

## Pistes d'action ou de réflexion

### Comment vivre avec une personne dépressive

- Validez les émotions de votre proche et ne pas tenter de minimiser son vécu.
- Soyez vigilants et à l'écoute des signes potentiels d'idées suicidaires (ex : allusions vagues à un voyage, donner des objets, etc.).
- Évitez de mettre la personne dans des situations très stressantes et respectez son rythme.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas son intervenant, mais un proche qui l'aime et qui veut l'aider.

### Activités de l'APAMM-RS pour les membres de l'entourage

- Conférence en lien avec la dépression
- Groupe de soutien et d'entraide

Consultez notre calendrier d'activités au [www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

**INFORMEZ-VOUS au 450.766.0524**

## Évolution

La dépression ne se manifeste pas de la même manière, avec la même intensité et n'évolue pas de façon similaire chez chaque personne. Les études et observations tendent à démontrer qu'une personne ... :

- ✓ n'ayant pas de troubles concomitants (autres diagnostics),
- ✓ ne consommant pas de drogues ou d'alcool de manière abusive,
- ✓ qui suivrait une psychothérapie avec un professionnel qualifié,
- ✓ adoptant un mode de vie sain...

... aurait beaucoup plus de chances de se sortir d'une dépression majeure.

Les chercheurs estiment qu'une personne ayant déjà reçu un diagnostic de dépression aurait 50% de probabilité de refaire une deuxième dépression. De là l'importance de traiter efficacement la dépression à l'aide de médication ET de psychothérapie.

**APAMM-RS**



10, boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park, Qc, J4V 2L7  
450.766.0524

[info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)



ASSOCIATION DES PARENTS  
ET AMIS DE LA PERSONNE  
ATTEINTE DE MALADIE  
MENTALE - RIVE-SUD



## Dépression

**Critères diagnostiques, troubles concomitants, médication et thérapies proposées, évolution du trouble et pistes d'action**



## Comment se manifeste la dépression ?

- Humeur dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours (chez les enfants/adolescents : irritabilité);
- diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes (ou presque) les activités pratiquement toute la journée et presque tous les jours;
- perte ou gain de poids significatif en l'absence de régime OU diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours;
- insomnie ou hypersomnie (trop de sommeil) presque tous les jours;
- agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours;
- fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours;
- sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (pouvant être délirante) presque tous les jours;
- diminution de l'aptitude à penser ou se concentrer ou indécision presque tous les jours;
- pensées de mort récurrentes (pas seulement peur de mourir), idées suicidaires récurrentes ou plan précis pour se suicider ou tentative de suicide.

Pour poser un tel diagnostic, le psychiatre doit évaluer que la personne a au moins cinq des manifestations décrites précédemment pendant au moins deux semaines et être différent de son fonctionnement habituel.

De plus, la personne doit avoir une humeur dépressive et/ou une perte d'intérêt ou de plaisir.

## Traitements

### Médication

- Antidépresseurs
- Anxiolytiques
- Stabilisateur d'humeur

Psychothérapie individuelle avec un professionnel qualifié.

Groupe de soutien et d'entraide pour personnes dépressives.

*« La douleur de l'âme pèse plus que la souffrance du corps. » Publilius*

## Troubles concomitants souvent rencontrés

- Anxiété;
- Abus d'alcool ou de drogues / toxicomanie;
- Bipolarité;
- Troubles de l'adaptation.