

Maîtriser la dépression



SÉRIE DE DOCUMENTS SUR LA SANTÉ MENTALE PUBLIÉS PAR MANUVIE



De nombreuses personnes doivent composer chaque jour avec la morosité constante et d'autres symptômes qui caractérisent la dépression. Mais il y a de l'espoir! Avec un traitement, du soutien et des mesures appropriés, on peut sortir de la dépression et reprendre sa vie en main.

Le présent document fournit des renseignements qui aideront les personnes atteintes à suivre la voie du rétablissement.

Qu'est-ce que la dépression?

Il est normal d'éprouver de la tristesse de temps à autre, car la vie est remplie de difficultés et de déceptions. On peut être affecté par une rupture, un problème au travail ou une détérioration de son état de santé. Il s'agit là de situations très courantes.

La dépression clinique va au-delà de cet état. Elle peut influencer sur la façon de penser, sur les activités quotidiennes, sur les rapports avec les autres, sur la capacité de s'acquitter de ses responsabilités familiales, scolaires et professionnelles et sur la santé physique. La dépression clinique diffère de la simple tristesse. Les sentiments d'impuissance, de désespoir et de dévalorisation qu'elle suscite peuvent être intenses : on peut avoir l'impression qu'il n'y a aucun soulagement possible, aucune lueur à l'horizon.

Les causes de la dépression clinique sont souvent différentes selon la personne. Des études indiquent que beaucoup d'éléments entrent en jeu, y compris des facteurs biologiques et génétiques, l'influence du milieu, de la société et de la culture, ainsi que des événements survenus dans l'enfance ou à un certain stade du développement.

Les personnes dont un parent au premier degré (père ou mère, frère ou sœur, ou enfant) est atteint de dépression peuvent être plus vulnérables. Il peut aussi y avoir des causes psychologiques ou affectives liées à ce que l'on pense de soi, à l'estime de soi et à la façon habituelle de réagir à différentes situations et de voir les choses. L'influence du milieu, quant à elle, peut se manifester notamment par un divorce ou la perte d'un emploi. Ces facteurs – seuls ou conjugués – peuvent accroître la vulnérabilité d'une personne à la dépression et accroître le risque qu'elle en souffre.

Parfois, une dépression grave peut survenir soudainement, sans raison apparente, ou faire suite à un événement important comme un traumatisme, une maladie chronique ou la perte d'un être cher.

Symptômes de dépression

Toute personne qui présente les symptômes ci-après de manière continue pendant plus de deux semaines devrait peut-être chercher à obtenir de l'aide, par exemple en consultant un professionnel de la santé (comme son médecin de famille ou un spécialiste de la santé mentale). Aucun de ces symptômes n'évoque à lui seul une dépression, mais tous doivent être pris au sérieux et tous peuvent être traités.

- Sentiment de tristesse, de découragement, de dévalorisation, de vide, de désespoir ou de torpeur (absence de sentiments)

- Perte d'intérêt pour des activités normalement appréciées
- Culpabilité
- Agitation
- Lourdeur ou lenteur
- Incapacité de prendre des décisions et de se concentrer
- Grande difficulté à accomplir ses tâches quotidiennes (p. ex., faire sa toilette ou s'occuper de sa famille)
- Changements dans la libido
- Fatigue
- Changements dans l'appétit
- Pleurs
- Autocritique
- Idées suicidaires
- Changements dans les habitudes de sommeil
- Consommation accrue de substances ayant un effet sur l'humeur (comme l'alcool)
- Repli sur soi
- Tendance à trop se concentrer sur le travail ou incapacité de se concentrer sur le travail

Quelles que soient les causes de la dépression, il faut d'abord admettre que l'on peut en souffrir et comprendre que l'on peut avoir besoin de l'aide d'un expert.

Si on a le sentiment que la vie ne vaut plus la peine d'être vécue et que l'on pense au suicide ou planifie sa mort, il faut absolument chercher de l'aide immédiatement. Dans de nombreuses collectivités, les personnes en détresse ont accès à des lignes d'écoute téléphonique et des services d'aide en cas de crise. Il est aussi possible d'obtenir de l'aide en se rendant au service des urgences d'un hôpital local. Enfin, le simple fait d'en parler à des membres de sa famille, à des amis ou à d'autres personnes de confiance peut s'avérer salutaire.

Traitement

Les antidépresseurs et la psychothérapie sont des moyens de traiter la dépression qui peuvent être très efficaces. Les médicaments sont généralement prescrits par des médecins ou des psychiatres, tandis que les services de psychothérapie et de counseling sont offerts par des professionnels de la santé mentale (p. ex., des psychologues ou des conseillers). Il est important de consulter un professionnel dûment autorisé qui est habilité à traiter la dépression et, entre les séances, de suivre les consignes et les traitements recommandés.

Médicaments

Les antidépresseurs sont utilisés pour traiter les épisodes de dépression. Il en existe beaucoup, comme la fluoxétine (p. ex., Prozac[®]), le citalopram (p. ex., Celexa^{MD}), l'amitriptyline (p. ex., Elavil^{MD}), la duloxétine (p. ex., Cymbalta[®]) et l'atomoxétine (p. ex., Strattera^{MD}), pour ne nommer que ceux-là. Le médecin traitant prescrira le médicament qui convient le mieux, s'il y a lieu.

Questions à poser au professionnel de la santé à propos des médicaments

Il est aussi important de se renseigner sur les médicaments prescrits pour la dépression que sur ceux que l'on prend pour d'autres maladies. Voici quelques questions d'ordre général que l'on peut poser au médecin ou au pharmacien :

- Dans combien de temps vais-je me sentir mieux?
- Quelle dose dois-je prendre et à quels intervalles?
- Quels sont les effets secondaires possibles et que dois-je faire pour les atténuer?
- Ce médicament a-t-il des interactions avec les autres médicaments ou les produits naturels que je prends?
- Suis-je allergique à ce médicament?
- Que devrais-je faire si je ne me sens pas mieux ou si j'oublie de prendre une dose?
- Y a-t-il de la documentation que je pourrais lire sur ce médicament?
- Dois-je éviter certaines activités quand je prends ce médicament (p. ex., conduire de la machinerie lourde ou consommer de l'alcool)?

La psychothérapie et le counseling

Les antidépresseurs peuvent contribuer à améliorer l'humeur. Toutefois, comme ils ne changent rien à la situation personnelle, familiale ou professionnelle, d'autres symptômes de la dépression peuvent subsister.

La psychothérapie et le counseling peuvent être utiles pour :

- cerner les problèmes qui contribuent à la dépression;
- examiner les choix et fixer des objectifs visant à améliorer le bien-être;
- déterminer les attitudes et les pensées négatives qui suscitent des sentiments de tristesse, d'impuissance et de désespoir;
- trouver des manières gratifiantes et agréables de reprendre goût à la vie.

Tout comme il existe différents médicaments, divers types de psychothérapie peuvent aider les personnes à composer avec la dépression. Les approches ci-après figurent parmi les plus courantes :

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Cette thérapie vise à cerner et à modifier les pensées irréalistes et négatives qui peuvent mener à la dépression et contribuer à ses symptômes. Elle aide aussi à adopter des comportements sains et à acquérir des techniques de résolution de problèmes.

Thérapie interpersonnelle

Cette thérapie permet d'apprendre à établir des rapports sains et satisfaisants avec le conjoint, les amis, les collègues et la famille. Elle peut aider à comprendre le lien entre la dépression et certains événements importants (p. ex., un deuil ou un conflit au travail).

Pleine conscience

Il est de plus en plus courant d'intégrer à la thérapie des interventions fondées sur le principe de la pleine conscience. La pleine conscience est la capacité de vivre le moment présent plutôt que ressasser les regrets du passé ou les préoccupations par rapport à l'avenir. Elle permet ainsi d'établir des façons saines de réagir aux difficultés de la vie.

Thérapie individuelle et thérapie de groupe

Bien que la psychothérapie puisse prendre la forme de séances individuelles avec un thérapeute, la thérapie de groupe peut s'avérer très utile pour traiter la dépression.

Dans une thérapie individuelle, on établit une relation étroite avec une seule personne (soit le thérapeute). Il est plus facile pour certains de communiquer des renseignements personnels à une personne qu'à un groupe.

La thérapie de groupe a également des avantages. En écoutant parler d'autres personnes qui traversent les mêmes épreuves que soi, on peut valider ses expériences et accroître son estime de soi. Par ailleurs, les participants à une thérapie de groupe en sont souvent à différents stades du rétablissement, ce qui permet d'obtenir des conseils auprès de personnes qui ont elles-mêmes surmonté certains obstacles sur la route du mieux-être. Il peut être très bénéfique de communiquer ses idées et ses sources d'inspiration; la thérapie de groupe a cet avantage additionnel de favoriser l'activité sociale tout en élargissant le réseau de soutien.

Quel est le meilleur traitement?

Pour choisir le type de thérapie le plus approprié, on doit toujours consulter un professionnel de la santé. Chaque personne étant différente, la meilleure approche à adopter dépend des circonstances qui lui sont propres.

Lorsqu'il évalue les diverses options thérapeutiques, le professionnel de la santé tient généralement compte des facteurs suivants :

- Médicaments à éviter pour des raisons médicales (p. ex., grossesse, allaitement)
- Antécédents de dépression et traitement qui s'est avéré efficace, le cas échéant
- Âge et état de santé général
- Gravité de la dépression
- Préférence du patient et probabilité que la thérapie soit observée (p. ex., médicaments pris conformément aux indications, présence aux séances de counseling)
- Autres facteurs de stress susceptibles d'aggraver les symptômes de la dépression ou de nuire au processus de rétablissement

Savoir prendre soin de soi

Bien s'alimenter, faire régulièrement de l'exercice et avoir de bonnes habitudes de sommeil sont des moyens de réduire la tension et de se prémunir contre la dépression et les changements d'humeur.

Les activités suivantes peuvent aider à atténuer certains symptômes de la dépression, à éviter les rechutes et à améliorer l'efficacité des autres traitements.

Avoir de bonnes habitudes de sommeil

- Prendre l'habitude de se coucher et de se lever à des heures régulières.
- Faire une activité relaxante avant d'aller au lit, comme lire ou prendre un bain chaud.
- Ne pas utiliser la chambre à coucher pour d'autres activités (p. ex., regarder la télévision ou manger au lit).
- Éviter de faire des exercices intenses ou de consommer de la caféine, de l'alcool ou des produits du tabac dans les heures qui précèdent le coucher.
- Éviter les siestes. Sortir prendre l'air (p. ex., en faisant une courte promenade) pour se revigorer.
- Demander l'avis d'un professionnel de la santé sur l'usage de somnifères.

Être actif

- Choisir des activités agréables.
- Prévoir ses activités à un moment qui permet de rester assidu.
- Faire preuve de régularité dans ses activités. Pour commencer, se fixer comme objectif de faire dix minutes ininterrompues d'activité, trois fois par semaine. Augmenter la durée et l'intensité de l'activité en fonction des progrès réalisés.
- Saisir toutes les occasions qui se présentent (p. ex., prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendre à l'arrêt d'autobus qui précède celui prévu).

Conserver de saines habitudes alimentaires

- Manger à des heures régulières (déjeuner, dîner, souper et collations le matin et l'après-midi).
- Intégrer aux repas une bonne variété d'aliments sains (p. ex., grains entiers, légumes vert foncé, fruits aux couleurs éclatantes, protéines maigres, produits laitiers). Éviter les aliments additionnés de matières grasses, de sucre ou de sel.
- Faire une consommation modérée d'alcool et de caféine.
- Boire beaucoup d'eau tous les jours (au moins de cinq à huit verres).

Il est toujours plus facile de prendre de bonnes habitudes de vie quand on peut compter sur le soutien d'autres personnes. La personne qui se sent à l'aise de parler de ses objectifs et de son plan de traitement peut faire participer des membres de sa famille ou des amis à son programme de « mieux-être » : faire de l'exercice avec un ami, planifier et préparer de bons repas santé en famille, participer à des activités de groupe, etc.

Préserver les progrès et éviter les reculs

Le chemin qui mène au rétablissement est différent pour chaque personne. Lorsque l'on souffre de dépression, il faut se rappeler que l'on peut (et doit) participer activement à son traitement et à son processus de rétablissement.

Voir les choses comme elles sont. Avec un traitement approprié, il est possible de gérer ses symptômes et d'apprendre à se maîtriser plus efficacement. Il est important de croire en soi pour se rétablir et préserver son bien-être. Garder espoir.

Chercher de l'information. Se renseigner sur sa maladie, savoir reconnaître ses signes et ses symptômes, comprendre comment fonctionne son traitement et apprendre l'importance de prendre soin de soi. Ces connaissances facilitent la prise de décisions éclairées qui contribuent à la réussite du traitement et qui aident à préserver le bien-être.



Assumer la responsabilité de maintenir son

équilibre. Suivre les programmes de traitement recommandés, prendre soin de soi et ne pas hésiter à demander de l'aide au besoin. Veiller à obtenir l'aide nécessaire pour pouvoir réaliser ses projets de vie. Il peut être très bénéfique d'adopter un mode de vie sain : avoir de bonnes habitudes de sommeil, être actif, manger une bonne variété d'aliments nutritifs, éviter l'alcool ou en consommer avec modération, éviter les drogues. Faire des activités agréables. Apprendre à gérer les sources de stress.



Apprendre des autres et compter sur eux.

Le soutien de personnes en qui on a confiance, comme des membres de la famille, des amis ou des professionnels de la santé, peut aider à garder son équilibre, son positivisme et son optimisme. Établir un plan d'urgence : dresser une liste des signaux d'alarme, en faire part à sa famille et à ses amis de confiance et se doter d'un plan de réaction aux situations de stress susceptibles de déclencher un épisode de dépression. Être conscient que l'on n'est pas seul.

Faciliter le retour au travail

Il n'est pas inhabituel qu'une personne souffrant de dépression doive s'absenter du travail pendant un certain temps afin de suivre un traitement et de stabiliser son état. Pour favoriser son rétablissement, il est essentiel d'établir un plan de retour au travail et de mettre ce plan à exécution. Voici quelques conseils qui peuvent faciliter le tout :

Déterminer ce qui convient le mieux. Chaque personne est différente. Certaines peuvent avoir besoin d'un horaire de travail plus souple (p. ex., des heures de travail réduites, des tâches modifiées), tandis que d'autres peuvent se sentir prêtes à reprendre toutes leurs fonctions sur-le-champ.



S'assurer de bien comprendre le programme de retour au travail et participer activement à son élaboration. Quel est l'horaire de travail? Quelles sont les attentes et les responsabilités? Quels sont les rôles? Qui faut-il informer?

Se renseigner sur les droits en matière de protection des renseignements personnels et être disposé à fournir les renseignements requis (s'il y a lieu). Les raisons d'une absence sont confidentielles. Il se peut, toutefois, que les politiques de l'entreprise imposent la divulgation de certains renseignements (p. ex., postes critiques pour la sécurité, adaptation du poste de travail). Le cas échéant, prévoir la forme et l'étendue de l'information à communiquer. Si l'on ne sait pas trop à qui communiquer l'information, ou dans quelle mesure le faire, il est préférable de s'adresser à un tiers, comme le représentant des Ressources humaines ou le responsable de la santé des employés.

Savoir où obtenir du soutien. Le soutien est essentiel à la réussite du retour au travail. Il importe donc de se renseigner sur les ressources offertes à son lieu de travail, auprès de son employeur ou du service des Ressources humaines.

Continuer de prendre soin de soi. Surveiller les changements quant au bien-être psychologique ou physique, obtenir de l'aide médicale au besoin, utiliser les compétences et les stratégies apprises en psychothérapie ou en counseling et demander le soutien de personnes de confiance.

Soutien et information

Pour en savoir plus, consulter les sites Web suivants :

Alliance canadienne pour la maladie mentale et la santé mentale (camimh.ca/fr/ssmm/a-propos-de-ssmm/)

Association canadienne pour la santé mentale (cmha.ca/fr/)

Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (canmat.org) [site en anglais seulement]

Centre de toxicomanie et de santé mentale (camh.ca/fr/hospital/Pages/home.aspx)

FeelingBetterNow^{MD} (feelingbetternow.com/fr/disorder_bip_tmm_q.asp)

HELPGUIDE.org (helpguide.org) [site en anglais seulement]

Mood Disorders Association of Ontario (mooddisorders.ca/faq/bipolar-disorder) [site en anglais seulement]

PsychCentral[®] Learn. Share. Grow. (psychcentral.com/) [site en anglais seulement]

Société pour les troubles de l'humeur du Canada (troubleshumeur.ca)

Pour en savoir plus sur la santé mentale, veuillez vous rendre à l'adresse manuvie.ca/santementale



Veillez noter que le contenu du présent document a uniquement pour but de vous informer et qu'il ne doit pas être considéré comme une source de conseils médicaux prodigués par l'Assurance collective Manuvie. Au besoin, veuillez consulter votre médecin traitant ou vos autres prestataires de soins. La série de dépliants sur la santé mentale publiés par Manuvie est offerte par l'entremise de Manuvie et élaborée en partenariat avec Homewood Santé et les spécialistes en santé mentale de Manuvie. Au sujet de Homewood Santé : Homewood Santé^{MC} offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle. L'équipe nationale de spécialistes en santé mentale de Manuvie est unique en son genre dans le secteur de l'assurance au Canada. L'équipe de spécialistes qui possèdent une formation théorique et clinique approfondie en santé mentale est dirigée par M^{me} Georgia Pomaki, titulaire d'un doctorat en santé mentale au travail, d'une maîtrise en psychologie clinique ainsi que d'un certificat de spécialiste agréée en gestion de l'invalidité. Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu. ProAvantagesSM et ProAvantages^{MD} – Pour de meilleurs résultats sont offerts par Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2014. Tous droits réservés. Les noms ProAvantages et Manuvie, le logo qui les accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.