

# La dépression

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour  
les membres de l'entourage

**TEXTES & RECHERCHES**

Line D'AGOSTINO, intervenante

**ISBN 978-2-9805778-7-1**

**Dépôt légal** - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

**Ce qu'il faut savoir!**

Guide pour les membres de l'entourage



## Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que la dépression?	5
Les caractéristiques de la dépression	6
Les différents traitements	8
Ce que vit l'entourage	9
Quelques conseils	9
Les mythes et réalités	11
La différence entre la dépression majeure et l'épuisement professionnel	12
Les différentes ressources en santé mentale	14
Notes	15

## **Introduction**

En tant que membre de l'entourage d'une personne vivant avec un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur la problématique afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec la personne atteinte.



## Qu'est-ce que la dépression?

Tout d'abord, le terme « dépression » désigne généralement la « dépression majeure ». Elle peut être légère, modérée ou sévère et le niveau de sévérité influence le traitement prescrit. La dépression majeure se distingue de la dysthymie (trouble de l'humeur ou un trouble affectif), qui est une dépression chronique dont les symptômes peuvent être moins sévères que la dépression majeure, mais soutenus sur une longue période. La dysthymie fait partie, avec la dépression majeure chronique, des « troubles dépressifs persistants », contrairement à la dépression saisonnière, qui est un trouble affectif passager. La dépression majeure est un problème de santé mentale qui se caractérise par une perte de plaisir et une humeur triste soutenue pendant plusieurs semaines. De plus, la personne souffrira de problèmes de sommeil, de changements au niveau de son appétit, de perte de concentration, d'énergie, d'intérêt ou de motivation. Les pensées sont négatives avec une pauvre estime de soi, une culpabilité démesurée, une tendance à voir tout en noir, un pessimisme et un manque d'espoir pour l'avenir. Ceci mène parfois à des idées suicidaires. La dépression majeure n'est pas qu'une simple tristesse vécue suite à un événement négatif de la vie, ni suite à un deuil ou à cause de la paresse. Les affects physiques sont réellement causés par l'état mental pathologique.

La dépression saisonnière est récurrente et survient toujours à la même période chaque année, directement liée à la durée d'ensoleillement. Les symptômes s'apparentent à ceux de la dépression majeure.

Le trouble dysthymique est une forme de dépression modérée et chronique de moindre intensité que la dépression majeure. On doit retrouver au moins deux des symptômes de la dépression, présents toute la journée, au moins un jour sur deux, pendant un minimum de 2 ans.

## **Les caractéristiques de la dépression majeure**

Pour recevoir un diagnostic, la personne doit présenter 5 des 9 critères suivants, dont l'un est soit une humeur dépressive ou soit une perte d'intérêt et de plaisir. De plus, ces symptômes doivent être présents depuis au moins deux semaines.

1. **Humeur dépressive** présente la majeure partie de la journée et ce, presque tous les jours. La personne ressent une tristesse, un vide et du désespoir.
2. **Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir** pour toutes, ou presque toutes, les activités, incluant les loisirs.
3. **Perte de poids significative** en l'absence de régime ou gain de poids, diminution ou augmentation de l'appétit.
4. **Insomnie ou hypersomnie** : manque de sommeil ou dort trop.
5. **Agitation ou ralentissement psychomoteur** : la personne bouge constamment, a du mal à rester en place, est survoltée ou encore, plus fréquemment, la personne atteinte vivra une perte de vitesse au niveau de ses pensées et de ses mouvements.
6. **Fatigue ou perte d'énergie.**
7. **Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut être délirante).**
8. **Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou difficulté à sortir de l'indécision.**
9. **Idées suicidaires, avec et sans plan précis, pensées sombres récurrentes ou tentative de suicide.**

## **Les différents traitements**

L'intervention auprès des personnes atteintes de dépression est d'abord basée sur la prise de médicaments, qu'il est favorable d'accompagner d'une psychothérapie ou d'une intervention en réadaptation. Celles-ci, lorsque combinées, s'avèrent être efficaces.

### **La médication**

La prise d'antidépresseurs atténuera ou fera disparaître les symptômes de la dépression. Cette médication agit en régularisant le niveau de divers neurotransmetteurs. Les médicaments utilisés dans le traitement de la dépression demandent de deux à quatre semaines pour atteindre leur plein potentiel thérapeutique, bien que l'amélioration de certains symptômes puisse être observée dès les premières semaines. Il n'est pas rare que la médication soit ajustée en cours de traitement pour obtenir une meilleure réponse ou en raison d'effets secondaires ressentis par la personne.

### **La psychothérapie**

Elle est importante pour que la personne puisse retrouver un état émotif plus sain. Cela implique des rencontres d'information avec la personne dépressive et la famille, ainsi qu'une thérapie spécifique.

D'autres types de traitements peuvent aussi être recommandés tels les électrochocs, les anxiolytiques pour diminuer l'anxiété, la luminothérapie qui est une exposition à une lumière intense et la modification des habitudes de vie de la personne.

Dans le cas où il y a un comportement suicidaire, il est nécessaire d'avoir recours à l'hospitalisation.

### **Les groupes de soutien et organismes alternatifs**

Divers groupes de soutien ainsi que plusieurs organismes communautaires alternatifs en santé mentale sont disponibles afin de briser l'isolement et d'offrir de l'intervention aux personnes qui en ont besoin.

## **Ce que vit l'entourage**

### **Avant le diagnostic de dépression**

Les symptômes dépressifs ne s'installent pas de façon brutale dans la plupart des cas. La personne déprimée peut constater la dégradation progressive de son état et l'aggravation de ses symptômes. L'entourage perçoit le début de la décompensation dépressive. Certains signes tels que l'irritabilité sont observables.

### **Une fois le diagnostic de dépression posé**

Dès lors, l'entourage a également besoin de soutien non seulement pour comprendre la nature de la dépression, mais également pour accompagner son proche, le plus adéquatement possible, dans le processus de guérison.

- Expliquer la nature de cette pathologie, la prise en charge et le suivi proposé à la personne.
- Évaluer la présence de conflits, de difficultés relationnelles qui pourraient bénéficier d'une prise en charge de couple ou de famille.
- Évaluer l'impact de la dépression sur les enfants.
- En cas de pathologie récurrente, l'entourage aurait avantage à se joindre à un groupe de soutien, tel celui offert à La lueur du phare de Lanaudière.

La dépression est une expérience individuelle qui s'inscrit dans l'histoire de la personne atteinte, ainsi que dans des mécanismes neurobiologiques. Mais ces aspects essentiels ne doivent pas nous conduire à faire abstraction du fait que c'est également une pathologie qui s'inscrit dans un contexte relationnel et social. Il importe de déterminer à quels moments-clés de l'évolution de la dépression l'entourage peut jouer un rôle crucial dans la prise en charge de cette affection.

## **Quelques conseils**

### **De quelle façon dois-je interagir?**

Votre proche a besoin d'aide et de compréhension. Il est possible qu'il n'accepte pas immédiatement l'aide offerte, mais votre présence est tout de même essentielle. Votre écoute lui sera de la plus grande aide. Montrez-lui que vous croyez en lui et en sa capacité à aller mieux. Malgré la colère qui peut être ressentie, il est important de faire preuve de patience.

Permettez à votre proche d'avancer à son propre rythme, tout cela en l'encourageant et en lui faisant remarquer ses progrès. Ne le blâmez pas pour ses symptômes et faites-lui comprendre que la dépression n'est pas un signe de faiblesse. Laissez-le parler de ses sentiments et de ses idées. Évitez de lui poser des questions sur ce qui le déprime. Il vaut mieux se concentrer sur un seul sujet à la fois.

Il peut être bénéfique d'encourager votre proche à faire des activités physiques afin de permettre la libération d'endorphines et de sérotonine, hormones aidant à atténuer les sentiments dépressifs. Afin de le stimuler, vous pouvez l'accompagner dans ses exercices.

Il est possible que vous deviez prendre en charge certaines responsabilités qu'il avait l'habitude d'assumer auparavant, car cela devient trop difficile à exécuter. Fournissez toute l'aide que vous êtes prêt à lui donner. Cependant, fixez vos limites afin de ne pas prendre une charge trop lourde... Peut-être qu'il est possible de laisser certaines tâches de côté pour quelque temps, afin de réduire le fardeau!

Ne perdez jamais espoir...

## **Conseils pour maintenir une bonne santé mentale**

### **Adoptez de bonnes habitudes de vie**

- Prenez le temps de bien manger.
- Dormez suffisamment.
- Faites de l'exercice quotidiennement.
- Réduisez votre consommation de stimulants : café, thé, boissons gazeuses ou énergisantes, chocolat.
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues et de tabac.

### **Entretenez votre réseau social**

- Entretenez des relations positives avec votre entourage : famille, amis, voisins, collègues de travail, etc.
- Participez à des activités de loisir qui vous plaisent.
- Évitez de rester seul si vous vivez une situation difficile, demandez du soutien (proches, confident, organisme).

### **Diminuez votre niveau de stress**

- Utilisez des méthodes naturelles pour contrôler votre stress, par exemple, prenez de grandes respirations, faites de l'activité physique ou prenez du temps pour vous détendre.
- Ayez confiance en vous.
- Participez à des groupes d'entraide et de soutien.

### **Entretenez un climat positif au travail**

***De l'intervention pour les membres de l'entourage  
de personnes vivant avec la dépression  
ainsi que des groupes de soutien sont offerts à  
La lueur du phare de Lanaudière.***

***Pour plus d'information, visitez notre site internet  
([www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)) ou téléphonez au  
1 800 465-4544.***

## Mythes & Réalités

**Mythe** La dépression n'entraîne aucune douleur physique.

**Réalité** Faux, la dépression n'affecte pas seulement l'humeur, elle peut aussi toucher le corps : douleurs musculaires, fatigue, maux de tête, etc.

**Mythe** Il est inévitable en vieillissant de développer une dépression.

**Réalité** Faux, la dépression n'est pas une partie normale du vieillissement.

**Mythe** En parlant de suicide à une personne profondément déprimée, on augmente le risque de passage à l'acte.

**Réalité** Faux, il est plutôt conseillé de parler de suicide à une personne qui semble suicidaire. Non seulement cette intervention n'augmente pas le risque, mais elle peut même prévenir le suicide.

**Mythe** J'ai une vie formidable, il est donc impossible que je sois en dépression.

**Réalité** Faux, même ceux qui bénéficient d'une vie « enviable » peuvent être atteints par cette maladie. La dépression peut frapper n'importe qui, sans distinction d'âge, de sexe, de statut social, de niveau d'instruction, de nationalité ou d'origine ethnique.

**Mythe** La dépression est simplement un manque de volonté.

**Réalité** Faux, la dépression n'est pas de la paresse ou un manque de volonté. C'est une véritable pathologie. Les personnes atteintes n'ont pas choisi de tomber malade.

**Mythe** L'alcool et les drogues ont un effet neutre sur la dépression.

**Réalité** Faux, la consommation d'alcool ou de drogues donne à première vue un effet de réconfort. Mais ces substances peuvent avoir pour effet d'entraîner ou d'aggraver une dépression.

## **La différence entre la dépression majeure et l'épuisement professionnel**

Généralement, on perçoit l'épuisement professionnel comme un problème de stress lié au travail, alors que la dépression est vue comme un phénomène complexe qui peut s'infiltrer dans toutes les sphères de la vie. Mais est-il possible de séparer ces deux termes?

Dans les faits, l'épuisement professionnel et la dépression sont liés de très près. En théorie, il est possible de retrouver l'épuisement professionnel de façon isolée. Tout le monde peut « s'épuiser » si l'on augmente constamment les demandes sans donner les moyens d'y répondre. Dans de tels cas, la personne reviendra rapidement à la normale si on la retire de la situation problématique.

Il en va de même pour la dépression. Il se peut que tout cela n'ait rien à voir avec le travail ou le stress. Généralement, une dépression majeure perdurera si l'individu demeure dans le même contexte qui l'a amené vers la dépression.

### **Facteurs qui peuvent contribuer à mener au burnout**

- ◇ la surcharge de travail
- ◇ le manque de contrôle sur le travail
- ◇ les récompenses insuffisantes
- ◇ les problèmes dans la communauté de travail, tels que l'incivilité et le manque de soutien entre collègues
- ◇ le manque d'équité, comme les inégalités de salaires, de promotions ou de charge de travail
- ◇ le conflit entre ses valeurs personnelles et les exigences d'un emploi

Les gens qui souffrent d'une dépression majeure se sentent agités, fatigués et ont de la difficulté à se concentrer. Ils ne ressentent aucune satisfaction et aucun plaisir, même lorsque la tâche est accomplie avec succès. Il n'est pas difficile d'imaginer que leur productivité en souffre. Même les tâches les plus simples se transforment en gros soucis.



Dans les deux cas, le rôle des professionnels traitants demeure le même, que la personne consulte pour traiter une dépression ou un épuisement professionnel, soit d'évaluer les causes du problème afin de pouvoir les traiter. En somme, la distinction réside dans quelques différences liées aux facteurs de risque, mais en définitive les traitements s'avèreront du même ordre.

## **Protection et prévention**

Il n'est pas toujours possible d'éviter la dépression, mais il est avantageux d'essayer de la prévenir. Modifier certaines habitudes de vie vous aidera à améliorer votre état de santé et à réduire le nombre de facteurs qui empirent ou qui entretiennent les symptômes.

## **Facteurs de risques**

Il n'y a pas toujours qu'une seule cause à la dépression. Plusieurs facteurs peuvent entrer en ligne de compte, en voici quelques-uns.

### **Facteurs individuels / biologiques**

*L'hérédité* : Le fait que d'autres membres de la famille vivent ou ont déjà vécu une dépression.

*Les antécédents* : Le fait d'avoir déjà fait une dépression. Le fait d'avoir d'autres maladies telles : un trouble anxieux, de l'arthrite, le cancer, la maladie de parkinson, etc.

### **Facteurs psychologiques**

L'histoire de vie de la personne au cours de l'enfance, la faible estime de soi, la tendance à cacher ses émotions, le sentiment de rejet et les pensées négatives augmentent le risque de développer une dépression.

### **Facteurs environnementaux**

La présence de facteurs de stress dans la vie de la personne tels que situation de vie difficile, séparation, perte d'emploi, deuil..., mais aussi la consommation abusive ou la dépendance à l'alcool ou aux drogues.

## Différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé / Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Relief	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375

### **Groupes d'entraide en santé mentale**

La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel-de-Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-Sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050





SECTEUR NORD

676 boulevard Manseau  
Joliette (Québec)  
J6E 3E6

SECTEUR SUD

50 rue Thouin  
Pavillon Lions, Local 213  
Repentigny (Québec)  
J6A 4J4

**1 800 465-4544**

Télécopieur : 450 752-6468  
Courriel : [lueurduphare@videotron.ca](mailto:lueurduphare@videotron.ca)  
Site internet : [www.lueurduphare.org](http://www.lueurduphare.org)  
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière