



L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION
Filiale S.D.G./Prescott-Russell Branch
Téléphone: 613-933-5845 ou 1-800-493-8271

FEUILLE DE RENSEIGNEMENTS

LA DÉPRESSION

Bien que cette feuille de renseignements ait été créée avec l'aide de clients et de clientes des services de santé mentale, de psychologues et de psychiatres, l'information est d'ordre général. Vous pouvez obtenir des renseignements plus détaillés auprès de bibliothèques, y compris celles de la division provinciale de l'ACSM et celle de la succursale de votre région.

QU'EST CE QUE LA DÉPRESSION?

La dépression est une maladie qui agit sur notre esprit et sur notre corps. Nous vivons presque tous des moments où nous "avons le moral à plat", nous "broyons du noir" ou nous sommes "triste", notre vie nous décourage. Ces changements d'humeur sont habituellement temporaires. Par contre, lorsqu'un sentiment de dépression se prolonge au-delà d'un ou deux mois, que la personne se sent malheureuse et triste de plusieurs façons et que son humeur commence à nuire à sa vie quotidienne, c'est probablement un signe d'un état sérieux de dépression qui nécessite qu'elle obtienne de l'aide.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA DÉPRESSION?

La dépression est un problème commun qui peut toucher des personnes de tout âge. Il n'y a pas de cause unique à la dépression. Quelquefois, nous sommes accablés par une succession de situations stressantes et décourageantes qui peuvent devenir dangereuses. Le début d'une dépression peut parfois être attribué aux facteurs suivants:

- le décès ou la maladie d'un être cher;
- des difficultés rencontrées dans le cadre de son emploi ou dans ses relations personnelles;
- des difficultés financières;
- un fardeau émotionnel "réprimé";
- la solitude;
- la faible estime de soi;
- une prédisposition génétique.

COMBIEN DE PERSONNES SONT TOUCHÉES PAR LA DÉPRESSION?

Une femme sur 4 et 1 homme sur 10 peuvent s'attendre à vivre une dépression à un certain temps de leur vie. Il est malheureux que de nombreuses personnes ne demandent pas d'aide, car 80 pour-cent des personnes qui vivent une dépression peuvent se sentir mieux et se rétablir en quelques semaines lorsqu'elles reçoivent le traitement approprié. La plupart des gens qui souffrent d'une dépression apprennent les faits de cette maladie. Ils réalisent que la dépression n'est pas une faiblesse personnelle et qu'ils ne sont pas seuls.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION?

On retrouve les symptômes suivants:

- sentiment de découragement et de désespoir;
- fatigue continue et manque d'énergie;
- maux de tête persistants ou périodiques;
- perturbations persistantes des habitudes de sommeil;
- retrait social, manque d'enthousiasme ou absence du sentiment de plaisir;
- tristesse et pleurs sans raison apparente;
- incapacité à se concentrer ou à prendre des décisions;
- pensées suicidaires.

COMMENT SOIGNE-T-ON LA DÉPRESSION?

La connaissance des faits est essentielle à la personne qui veut obtenir des soins. Les gens doivent apprendre que la dépression est une des maladies mentales les plus communes et les plus faciles à soigner. Environ 80 pour-cent des gens qui vivent une dépression peuvent être soignés avec succès.

Le traitement doit être flexible. Étant donné que chaque cas de dépression est différent, chaque personne peut avoir des besoins différents relativement au traitement. Votre médecin de famille peut vous soigner, bien que les personnes qui souffrent de dépression grave peuvent être orientées vers un spécialiste.

L'écoute et la compréhension peuvent assurer beaucoup de réconfort à une personne aux prises avec la dépression. Encourager une personne déprimée à formuler ses sentiments peut lui être particulièrement bénéfique. Il est important de reconnaître que la dépression est une maladie. Aucune personne et aucun membre de la famille ne devrait se sentir responsable de la dépression, mais il peut y avoir des gestes que vous pouvez poser pour vous aider ou pour aider votre être cher à se rétablir.

OÙ PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE?

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Vous prendrez un grand pas vers votre rétablissement lorsque vous reconnaissez que vous avez besoin d'aide. Les groupes de soutien de votre localité peuvent être d'une valeur inestimable. Vous souhaitez peut-être communiquer avec votre médecin de famille ou avec la succursale de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre région.