Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

S'agirait-il d'une 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 cela peut-il m'arriver à moi? Tout ce que je veux, c'est dormir. Ça me prend 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 ce sentiment persiste sans s'atténuer, jour après jour, une personne peut alors être aux prises avec la dépression qui nécessite une intervention professionnelle et un traitement.

Le lien entre le stress et la dépression

Il est important de savoir qu'un stress continu peut parfois entraîner la dépression. Certaines de nos réactions au stress et le stress qui découle de certaines situations peuvent se transformer en dépression. Il faut surveiller les signes avant-coureurs de la dépression ainsi que les pensées, les sentiments et les symptômes qui persistent en dépit de nos efforts pour les atténuer. Ceci vous aidera à reconnaître l'approche qui vous aidera à vous sentir mieux et à fonctionner normalement et sainement.

Il est normal d'éprouver parfois de la tristesse, de ressentir le cafard ou d'avoir des idées noires. Il est impossible d'être continuellement enjoué. Et il nous arrive de nous soumettre à des pressions qui deviennent des sources de stress. Les événements quotidiens qui occasionnent du stress, tels qu'un conflit avec un conjoint ou un enfant, la pression au travail, les inquiétudes financières, la perte d'un être cher, peuvent tous se transformer en déclencheurs de dépression. La dépression que nous ressentons en réaction à ces situations peut être légère et de courte durée ou plus complexe et de longue durée. Un stress très élevé ou une perte significative peut entraîner une dépression qui exigera un traitement spécialisé. Si cela devait vous arriver, à vous ou à un être cher, vous devez savoir à quel moment aller chercher de l'aide, et quel genre d'aide demander.

Même s'il s'agit d'une maladie débilitante, la dépression, dans sa forme la plus critique, est une maladie qui se soigne. Le counseling, les médicaments ou une combinaison des deux donnent d'excellents résultats dans le traitement de la dépression bénigne et même dans des cas plus sérieux.

Comprendre que la dépression est 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. Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, dix pour cent des gens feront face à la dépression dans leur vie. Malheureusement, seulement de cinq à six pour cent d'entre eux feront appel à une aide professionnelle.

Il semblerait que la dépression ait un fondement biologique. La cause exacte de la dépression est inconnue. Cependant, la recherche suggère que des neurotransmetteurs, ou des substances chimiques dans le cerveau, sont impliqués dans les causes ou les conséquences de la dépression.

Le cerveau régularise nos émotions grâce à deux principaux neurotransmetteurs appelés norépinéphrine et sérotonine. C'est pourquoi certains médicaments qui agissent sur ces neurotransmetteurs, que l'on croit être à l'origine de la dépression, représentent un excellent traitement contre la dépression.

Cependant, il ne faut pas écarter le rôle de l'environnement et des facteurs situationnels dans la dépression. Un bon dosage de médicaments et de counseling s'avère des plus efficaces lorsqu'il s'agit de traiter la dépression. Ce traitement apporte de meilleurs résultats que le recours unique aux médicaments ou au counseling.

Les éléments déclencheurs de la dépression

Plusieurs éléments peuvent déclencher une période de dépression, y compris un événement traumatisant ou une situation stressante comme un décès ou un divorce, des inquiétudes financières, des difficultés avec les enfants ou un milieu de travail ou règne le conflit. La dépression peut aussi être la conséquence d'une maladie, des effets secondaires de médicaments, d'une irrégularité hormonale ou d'une consommation excessive de drogue ou d'alcool.

Les approches pour traiter la dépression

Le counseling. Rencontrer un conseiller professionnel peut s'avérer 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.

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. Vous pouvez également vous renseigner auprès du bureau local de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Lorsqu'un ami ou un membre de la famille souffre de dépression

Si un ami ou un membre de votre famille souffre de dépression, la meilleure chose à faire est de l'encourager et l'aider à obtenir l'aide d'un professionnel. Vous pouvez également :

- vous efforcer d'être patient envers cette personne.
- l'écouter de votre mieux.
- l'encourager et l'aider à comprendre qu'il va s'en sortir; essayer d'éviter des suggestions telles que « sois fort » ou « sois positif ».
- inviter cette personne à participer à des activités, mais assurez-vous qu'elles sont simples et de courte durée.
- de temps à autre, parler avec lui de tout et de rien, afin de normaliser les interactions.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Afin de maintenir votre 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 un ami ou un membre de votre famille.

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.