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.

Identifier la dépression

À l'occasion, nous vivons tous des moments de déprime habituellement associés à un événement triste ou au fait que la vie prend un tournant imprévu. Habituellement, nous nous en remettons rapidement et nous retrouvons notre équilibre. Il ne s'agit pas alors d'une dépression, une maladie nécessitant des soins spécialisés et, dans la plupart des cas, des médicaments.



Malheureusement, certains n'en sont pas conscients et continuent de croire que la dépression est un signe de faiblesse. Par conséquent, nombre de personnes souffrant de dépression ne demandent pas d'aide médicale et essaient de vaincre seules cette maladie, ce qui n'est pas nécessaire, car il existe une variété de traitements très efficaces. Cet article vous aidera, vous et les personnes que vous aimez, à mieux comprendre les symptômes de cette maladie et à obtenir les soins adéquats, s'il y a lieu.

Des conseils pratiques

Le premier pas vers le rétablissement consiste à reconnaître que nous avons franchi le seuil de la dépression. Cependant, il est aussi important de réaliser que les symptômes varient selon les causes et la personnalité de chacun. Parlez à votre médecin de vos préoccupations. Entre-temps, voici quelques suggestions qui vous aideront à mieux comprendre la dépression :

Les causes de la dépression

- Un déséquilibre des substances chimiques dans le cerveau, lorsqu'il va de pair avec certains facteurs liés au mode de vie, au niveau de stress et à la personnalité.
- Les facteurs de stress peuvent comprendre la perte d'un proche, le divorce, un changement important, un événement traumatisant ou le fait que nous ou une personne que nous aimons sommes atteints d'une maladie grave.
- L'hérédité peut être également un facteur contributif.
- Notre personnalité peut nous rendre plus vulnérables à la dépression, particulièrement si nous avons un caractère introverti, soucieux ou pessimiste.
- L'isolement et le manque de soutien social peuvent contribuer à la dépression.
- Certaines maladies peuvent entraîner un déséquilibre hormonal au cerveau.
- La dépression du post-partum est un trouble pouvant survenir à la suite des changements hormonaux liés à la grossesse et à l'accouchement.

Les symptômes

- Une difficulté accrue à se lever et à commencer sa journée
- Une humeur triste ou maussade
- Des sentiments de léthargie, de fatigue ou d'agitation

- Une perte ou un gain d’appétit ou de poids; une perturbation des habitudes de sommeil
- Une perte d’intérêt ou de plaisir à l’égard des activités auparavant appréciées
- Un sentiment de dévalorisation
- L’impression que la vie ne vaut pas la peine d’être vécue; un sentiment de vide
- Des sentiments de culpabilité sans cause apparente
- Des pensées de violence envers soi ou une autre personne
- Des pensées de mort ou suicidaires

Ce que vous pouvez faire

- Consultez votre médecin. Parmi les traitements très efficaces, il vous recommandera celui qui vous convient le mieux.

- Si votre médecin vous prescrit des médicaments, assurez-vous de continuer à les prendre, même si les symptômes ne disparaissent pas immédiatement. Plusieurs antidépresseurs ne font effet qu’après trois à six semaines.

- Allez faire de la course ou de la marche ou inscrivez-vous à un centre de conditionnement physique. La pratique régulière d’une activité physique aide à libérer les endorphines qui stimulent le sentiment de bien-être.

- Adoptez de bonnes habitudes de sommeil. Essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs. Prendre un bain chaud ou un verre de lait avant de vous mettre au lit vous aidera à vous détendre.

- Adoptez un régime alimentaire sain et équilibré.

- Réduisez ou éliminez la consommation de caféine, d’alcool et de nicotine.

- Si vous avez des pensées suicidaires ou si vous songez à blesser une autre personne, communiquez immédiatement avec le centre de crise de votre municipalité ou une ligne téléphonique d’urgence.

Cet article n’a pas pour but de remplacer une consultation professionnelle. Si vous avez des inquiétudes d’ordre médical, consultez un médecin.

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