- **Association québécoise de prévention du suicide, 1 866 APPELLE (277-3553)**
- **9-1-1 s'il s'agit d'une urgence**

Faire appel aux ressources

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le **CLSC** ou **CSSS** de votre région
  www.msss.gouv.qc.ca/repertoires/csss/
- **Ordre des psychologues du Québec**
  www.ordrepsy.qc.ca / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
  www.optsq.org / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé**
  Composer le **8-1-1**
  24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
  www.douglas.qc.ca

RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

- **Fondation des maladies mentales**
  www.fondationdesmaladiesmentales.org
  1 888 529-5354
- **Association canadienne pour la santé mentale**
  www.acsm.ca
- **Revivre**
  Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires
  www.revivre.org / 1 866 REVIVRE (738-4873)
- **ATAQ**
  Association Troubles Anxieux du Québec
  www.ataq.org
- **Aide En Ligne**
  www.aideenligne.ca / 1 866 766-5620
- **Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale (FFAPAMM)**
  www.ffapamm.com / 1 800 323-0474
- **Association québécoise de prévention du suicide**
  24 heures sur 24, 7 jours sur 7
  partout au Québec
  www.aqps.info
  1 866 APPELLE (277-3553)
- **Pour une urgence, composer le 9-1-1.**

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin ! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie ; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas ; **Isabelle Queval**, psychologue ; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux ; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre ; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales ; **Francine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.
Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.

© ACTI-MENU – 2010. Utilisation commerciale non permise. Tous droits réservés.
Visitez notre site Web au **www.actimenu.ca**

Dépôt légal – Bibliothèque et archives nationales du Québec, 2010.

SE09-1075 F

128E2010_3-Fr