

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.

Un regard sur la dépression

« Je me sens déprimé. » Nous avons tous sûrement déjà prononcé ces mots à un moment ou à un autre de notre vie. Souvent, nous faisons allusion à un sentiment de tristesse ou à une réaction à une circonstance négative ou adverse ayant affecté 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 jour après jour ce sentiment persiste sans s'atténuer, une personne peut alors être aux prises avec la dépression qui nécessite une intervention professionnelle et un traitement.

Comprendre la dépression

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. Dix à quinze pour cent des gens feront face à la dépression dans leur vie et on a aussi constaté que cet état est plus fréquent dans certaines familles. De plus, la dépression peut affecter une personne à tout âge.

Un fondement biologique

La cause exacte de la dépression est inconnue. Cependant, la recherche suggère que des neurotransmetteurs ou des substances chimiques cérébrales sont en cause. Le cerveau régularise nos émotions grâce à deux principaux neurotransmetteurs appelés norépinéphrine et sérotonine.

Lorsque ces substances chimiques se trouvent en quantité appropriée, nous éprouvons une gamme normale d'émotions (satisfaction, tristesse, colère) en réaction aux événements de notre environnement. Par contre, quand ces substances chimiques sont déséquilibrées, nous pouvons nous sentir malheureux en tout temps, et parfois même malheureux en réponse à des événements qui d'ordinaire nous rendent heureux.

Les éléments déclencheurs de la dépression

De nombreux éléments peuvent déclencher une période de dépression, y compris des événements traumatisants ou des situations stressantes comme la maladie, une perte importante, les effets secondaires de médicaments, l'irrégularité dans les hormones, l'abus de drogue et d'alcool.

Des signes pouvant indiquer la dépression

Reconnaître les signes de la dépression est un premier pas important pour chercher l'aide professionnelle nécessaire et pour se sentir mieux. Une personne souffrant de dépression peut éprouver un certain nombre des symptômes suivants :

- se sentir triste la plupart du temps
- ne plus s'intéresser aux activités, aux passe-temps qui lui étaient agréables ainsi qu'aux gens
- avoir de la difficulté à s'endormir ou trop dormir
- gagner ou perdre de l'appétit ou du poids
- se sentir fatiguée et faible
- être anxieuse ou agitée
- avoir des problèmes de concentration, de mémoire ou de la difficulté à prendre des décisions

- pleurer plus facilement que d'habitude
- se sentir submergée par des pensées négatives
- perdre intérêt dans le sexe
- se sentir inutile, coupable, impuissante et désespérée
- penser ou parler de la mort ou du suicide

Si vous éprouvez un ou plusieurs de ces symptômes, nous vous recommandons de chercher une aide professionnelle.

Les approches pour traiter la dépression

Selon les symptômes et les besoins de chaque personne, la dépression peut souvent être traitée de façon efficace à l'aide de médicaments, du counseling et le plus souvent avec une combinaison des deux.

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.

Le counseling

Une rencontre avec un conseiller professionnel peut être très bénéfique pour une personne souffrant 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.

Ce qui peut aussi aider

Quand le moral est bas, c'est difficile de rassembler l'énergie nécessaire pour s'occuper de soi-même. Il est pourtant important de faire de petites choses chaque jour pour s'orienter vers la voie de la guérison.

- Évitez de consommer de la drogue et de l'alcool, car ils peuvent aggraver les symptômes.
- Faites de votre mieux pour manger de façon saine.
- Sortez faire une marche.
- Restez en contact avec les amis et la famille et participez aux activités qui vous étaient agréables auparavant.
- Comprenez bien que la dépression n'est pas de votre faute.
- Parlez aux gens qui ont vécu une dépression et qui s'en sont remis.
- Remettez à plus tard toute décision majeure dans votre vie telle qu'un changement de maison, de travail ou de conjoint. En effet, votre jugement peut être altéré par l'émotivité causée par la dépression.
- Ne vous attendez pas à ce que la guérison s'effectue rapidement parce que cela vous découragerait. La guérison est un processus lent qui s'accomplit petit à petit.

Si un ami ou un membre de votre famille souffre de dépression

Si un ami ou un membre de votre famille souffre de dépression, une des meilleures choses que vous puissiez faire pour lui est de l'encourager et de l'aider à obtenir l'aide d'un professionnel.

Ce dont il faut se souvenir

Essayez d'être patient avec la personne. Écoutez-la le mieux possible. Évitez les solutions trop simples telles que : « soit fort », « pense de façon positive ». Favorisez les activités en invitant la personne à y
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

participer et assurez-vous que ces activités soient simples et de courte durée. Entretenez avec la personne des conversations quotidiennes pour valider ce qu'elle vit. Afin de maintenir votre bonne 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 votre ami ou au 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.