

### Les autres options

Si la dépression est très grave ou dure longtemps, les médecins peuvent recommander une thérapie électroconvulsive (ou TEC). La TEC peut être très utile, surtout lorsque d'autres traitements n'ont pas fonctionné. Il existe d'autres options, comme la luminothérapie pour certains types de dépression, mais il vaut mieux en parler à votre équipe de soins de santé avant d'essayer quelque chose de nouveau.

### La prévention des rechutes

Apprendre à reconnaître une rechute constitue un progrès important dans le rétablissement. Une rechute signifie la réapparition des symptômes. En demandant de l'aide aussitôt que possible, on peut beaucoup atténuer les problèmes ou les défis. Les plans de prévention des rechutes – à développer lorsque vous allez bien –, décrivent souvent les signes précurseurs, énumèrent les stratégies de traitement qui ont fonctionné par le passé et assignent des tâches à des personnes clés qui peuvent vous soutenir dans votre rétablissement. Votre plan peut être une entente formelle conclue avec votre équipe de soins de santé ou un plan informel avec vos proches.

### COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER TOUTE LA FAMILLE?

Lorsqu'un proche reçoit un diagnostic de dépression ou de trouble bipolaire, vous pourriez vous demander comment l'aider vraiment. Vous pouvez l'aider de bien des façons pour rendre le cheminement moins dur, par votre soutien affectif ou pratique. Vous pouvez également aider un proche à avoir conscience des signes de rechute ou d'autres difficultés, ce qui constitue une partie importante du maintien du bien-être.

Les personnes qui traversent un épisode de dépression peuvent songer à mettre fin à leurs jours. Si cela se produit, votre proche a besoin d'aide supplémentaire. Si vous croyez qu'un proche est en danger, n'hésitez pas à composer le 911 ou à appeler la ligne d'écoute téléphonique de votre localité.

Voici quelques conseils pour soutenir un proche :

- Renseignez-vous davantage sur la maladie et écoutez votre proche, pour comprendre ses expériences.
- Quelqu'un qui traverse un épisode de dépression pourrait vouloir passer du temps seul ou extérioriser sa frustration, et cela peut faire de la peine à d'autres personnes. Ce ne sont que des symptômes, il n'est pas question de vous.
- Demandez à votre proche comment vous pouvez l'aider. Pensez également à offrir une aide pratique avec les tâches quotidiennes.
- Assurez-vous que vos attentes sont réalistes. Le rétablissement exige du temps et des efforts. Cela est très important lorsque vous reconnaissez le cheminement vers le mieux-être de votre proche, quel que soit le résultat.
- Établissez vos propres limites et parlez des comportements pour lesquels vous ne voulez pas intervenir.
- Cherchez du soutien pour vous-même et pensez à vous joindre à un groupe de soutien pour les proches. Si des membres de la famille sont touchés par la maladie d'un proche, envisagez le counseling familial.

### BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est l'organisme communautaire du secteur de la santé mentale le plus vaste et le mieux établi au Canada. Présente dans plus d'une centaine de régions réparties dans toutes les provinces, l'ACSM œuvre en défense des droits et offre des ressources qui contribuent à prévenir les problèmes et les troubles de santé mentale, à soutenir le rétablissement et la résilience, et ce, afin de permettre à tous les Canadiennes et les Canadiens à s'épanouir pleinement.

Visitez le site Web de l'ACSM à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce au généreux soutien de :



© 2014 56323-05/14

## LA DÉPRESSION ET LE TROUBLE BIPOLAIRE



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

On éprouve tous des changements d'humeur. Parfois, on se sent énergique, plein d'idées ou irritable. D'autres fois, on se sent triste ou déprimé. Mais ces humeurs ne durent généralement pas longtemps, et on retourne à ses occupations quotidiennes. La dépression et le trouble bipolaire sont deux maladies mentales qui changent la façon dont les gens se sentent et les empêchent de réaliser leurs activités normalement.

## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

La dépression est une maladie mentale qui affecte l'humeur d'une personne, la façon dont elle se sent. L'humeur influence la perception que les personnes ont d'elles-mêmes, leurs relations avec les autres et leur interaction avec le monde environnant. C'est bien plus qu'une « mauvaise journée » ou « broyer du noir ». Sans aide, par exemple un traitement, la dépression peut durer longtemps.

Les signes de dépression comprennent des sentiments de tristesse, d'inutilité, de désespoir, de culpabilité ou d'angoisse ressentis presque tout le temps, parfois de l'irritabilité ou de la colère. Les personnes atteintes ne s'intéressent plus à des choses auxquelles elles prenaient plaisir auparavant et peuvent s'isoler. La dépression peut réduire la concentration lors des tâches à réaliser et la mémorisation de l'information. Il peut être difficile de se concentrer, d'apprendre de nouvelles connaissances ou de prendre des décisions. La dépression peut changer les habitudes alimentaires et de sommeil et, chez beaucoup, entraîner des problèmes de santé physique.

L'âge et le sexe influencent aussi la façon dont les gens souffrent de dépression. Les hommes éprouvent souvent de la colère ou de l'irritabilité plutôt que de la tristesse, et leur dépression devient plus difficile à déterminer. Les jeunes et les personnes âgées peuvent subir des changements d'humeur durables qui sont écartés à tort comme une partie normale de la croissance ou du vieillissement.

## QU'EST-CE QU'UN TROUBLE BIPOLAIRE?

Le trouble bipolaire est une autre maladie mentale qui affecte l'humeur. Les personnes atteintes traversent des épisodes de dépression et des épisodes de manie. Leurs épisodes de dépression sont semblables aux autres types de dépression. La manie est une humeur exceptionnellement exaltée. Les personnes peuvent avoir l'impression que leurs pensées défilent à toute vitesse et se sentir hyperactives. Elles peuvent se sentir confiantes, heureuses ou très puissantes de manière irréaliste. Beaucoup dorment peu lorsqu'elles vivent un épisode de manie. Elles peuvent agir sans réfléchir et prendre des risques qu'elles ne prendraient pas normalement.

Les épisodes de dépression ou de manie sont généralement entrecoupés de périodes de mieux-être. Ces épisodes durent généralement un certain temps, mais un petit nombre de personnes peuvent vivre des épisodes qui changent rapidement. La fréquence et le type d'épisode peuvent également varier grandement. Par exemple, certaines personnes vivent de nombreux épisodes de dépression avec seulement quelques épisodes de manie. D'autres connaissent de longues périodes de mieux-être avec seulement quelques épisodes de dépression ou de manie au cours de leur vie.

## QUI EST TOUCHÉ?

La dépression et le trouble bipolaire peuvent toucher tout le monde. Ils sont probablement causés par de nombreux facteurs différents qui agissent ensemble, dont les antécédents familiaux, la biologie, l'environnement, les expériences de vie, la personnalité et les problèmes de santé physique.

## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

La dépression et le trouble bipolaire peuvent constituer un grand défi. Bien des personnes se blâment d'éprouver ces sentiments ou se demandent pourquoi elles ne parviennent tout simplement pas à reprendre le dessus. Certaines ont l'impression qu'elles doivent vivre avec ces sentiments pénibles parce qu'elles s'inquiètent de ce que les autres vont penser si elles demandent de l'aide. Les symptômes des maladies peuvent compliquer les démarches pour demander de l'aide. La dépression et le trouble bipolaire sont de véritables maladies, et les personnes qui en souffrent ont droit à des soins et de l'aide. Elles peuvent se rétablir et se rétablissent.

### Le counseling et le soutien

Pour les troubles de l'humeur, le counseling appelé thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) s'emploie couramment. Il vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. Il vous apprend également des compétences importantes comme la résolution de problèmes, la gestion du stress, la réflexion réaliste et la relaxation. La TCC est souvent le premier traitement à essayer si vous êtes aux prises avec des problèmes de dépression mineurs ou modérés.

Les groupes de soutien sont également très importants. La dépression et le trouble bipolaire peuvent isoler les personnes atteintes et l'isolement peut s'ajouter aux problèmes d'humeur. Les groupes de soutien sont un lieu sûr pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.

Il est particulièrement important de veiller à votre bien-être pendant votre rétablissement, mais il peut être facile de le négliger. En faisant de l'exercice régulièrement, vous pouvez contribuer à améliorer votre humeur et à gérer le stress. Il est également très utile de bien manger et d'acquiescer ou de maintenir de bonnes habitudes de sommeil. Il est toujours important de consacrer du temps à des activités qui vous plaisent, de trouver des stratégies de relaxation qui fonctionnent pour vous et de passer du temps avec vos proches.

### La médication

Pour traiter la dépression, on utilise principalement des antidépresseurs. Il existe beaucoup de catégories et de types différents d'antidépresseurs, et chacun fonctionne un peu différemment. Cependant, les antidépresseurs ne sont peut-être pas la meilleure option pour le trouble bipolaire. On peut plutôt le traiter avec des régulateurs de l'humeur. Bien que la médication puisse atténuer certains symptômes, elle ne peut éliminer les schémas de pensée ou les croyances qui peuvent entraîner des problèmes d'humeur. La plupart des gens combinent la médication et le counseling.