



# QUESTION DE SANTÉ

BULLETIN TRIMESTRIEL SUR DES PRÉOCCUPATIONS DE MIEUX-ÊTRE

## Un regard sur la dépression

*En apparence, j'avais l'air de bien aller. À l'intérieur, j'étais profondément malheureux sans pouvoir expliquer pourquoi. Pour la première fois de ma vie, je me sentais impuissant et désespéré.» «C'est comme si tout me faisait pleurer. Mes amis et ma famille me disaient d'être fort et de penser de façon positive. J'ai vraiment essayé. Ce qui auparavant me remontait le moral ne fonctionnait plus.» «Comment ça peut m'arriver à moi ? Tout ce que je voulais, c'était dormir. Ça me prenait toutes mes énergies pour sortir du lit le matin et pour me préparer à aller travailler. Avant, je me réveillais débordant d'énergie et d'enthousiasme à l'idée de cette nouvelle journée.»*

«**Je me sens déprimé**». Nous avons tous sûrement déjà prononcé ces mots à un moment ou à un autre de notre vie. Le plus souvent, nous faisons allusion à un sentiment de tristesse ou à une réaction à quelque chose de négatif ou de mauvais qui se produit dans notre vie. Se sentir pendant un court laps de temps déprimé face à certaines situations de la vie est un processus normal et naturel qui ponctue notre vie émotionnelle. Cependant, si jour après jour ce sentiment persiste sans s'atténuer, une personne peut alors être aux prises avec la DÉPRESSION qui nécessite une intervention professionnelle et un traitement.

### Comprendre la dépression

#### Un phénomène courant

Il est important de savoir que la dépression est un phénomène courant. Beaucoup de gens qui vivent une dépression pensent qu'ils sont les seuls à être dans cet état, or, ce n'est pas le cas. Dix à quinze pour cent des gens feront face à la dépression dans leur vie et on a aussi constaté que cet état est plus fréquent dans certaines familles.

#### Un fondement biologique

*La cause exacte de la dépression est inconnue. Cependant, la recherche suggère que des neurotransmetteurs ou des substances chimiques cérébrales sont impliqués. Le cerveau régularise nos*

*émotions grâce à deux principaux neurotransmetteurs appelés : norépinéphrine et sérotonine. Lorsque ces substances chimiques se trouvent en quantité appropriée, nous éprouvons une gamme normale d'émotions (satisfaction, tristesse, colère) en réponse aux événements de notre environnement. Par contre, quand ces substances chimiques sont déséquilibrées, nous pouvons nous sentir malheureux en tout temps, et parfois même malheureux en réponse à des événements qui d'ordinaire nous rendent heureux.*

#### Les éléments déclencheurs de la dépression

Il y a beaucoup d'éléments qui peuvent déclencher une période de dépression y compris des événements traumatisants ou des situations stressantes comme la maladie, une perte importante, les effets secondaires de médicaments, l'irrégularité dans les hormones, l'abus de drogue et d'alcool.

#### Des signes qui peuvent indiquer la dépression

Reconnaître les signes de la dépression est un premier pas important pour chercher l'aide professionnelle nécessaire et pour se sentir mieux. Une personne souffrant de dépression peut éprouver un certain nombre des symptômes suivants :

- se sentir triste la plupart du temps
- ne plus s'intéresser aux activités, aux passe-temps qui lui étaient agréables ainsi qu'aux gens
- avoir de la difficulté à s'endormir ou trop dormir
- gagner ou perdre de l'appétit ou du poids
- se sentir fatiguée et faible
- être anxieuse ou agitée
- avoir des problèmes de concentration, de mémoire ou de la difficulté à prendre des décisions
- pleurer plus facilement que d'habitude
- se sentir submergée par des pensées négatives
- perdre intérêt dans le sexe
- se sentir inutile, coupable, impuissante et désespérée

- penser ou parler de la mort ou du suicide

Si vous éprouvez un ou plusieurs de ces symptômes, nous vous recommandons de chercher une aide professionnelle.

## Les approches pour traiter la dépression

Selon les symptômes et les besoins de chaque personne, la dépression peut souvent être traitée de façon efficace avec des médicaments, du counseling et le plus souvent avec une combinaison des deux.

## Les médicaments

En raison du déséquilibre des substances chimiques cérébrales retrouvé dans le cas de la dépression, les médicaments antidépresseurs jouent souvent un rôle clé dans le traitement. Un médecin ou un pharmacien serait en mesure de vous donner de l'information sur les antidépresseurs prescrits et sur leur utilisation dans le traitement de la dépression.

## Le counseling

Rencontrer un conseiller professionnel du PAE peut être très bénéfique pour une personne qui souffre de dépression. Le counseling donne l'occasion de parler ouvertement et en toute confidentialité des sentiments de tristesse ainsi que des pensées négatives que la personne éprouve et de déterminer des stratégies pour y faire face. Il est aussi utile de discuter et d'avoir un meilleur aperçu des circonstances qui ont pu amener la dépression.

«Le counseling m'a permis de comprendre que je pouvais vraiment surmonter cette difficulté.»

«Mes rencontres avec mon conseiller m'ont guidé pas à pas vers la voie du rétablissement.»

## Ce qui peut aussi vous aider

Quand le moral est bas, c'est difficile de rassembler l'énergie nécessaire pour s'occuper de soi-même. Il est pourtant important de faire de petites choses chaque jour pour s'orienter vers la voie de la guérison.

- Évitez de consommer de la drogue et de l'alcool car ils peuvent aggraver les symptômes.
- Faites de votre mieux pour manger de façon saine.
- Sortez faire une marche.
- Restez en contact avec les amis et la famille et participez aux activités qui vous étaient agréables auparavant.
- Comprenez bien que la dépression n'est pas de votre faute.
- Parlez aux gens qui ont vécu une dépression et qui s'en sont

remis.

- Remettez à plus tard toute décision majeure dans votre vie telle qu'un changement de maison, de travail ou de conjoint. En effet, votre jugement peut être altéré par l'émotivité causée par la dépression.
- Ne vous attendez pas à ce que la guérison se fasse rapidement parce que cela vous découragerait. La guérison est un processus lent qui s'accomplit petit à petit.

Si un ami ou un membre de votre famille souffre de dépression, une des meilleures choses que vous puissiez faire pour lui est de l'encourager et de l'aider à obtenir de l'aide professionnelle.

## Ce dont il faut se souvenir

Essayez d'être patient avec la personne. Écoutez-la du mieux que vous le pouvez. Encouragez-la pour lui faire comprendre qu'elle passera au travers de la dépression. Évitez les solutions trop simples telles que : «soit fort», «pense de façon positive». Favorisez les activités en invitant la personne à y participer et assurez-vous que ces activités soient simples et d'une courte durée. Entretenez avec la personne des conversations quotidiennes pour valider ce qu'elle vit. Afin de maintenir votre bonne santé et votre bien-être, souvenez-vous d'être à l'écoute de vos propres besoins et de prendre une pause régulièrement dans votre soutien à votre ami ou au membre de votre famille.

Si vous voulez obtenir des renseignements sur les sujets traités dans ce bulletin ou si vous désirez parler d'une situation qui vous préoccupe, nous vous invitons à communiquer avec un conseiller du PAE pour obtenir une consultation téléphonique ou du counselling en personne.

Tout contact entre vous et votre conseiller est absolument confidentiel.

**EN FRANÇAIS 1 800 361-5676**  
**EN ANGLAIS 1 800 387-4765**  
**RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX**  
**1 888 814-1328**