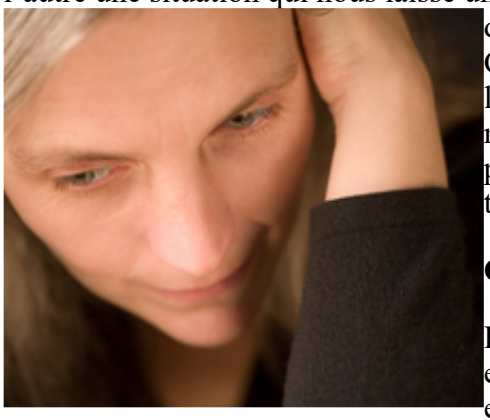
Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Comprendre et traiter la dépression

Une mise en disponibilité, un décès dans la famille, un échec scolaire : nous vivons tous un jour ou l'autre une situation qui nous laisse un sentiment d'abattement, de vide ou de douleur intense. Ce sont là



des réactions naturelles aux plus grandes difficultés de la vie. Cependant, dans le cas d'un Canadien sur quatre, le combat contre la dépression, les émotions et les pensées négatives devient un mode de vie plutôt qu'une réaction qui pourrait se prolonger pendant des semaines ou des mois et avoir des répercussions sur tous les aspects de sa vie.

Quelles sont les causes de la dépression?

Bien que ce ne soit pas tout à fait clair, les causes de la dépression englobent un ensemble de facteurs génétiques/biologiques, environnementaux et psychologiques.

Des études ont démontré que l'hérédité y joue un rôle : ceux dont un membre de la famille est aux prises avec la dépression seront plus prédisposés à en souffrir eux-mêmes. Certaines personnes pourraient développer une dépression à la suite d'un déséquilibre biochimique dans le cerveau ou de changements hormonaux. Des situations négatives de la vie – par exemple, la perte d'un être cher, le chômage, des difficultés financières, etc. – pourraient aussi déclencher un épisode de dépression.

Quels sont les symptômes de la dépression?

Les symptômes de la dépression clinique peuvent comprendre, entre autres :

- des sentiments constants de tristesse, d'irritabilité ou de tension
- une diminution de l'intérêt ou du plaisir pour des activités habituelles
- une perte d'énergie, un sentiment de fatigue malgré un manque des activités
- des changements sur le plan de l'appétit, accompagnés d'une perte ou d'un gain de poids important
- des changements dans les habitudes de sommeil, par exemple, de l'insomnie, se réveiller trop tôt, dormir trop longtemps
- de l'agitation ou un ralentissement psychomoteur
- une diminution de l'aptitude à prendre des décisions ou à se concentrer
- des sentiments de dévalorisation, de désespoir ou de culpabilité
- des pensées suicidaires ou de mort

Si vous pensez souffrir de dépression, consultez immédiatement un professionnel de la santé. Si vous croyez qu'un parent ou un ami est aux prises avec la dépression, expliquez-lui les raisons de vos

préoccupations. Comme nombre de personnes refusent d'admettre qu'elles souffrent de dépression, il est essentiel d'être patient et d'exprimer doucement vos inquiétudes.

Personne ne devrait gérer seul la dépression. Le soutien professionnel permet d'obtenir un traitement efficace et une variété de ressources.

Les approches pour traiter la dépression

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

L'exercice. Dans le cas d'une dépression légère, l'exercice pratiqué de façon régulière aura un effet positif important sur votre humeur. Les séances de conditionnement physique, la course, le vélo, le ski et même la marche rapide stimuleront votre humeur.

Les médicaments. En raison du déséquilibre des substances chimiques cérébrales associé à la dépression, les médicaments antidépresseurs jouent souvent un rôle important dans le traitement. Un médecin vous renseignera davantage sur les antidépresseurs.

Le counseling. Un conseiller professionnel peut grandement aider une personne souffrant de dépression. Le counseling fournit 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 causer l'épisode de dépression.

D'autres moyens de vous aider. Quand le moral est bas, il est difficile de rassembler l'énergie nécessaire pour prendre soin de soi. Il est pourtant important de faire tous les jours de petites choses pour s'aider à se rétablir.

- Évitez de consommer de la drogue et de l'alcool, car ils peuvent aggraver les symptômes.
- Efforcez-vous de vous nourrir sainement.
- Sortez faire une marche.
- Maintenez un contact avec les amis et la famille et participez aux activités qui vous étaient agréables auparavant.
- Comprenez bien que vous n'êtes pas responsable de votre dépression.
- Parlez aux gens qui ont vécu une dépression et qui s'en sont remis.
- Remettez à plus tard toute décision majeure dans votre vie, par exemple, un changement de maison, de travail ou de conjoint. Votre jugement pourrait être altéré par l'émotivité causée par la dépression.
- Ne vous attendez pas à ce que la guérison s'effectue rapidement, car cela vous découragerait. La guérison est un processus lent qui s'accomplit petit à petit.

Si vous, un membre de votre famille ou une personne que vous connaissez manifestez des symptômes de dépression, communiquez avec un professionnel.

© 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.