



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

La dépression

Enjeu

Au Canada, environ 11 % des hommes et 16 % des femmes feront une dépression majeure au cours de leur vie. La dépression peut diminuer la qualité de vie, entraîner des difficultés relationnelles et une perte du temps consacré au travail ou aux études, engendrer des maladies chroniques comme le diabète ou les maladies du cœur et, parfois, mener au suicide. Heureusement, dans la plupart des cas, il y a des traitements efficaces pour traiter la dépression.

Contexte

Au cours de notre vie, il nous arrive tous de traverser des périodes difficiles, en raison de la perte d'un être cher ou de difficultés au travail, par exemple. De nombreuses personnes éprouvent un sentiment d'échec quand les choses vont mal. Cela fait partie de la vie.

La dépression majeure est un terme clinique qu'utilisent les psychiatres pour désigner l'état d'une personne qui se sent inutile et sans espoir pendant plus de deux mois.

Causes de la dépression

La dépression majeure est une maladie multifactorielle. Certains sont génétiquement prédisposés à la dépression et plusieurs facteurs externes peuvent augmenter le risque :

- le décès ou la maladie d'un conjoint, d'un ami ou d'un membre de la famille ;
- des difficultés au travail ou dans une relation personnelle ;
- une faible estime de soi ;
- des difficultés financières ;
- des problèmes de dépendance.

Certaines personnes souffrent de dépression saisonnière, à la même période chaque année, généralement pendant l'hiver lorsque la lumière naturelle se fait plus rare.

Chez la femme, les changements hormonaux peuvent entraîner des problèmes de dépression à la ménopause ou à la suite d'un accouchement.

Symptômes de la dépression

La dépression perturbe parfois la pensée et le comportement. Elle peut aussi avoir des effets physiques. Voici certains symptômes qu'il importe de connaître :

- sentiment de désespoir ;
- sentiment d'indifférence par rapport à la vie et aux proches ;
- sentiment constant de fatigue ou de manque d'énergie ;
- pleurer sans raison apparente ;
- incapacité à se concentrer ou à prendre des décisions ;
- pensées suicidaires ;
- perte d'appétit ou modification des habitudes de sommeil ;
- maux de tête et troubles digestifs fréquents.

Vaincre la dépression

La dépression est une maladie qu'on peut soigner. La première étape du processus de rétablissement consiste à admettre qu'il s'agit d'une maladie et non d'un signe de faiblesse personnelle. Pour plusieurs personnes en état de dépression, le fait de savoir qu'elles ne sont pas seules, qu'elles peuvent obtenir de l'aide suffit bien souvent à amorcer le processus de guérison.

Comme chaque personne est unique, les approches menant au rétablissement sont diverses. Le traitement le plus fréquent et efficace est la combinaison de consultations psychologiques et de médicaments antidépresseurs.

L'appui de la famille, d'amis, de collègues et de groupes d'entraide peut aussi jouer un rôle déterminant dans le rétablissement.

Réduire les risques

Si vous ou un de vos proches souffrez de dépression, voici quelques pistes de réflexion :

- Ne vous sentez pas responsable de votre maladie ou de celle d'un proche. Il s'agit d'une maladie dont les causes sont souvent complexes. Blâmer une personne qui souffre de dépression ou lui dire de se ressaisir n'est d'aucun secours et peut même intensifier le sentiment d'isolement.
- Parlez de la dépression à votre médecin de famille ou à un professionnel de la santé mentale. Si la personne déprimée est un ami ou un proche, offrez-lui de l'accompagner dans cette démarche, pour lui faciliter la tâche.
- Soyez à l'écoute et encouragez la personne déprimée à parler de ce qu'elle ressent. Faites-lui sentir qu'elle peut se confier à vous. Ne la contredisez pas et ne tentez pas de la convaincre de voir les choses autrement. Ce dont elle a besoin, c'est qu'on l'écoute.
- Si la personne qui souffre de dépression est d'accord, encouragez d'autres amis ou membres de la famille à la soutenir. Plus elle reçoit de soutien, mieux c'est.
- Pour de plus amples renseignements et pour obtenir de l'aide, communiquez avec les organismes énumérés à la section Pour en savoir plus...

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada aide les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé mentale et à faire face à la dépression. Dans les domaines qui relèvent de sa compétence :

- il soutient les travaux de recherche et la diffusion des résultats ;
- il renforce la capacité de divers secteurs – soins primaires, soins à domicile et soins actifs – de fournir des services et des programmes de santé mentale de manière efficace ;
- il sensibilise la population au moyen de campagnes de marketing social ;
- il surveille les tendances en matière de santé mentale au sein de la population.

En 2007, le gouvernement fédéral a fourni des fonds pour mettre sur pied et soutenir la Commission de la santé mentale du Canada, chargée de proposer une stratégie nationale de la santé mentale, d'établir un centre d'échange et de lutter contre les préjugés.

Pour en savoir plus...

Pour de plus amples renseignements sur la dépression, veuillez communiquer avec :

l'Unité de la promotion de la santé mentale, Agence de la santé publique du Canada :

www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/mhp-psm/index-fra.php

la section du site Web de Santé Canada sur la santé mentale
www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index_f.html



Santé
Canada Health
Canada

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Your health and
safety... our priority.

La dépression

mise à jour

février 2009

VOTRE SANTÉ ET VOUS



l'Association canadienne pour la santé mentale,
www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2
ou la division de l'Association de votre secteur (consultez l'annuaire téléphonique) ;

l'Association des psychiatres du Canada, www.cpa-apc.org

le Réseau national pour la santé mentale, <http://nmmh.ca/fr/index.html>

la Société canadienne de psychologie, www.cpa.ca

la Société pour les troubles de l'humeur du Canada,
www.mooddorderscanada.ca
[en anglais seulement].

On peut consulter le rapport Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada, que le gouvernement du Canada a publié en 2006 dans le site www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06.

Des articles complémentaires sur les questions de santé et de sécurité se retrouvent sur le section de Votre santé et vous : www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245* pour les malentendants.

Original: février 2009
©Sa Majesté la reine du Chef du Canada, représentée par le Ministre de la Santé, 2009.
No de catalogue :H13-7/46-2008F-PDF
No. ISBN : 978-0-662-04574-8

Canada