

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Camille Lévesque résidente en psychiatrie

Révisé par les Drs Thanh-Lan Ngô, Jean Leblanc et Anne-Sophie Boulanger, psychiatres

La dépression caractérisée

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

DC

Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

**Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.**

**Ces brochures ne
remplacent pas un avis**

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap
Montréal, QC, Canada
2019

ISBN 978-2-925053-13-2

Dépôt légal 1er trimestre 2020

Qu'est-ce que l'épisode dépressif caractérisé (EDC) ?

Il est normal de vivre des moments de déprime passagère entre autres en réaction à un événement de vie pénible. Par contre, lorsqu'on présente un épisode dépressif caractérisé, les symptômes sont plus intenses, nous empêchent de bien fonctionner et persistent plus longtemps. L'individu déprimé peut présenter, pendant plus de deux semaines de suite:

1. Humeur dépressive presque tous les jours, presque toute la journée (tristesse, sentiment de vide ou désespoir)
2. Perte d'intérêt ou de plaisir pour presque toutes les activités
3. Perte d'appétit et perte de poids involontaire (ou parfois augmentation)
4. Insomnie (ou parfois hypersomnie)
5. Ralentissement des mouvements (ou parfois agitation)
6. Fatigue ou manque d'énergie
7. Autodévalorisation ou culpabilité excessives
8. Difficultés de concentration ou indécision
9. Idées de mort ou idées suicidaires récurrentes

Les symptômes ci-haut peuvent se présenter dans d'autres contextes. Il est important de consulter un médecin pour confirmer le diagnostic.

Quoi faire ?

Il est bien sûr pertinent de consulter un médecin, psychologue ou psychiatre. Un traitement par psychothérapie ou un traitement médicamenteux peut être indiqué.

Il y a aussi plusieurs choses que vous pouvez faire pour améliorer votre état :

Continuez de faire certaines activités: Il est important de conserver dans votre horaire des activités qui peuvent vous procurer de la satisfaction et/ou un sentiment d'accomplissement. Plus vous êtes isolé et inactif, plus votre vie sera vide ce qui peut accentuer les sentiments dépressifs. N'attendez pas que la motivation revienne avec le temps. La motivation passe par l'action. C'est en agissant qu'on devient motivé à en faire plus, que le sentiment d'efficacité personnelle se développe, que l'estime de soi se restaure peu à peu. Selon les

études, cette façon de procéder, l'**activation comportementale**, pourrait être aussi efficace que la médication pour surmonter la dépression.

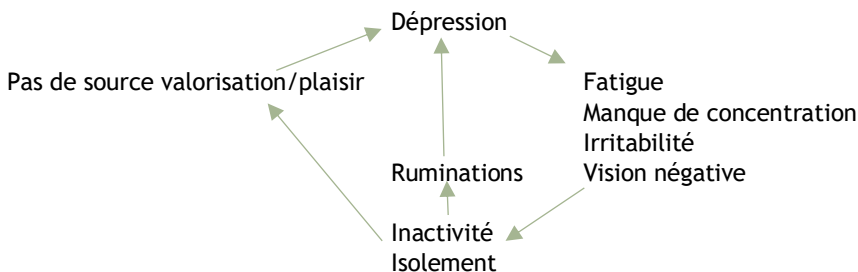


Tableau de planification des activités : planifiez une activité par plage horaire et suivez votre plan

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin							
Après-midi							
Soir							

Maintenez une routine : Se lever à heure fixe (même la fin de semaine), se laver, s’habiller, sortir de la maison. En vous levant le matin, il est probable qu’il soit difficile pour vous de vous mettre en action. Tout semble être une montagne. Il est donc important de suivre votre horaire et non votre humeur : c’est-à-dire vous mettre en action rapidement plutôt que d’écouter vos sentiments qui vous amèneraient à rester au lit.

Restez actif : Bien que la dépression peut vous rendre fatigué, il faut faire attention de ne pas tomber dans le cercle vicieux de la fatigue. Moins vous serez actif et plus vous serez fatigué. Après une semaine au lit, on perd 3% de notre masse musculaire et 10-20% de notre force (1-3% par jour au lit). Aussi la qualité du sommeil nocturne est compromise ce qui le rend moins réparateur : on se sent plus fatigué au réveil. Faire de l’exercice cardio-vasculaire au moins 3 x 30 minutes par semaine permet de changer la chimie du cerveau pour qu’il sécrète des substances (les endorphines, la sérotonine, l’expression des BDNF) qui donnent un sentiment de bien-être, diminue l’anxiété et la dépression, augmente le niveau d’énergie, le fonctionnement cognitif et améliore la qualité du sommeil (sommeil profond). Il peut aider à régénérer des régions du cerveau

(hippocampe) et augmenter l'activité parasympathique vagale (qui peut être associé à un effet antidépresseur). Il peut aussi diminuer l'isolement, augmenter les sources de support et améliorer la confiance en soi. Par contre, il est important de personnaliser votre programme d'activité physique en choisissant une activité qui pourrait vous convenir et vous motiver (par exemple, la marche, le tai chi, le chi gong semblent aussi avoir un certain effet antidépresseur).

Conservez une bonne hygiène de sommeil : Évitez de vous réveiller tard (par exemple, après 8h) ou à heures variables. Établissez un horaire de sommeil stable car sinon, votre horloge biologique sera dérégulée et vous risquez d'être à moitié réveillé la nuit et à moitié endormi le jour. Évitez de rester au lit durant le jour : il est préférable de laisser s'accumuler votre besoin de sommeil car ceci améliorera la qualité de votre sommeil. S'il est difficile de vous lever le matin, nous pouvons vous suggérer de placer le réveille-matin loin du lit et de faire le lit dès que vous êtes levé pour être moins tenté d'y retourner le jour.

Sortez dehors : Exposez-vous à la lumière naturelle qui peut avoir un effet antidépresseur (via les projections entre la rétine et le cerveau et, probablement, leur effet sur la sérotonine, un neurotransmetteur impliqué dans la dépression) et favoriser un meilleur sommeil la nuit. Une lampe de photothérapie émettant une lumière de 10000 lux que vous allumez le matin pendant 30 minutes pourrait être utile si vous souffrez de dépression saisonnière.

Mangez sainement et suffisamment : Il est important de conserver une bonne alimentation pour ne pas souffrir de dénutrition qui pourrait augmenter la fatigue et vous empêcher de vous mettre en action. Essayez de manger sainement trois fois par jour.

Évitez de vous isoler : Choisir dans votre entourage quelques personnes à qui vous pouvez vous confier, qui peuvent vous offrir du soutien, vous aider à trouver des solutions à vos problèmes ou vous changer les idées. Il existe également des groupes d'entraide (voir section ressources).

Évitez l'alcool : L'alcool est un dépresseur pour votre cerveau. Bien qu'il peut vous faire du bien sur le moment, il augmente les symptômes dépressifs. Selon les études, même la consommation modérée d'alcool peut amener une persistance des symptômes dépressifs. Bien qu'il peut vous aider à vous endormir, il crée un sommeil de mauvaise qualité, non réparateur puisqu'il cause des micro-éveils.

Évitez les drogues : Même si les drogues peuvent vous aider à vous sentir mieux sur le moment, ou à vous endormir, elles augmentent à long terme les symptômes dépressifs (tels que l'humeur triste, l'apathie, l'irritabilité, l'insomnie ou un sommeil non réparateur)

Soyez indulgents envers vous-même : Il est normal d'accomplir moins de choses lorsque nous souffrons d'un épisode dépressif. Donnez vous du temps.

Faites un horaire : Vous trouverez un canevas pour noter vos activités de la journée, ainsi que plaisir (P), la maîtrise (M) et la tristesse (T) dans le guide suivant : Goulet, J., Ngô, T.L., Chaloult, L. (2018). *Thérapie cognitive-comportementale du trouble dépressif majeur (TDM) : Manuel d'information destiné aux patients*. Récupéré sur www.tccmontreal.com. Après avoir noté vos activités pendant quelques jours, essayez d'observer ce que vous faites qui semble aggraver votre humeur dépressive et ce qui semble la diminuer. Vous pourrez ainsi découvrir des pistes de solutions.

Donnez-vous des défis : Il est préférable de s'attaquer à ses problèmes plutôt que de les fuir mais il est important de le faire de façon graduelle, étape par étape pour se donner la chance d'accumuler des expériences de succès qui vous encourageront à bâtir progressivement une vie qui vaut la peine d'être vécue.

Tentez de prendre conscience des pensées qui vous font souffrir : Utilisez le tableau d'enregistrement des pensées automatiques disponible dans le [guide](#) cité précédemment. Vous pouvez commencer en utilisant que les trois premières colonnes. À chaque fois que vous réalisez que vous ressentez une émotion désagréable, tentez de prendre quelques secondes pour porter attention aux pensées qui traversent votre esprit. Prenez le temps de noter ces pensées. Ensuite, soupesez les arguments qui militent en faveur de la pensée et ceux qui la contredisent. Une fois que vous avez réévalué ces pensées, vous pourrez choisir d'adopter un point de vue qui intégrera ces deux côtés de la médaille (pensée plus nuancée).

Comment trouver de l'aide ?

Consultez votre médecin de famille ou présentez-vous dans un CLSC (à l'accueil psychosocial).

La ligne d'aide et de prévention du suicide : 1 866 APPELLE ou 1 866 277-3553
Tel-Jeunes, ligne d'écoute pour les jeunes de 5 à 20 ans : 1 800 263-2266
Organismes communautaires tel que Revivre, qui offre des modules d'auto-gestion de la dépression : <https://www.revivre.org/>
Ordre des psychologues du Québec : <https://www.ordrepsy.qc.ca>
Si vous travaillez, renseignez-vous auprès du Programme d'Aide aux Employés (PAE).

Si vous êtes aux études, renseignez-vous sur les services offerts dans votre institution.

Quand consulter à l'urgence ?

Consultez immédiatement à l'urgence dans les situations suivantes :

- Vous avez l'impression d'être suivi ou surveillé, vos pensées sont confuses ou contrôlées par d'autres personnes, vous entendez des voix ou voyez des choses que personnes d'autre ne voit, vous n'arrivez plus à fonctionner au quotidien
- Idées suicidaires ou de blesser autrui
- Si vous n'êtes plus capable de prendre soin de vous (hygiène personnelle, entretien de votre logement, difficulté à vous alimenter)

Quoi faire si j'ai des idées suicidaires ?

- La ligne d'aide et de prévention du suicide : 1 866 APPELLE ou [1 866 277-3553](tel:18662773553)
- Les centres de crise sont des endroits offrant des services pour les personnes en état de crise (dont les crises suicidaires). Ils offrent des hébergements à court terme, des services téléphoniques et des suivis dans la communauté. Retrouvez la liste des centres de crise ici : <https://www.centredecrise.ca>
- Vous pouvez toujours composer le 911 ou vous présenter dans une urgence.



Pour plus d'informations :

Brochures gratuites :

- « [Thérapie cognitivo-comportementale du trouble dépressif majeur \(TDM\) : Manuel d'information destiné aux patients](#) » de Jean Goulet, Thanh-Lan Ngô et Louis Chaloult. Il s'agit d'un document qui décrit l'approche non pharmacologique de la dépression. Il est disponible gratuitement sur le site www.tccmontreal.com dans la section « Grand public » et contient de multiples informations / exercices qui pourront vous aider à améliorer votre dépression.
- « [La dépression : guide d'information](#) » Christina Bartha et collaborateurs (CAMH)

Livres d'auto-thérapie :

- Addis, M. E., Martell, C. R., & Narusevicius, G. (2010). Vaincre la dépression. A. Stanké.
- Burns, D. D. (1994). Être bien dans sa peau. Éditions Héritage.
- Law, R. (2013). Defeating Depression: How to use the people in your life to open the door to recovery. Hachette UK.
- Stulberg, C. G., & Frey, R. J. (2018). Feeling Better: Beat Depression and Improve Your Relationships with Interpersonal Psychotherapy. New World Library.

Applications :

Behavioral activation: Activation comportementale

Depression CBT self-help guide: Thérapie cognitivo-comportementale de la dépression

Moodtools: Thérapie cognitivo-comportementale de la dépression

Oxford MBCT: Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour les dépressions récurrentes

Suicide safety plan: Thérapie cognitivo-comportementale pour les idées suicidaires

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Camille Lévesque résidente en psychiatrie
Révisé par les Drs Thanh-Lan Ngô, Jean Leblanc et Anne-
Sophie Boulanger, psychiatres

Design : Magalie Lussier-Valade

Remerciements : Marie-France Turgeon, François Duclos-
Trottier et Alexis Thibault

Collection PsychoPAP

www.psychopap.com



DC