

# LE GUIDE CHOICE-D À L'INTENTION DES PATIENTS ET DE LEUR FAMILLE POUR LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION



INFORMATIONS  
PRATIQUES DU  
CANMAT ET DE  
LA MDAO



ONTARIO  
BRAIN  
INSTITUTE

INSTITUT  
ONTARIEN  
DU CERVEAU

# LE GUIDE CHOICE-D À L'INTENTION DES PATIENTS ET DE LEUR FAMILLE POUR LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION

## INFORMATIONS PRATIQUES DU CANMAT ET DE LA MDAO

Cette ressource est le fruit d'une coentreprise entre la Mood Disorders Association of Ontario (MDAO; [www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca)) et le Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT; [canmat.org](http://canmat.org)). Elle a été financée principalement par l'Institut ontarien du cerveau ([braininstitute.ca](http://braininstitute.ca)), avec un important soutien en nature de la part de la MDAO et du CANMAT. Un soutien et des conseils supplémentaires ont été fournis par le programme CAN-BIND ([www.canbind.ca](http://www.canbind.ca)).

L'information contenue dans ce guide est tirée des 2016 Clinical Guidelines for the Management of Adults with Major Depressive Disorder (Lignes directrices cliniques de 2016 pour la prise en charge des adultes atteints d'un trouble dépressif majeur) du CANMAT, publiées sous la forme d'une série de sept articles dans le numéro de septembre 2016 de la Revue canadienne de psychiatrie (disponible ici : [canmat.org/canmatpub.html#Guidelines](http://canmat.org/canmatpub.html#Guidelines)). Tout le contenu scientifique de cette ressource est tiré de la recherche résumée dans les articles originaux de 2016, rédigés par le Dr Raymond Lam et le Dr Sidney Kennedy, avec les coéditeurs Dr Sagar Parikh, Dr Roumen Milev, Dre Glenda MacQueen et Dr Arun Ravindran.

Le projet CHOICE-D (*CANMAT Health Options for Integrated Care and Empowerment in Depression* ou Options de santé pour les soins intégrés et l'autonomisation en matière de dépression du CANMAT) a été créé en partenariat avec des personnes (choisies parmi 64 candidats au Canada) ayant une expérience personnelle de la dépression, pour les personnes souffrant de dépression. Rédigé en langage simple, le guide CHOICE-D a été conçu dans un but précis : amener les gens à comprendre les options de traitement et à entamer des conversations sur ces options avec leurs fournisseurs de soins de santé. Plusieurs parties prenantes ont contribué à l'examen de ce document, notamment des membres du public, des patients, des prestataires de traitement, des chercheurs et des administrateurs.

### Responsables du projet

Dr Sagar Parikh, CANMAT et Andrew Kcomt, MDAO

### Contributeurs

|                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| Petra Dreiser         | Barbara Marwood |
| Melanie Dawn Guenette | Servane Mason   |
| Lucie Langford        | Adam Wheeler    |
| Claire LeSage         |                 |

### Soutien professionnel et consultation

Dr Sidney Kennedy, CAN-BIND Principal Investigator  
Ann Marie Mac Donald, MDAO  
Trehani Fonseka, CAN-BIND

Janice Pong, CAN-BIND  
Dr Raymond Lam, CANMAT

Parikh, S.V., Kcomt, A., Fonseka, T.M., Pong, J.T. (Eds). 2018. LE GUIDE CHOICE-D À L'INTENTION DES PATIENTS ET DE LEUR FAMILLE POUR LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION. Toronto, Mood Disorders Association of Ontario.

## **LE GUIDE CHOICE-D À L'INTENTION DES PATIENTS ET DE LEUR FAMILLE POUR LE TRAITEMENT DE LA DÉPRESSION INFORMATIONS PRATIQUES DU CANMAT ET DE LA MDAO**

Si vous avez 18 ans et plus et qu'un professionnel de la santé vous a dit que vous souffrez de dépression, ce livret est pour vous.

La dépression peut être traitée. Le guide CHOICE-D fournit de l'information sur les différents traitements contre la dépression, y compris les médicaments et les traitements parallèles. Cette information vous aidera à décider quelles questions poser à votre fournisseur de soins de santé\* et quel traitement vous convient le mieux.

**Si vous pensez au suicide et que vous courez un risque immédiat, veuillez composer le 911 ou vous rendre au service d'urgence le plus proche.**

**La prévention de suicide et le soutien sont disponibles en français et en anglais.**

**Ligne d'aide téléphonique nationale du Canada : numéro sans frais 1-833-456-4566**

**Messagerie texte : 45645**

**Clavardage : [www.crisisservicescanada.ca](http://www.crisisservicescanada.ca)**

\*Le terme « fournisseur de soins de santé » est utilisé dans cette ressource pour indiquer tout professionnel de la santé qui participe à la prise en charge de votre dépression, y compris les psychiatres, les médecins de famille, les infirmiers praticiens, les psychologues, les thérapeutes et les pharmaciens.

# TABLE DES MATIÈRES

|  |          |
|--|----------|
| <b>BREF RÉSUMÉ</b> .....   | <b>1</b> |
| Comment savoir si je souffre de dépression clinique? .....   | 1        |
| Comment devrais-je décider quels traitements je devrais envisager : l'autogestion, la psychothérapie ou la médication? ..... | 1        |
| Quels types d'autogestion puis-je recevoir contre la dépression (y compris les groupes de soutien par les pairs)? .....      | 1        |
| Quelle psychothérapie est efficace contre la dépression? .....   | 1        |
| Pourquoi devrais-je envisager la médication, et quel type choisir? .....   | 1        |
| <b>INTRODUCTION</b> .....  | <b>2</b> |
| Qu'est-ce que la dépression? .....   | 2        |
| Comment diagnostique-t-on la dépression? .....   | 2        |
| Quels sont les symptômes de la dépression? .....   | 3        |
| La dépression est-elle courante? .....   | 4        |
| Comment la dépression affecte-t-elle votre vie sociale et familiale? .....   | 4        |
| Souffrirez-vous toujours de dépression? .....  | 4        |
| Comment le risque de suicide est-il évalué? .....  | 5        |
| Comment la technologie peut-elle être utilisée pour traiter la dépression? .....   | 5        |
| Y a-t-il différentes phases du traitement de la dépression? .....  | 5        |
| Comment décider du traitement qui vous convient le mieux? .....  | 5        |
| La première étape du traitement : rencontrer votre fournisseur de soins de santé .....                                       | 6        |
| Conseils pour rendre la rencontre plus utile .....   | 7        |
| Vivre avec la dépression .....   | 8        |
| D'autres moyens de vous aider vous-même .....  | 8        |
| <b>TRAITEMENT PSYCHOLOGIQUE</b> .....  | <b>9</b> |
| Qu'est-ce qu'un traitement psychologique? .....  | 9        |
| Un traitement psychologique sera-t-il efficace pour vous? .....  | 9        |
| Pouvez-vous recevoir un traitement psychologique si vous avez d'autres troubles psychiatriques ou médicaux? .....            | 9        |

|  |           |
|--|-----------|
| Comment choisir un traitement psychologique? .....   | 9         |
| Comment choisir un thérapeute pour le traitement psychologique? .....                                    | 10        |
| Combien de temps faut-il pour que le traitement psychologique commence à faire effet? .....              | 10        |
| Les trois meilleurs traitements psychologiques contre la dépression : la TCC, la TI et l'AC .....        | 11        |
| Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)? .....   | 11        |
| Qu'est-ce que la thérapie interpersonnelle (TI)? .....   | 11        |
| Qu'est-ce que la thérapie d'activation comportementale (AC)? .....                                       | 11        |
| Autres traitements psychologiques contre la dépression .....   | 12        |
| Qu'est-ce que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC)? .....                        | 12        |
| Qu'est-ce que la thérapie de résolution de problèmes (TRP)? .....  | 12        |
| Qu'est-ce que la psychothérapie psychodynamique à court et à long terme (STPP/LTPP)? .....               | 12        |
| Qu'est-ce que sont les interventions par les pairs (IPP)? .....  | 12        |
| Qu'est-ce que le système d'analyse cognitivo-comportementale de la psychothérapie (CBASP)? .....         | 12        |
| Qu'est-ce que la bibliothérapie? .....   | 12        |
| Quelle est la différence entre un traitement en groupe et un traitement individuel? .....                | 13        |
| Les traitements en ligne ou à l'aide d'applications mobiles sont-ils efficaces contre la dépression? ... | 13        |
| Les traitements par téléphone ou vidéo sont-ils efficaces contre la dépression? .....                    | 14        |
| Est-il judicieux de commencer avec la médication et d'ajouter la psychothérapie par la suite? .....      | 14        |
| Est-il préférable de prendre des médicaments avec la psychothérapie? .....                               | 14        |
| Tableau 1 : Avantages et inconvénients possibles d'un traitement psychologique .....                     | 16        |
| Tableau 2 : Meilleurs traitements psychologiques contre la dépression .....                              | 17        |
| Tableau 3 : Autres traitements psychologiques utiles contre la dépression .....                          | 19        |
| <b>TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX .....</b>   | <b>22</b> |
| Qu'est-ce qu'un antidépresseur? .....  | 22        |
| Devriez-vous essayer un antidépresseur? .....  | 22        |
| Comment choisir un antidépresseur? .....   | 22        |
| Certains antidépresseurs sont-ils plus efficaces que d'autres? .....                                     | 22        |
| Quels sont les effets secondaires des antidépresseurs? .....   | 23        |
| Les antidépresseurs vous feront-ils plus penser au suicide? .....  | 23        |

# TABLE DES MATIÈRES (SUITE)

|   |           |
|---|-----------|
| Comment savoir si un antidépresseur fait effet? .....   | 23        |
| Pendant combien de temps dois-je continuer à prendre des médicaments? .....   | 24        |
| Et si votre antidépresseur n'est pas efficace pour vous? .....  | 24        |
| Pourquoi mon médecin a-t-il ajouté un autre médicament en plus de l'antidépresseur? .....                                       | 24        |
| Pourquoi prendre un régulateur de l'humeur ou un antipsychotique si je souffre de dépression? .....                             | 24        |
| Et si l'on vous a dit que vous souffrez de dépression chronique? .....  | 24        |
| Tableau 4 : Avantages et inconvénients de la prise d'antidépresseurs .....  | 25        |
| Tableau 5 : Faits importants sur les antidépresseurs .....  | 26        |
| Comment choisir entre les antidépresseurs et la psychothérapie? .....   | 28        |
| <b>TRAITEMENTS PAR NEUROSTIMULATION .....</b>   | <b>29</b> |
| Qu'est-ce que la neurostimulation? .....  | 29        |
| Qu'est-ce que la stimulation magnétique transcrânienne répétée (SMTr)? .....  | 29        |
| Qu'est-ce que l'électroconvulsivothérapie (ECT)? .....  | 29        |
| <b>APPROCHES COMPLÉMENTAIRES ET PARALLÈLES (ACP) .....</b>  | <b>30</b> |
| Qu'est-ce que sont les approches complémentaires et parallèles (ACP)? .....   | 30        |
| Quels sont les traitements physiques et méditatifs? .....   | 30        |
| Qu'est-ce que sont les produits de santé naturels? .....  | 32        |
| Tableau 6 : Principales caractéristiques des traitements physiques et méditatifs contre la dépression<br>légère à modérée ..... | 33        |
| Tableau 7 : Recommandations de produits de santé naturels pour la dépression légère à modérée ...                               | 34        |
| <b>ABRÉVIATIONS ET DÉFINITIONS COURANTES .....</b>  | <b>35</b> |
| Tableau 8 : Quelques abréviations et définitions courantes .....  | 35        |
| <b>FOURNISSEURS DE SOINS DE SANTÉ .....</b>   | <b>38</b> |
| Tableau 9 : Descriptions des fournisseurs de soins de santé courants qui traitent la dépression .....                           | 38        |
| <b>ORGANISMES ET SITES WEB UTILES .....</b>   | <b>39</b> |
| <b>SOUTENIR QUELQU'UN SOUFFRANT DE DÉPRESSION .....</b>   | <b>40</b> |
| <b>NOTES .....</b>  | <b>41</b> |

### Comment savoir si je souffre de dépression clinique?

Il est normal de se sentir parfois triste, seul ou déprimé. Lorsque ces sentiments deviennent acablants et causent des symptômes qui durent plus de deux semaines, demandez l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Vous trouverez une liste des symptômes de dépression à la page 3.

### Comment devrais-je décider quels traitements je devrais envisager : l'autogestion, la psychothérapie ou la médication?

Il a été démontré que les médicaments, la psychothérapie et leur combinaison aident les personnes souffrant de dépression. Votre fournisseur de soins de santé peut également discuter avec vous d'autres thérapies. Votre dépression peut réagir différemment selon votre situation personnelle. Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé pour choisir le meilleur traitement pour vous. Si un traitement ne vous aide pas, votre fournisseur de soins de santé peut le changer ou ajouter un autre type de traitement.

### Quels types d'autogestion puis-je recevoir contre la dépression (y compris les groupes de soutien par les pairs)?

Noter vos symptômes à l'écrit (voir page 6), prendre de saines habitudes de vie (p. ex. faire de l'exercice et manger des aliments sains) et lire des livres de développement personnel sont des moyens de vous aider à prendre en charge votre dépression.

Des groupes de soutien par les pairs sont disponibles partout au Canada et peuvent vous mettre en contact avec des personnes ayant souffert de dépression. Pour trouver de l'aide et communiquer avec votre association locale pour les troubles de l'humeur, consultez ce site Web : [mdsc.ca/finding-help](http://mdsc.ca/finding-help) et [Revivre.org](http://Revivre.org)

### Quelle psychothérapie est efficace contre la dépression?

Bien qu'il existe de nombreux types de psychothérapie utiles, certains sont meilleurs que d'autres pour traiter la dépression. Il est important de discuter des différentes options avec votre fournisseur de soins de santé pour trouver le traitement qui vous conviendra le mieux. Pour en savoir plus, lisez la section « Traitement psychologique » commençant à la page 9. Un tableau des meilleures psychothérapies se trouve à la page 11.

### Pourquoi devrais-je envisager la médication, et quel type choisir?

La prise de médicaments antidépresseurs présente de nombreux avantages : ils font effet plus rapidement que la psychothérapie et ils sont plus accessibles et plus efficaces, particulièrement pour traiter les symptômes graves. Les médicaments peuvent être associés à d'autres options de traitement (la psychothérapie, par exemple). Fait important, les antidépresseurs ne créent pas de dépendance.

Lors du choix d'un médicament, il n'y a pas de solution unique. Vous devrez peut-être essayer différents types pour trouver ce qui vous convient le mieux. Parfois, les besoins en matière de traitement varieront et évolueront avec le temps. Vous devriez collaborer avec votre fournisseur de soins de santé pour choisir le bon médicament pour vous.

Pour en savoir plus, lisez la section « Médicaments antidépresseurs » à la page 22. Un tableau des antidépresseurs couramment prescrits et de leurs effets secondaires se trouve à la page 26.

# INTRODUCTION

## Qu'est-ce que la dépression?

La dépression est une maladie qui a une incidence négative sur votre cerveau et votre corps. Vous pouvez vous sentir constamment fatigué. Vous ne voulez peut-être pas sortir de chez vous. Il pourrait être difficile de faire des activités quotidiennes normales. Votre fournisseur de soins de santé vous demandera depuis combien de temps vous ressentez des symptômes et de quelle façon les symptômes ont eu une incidence sur votre vie et vos relations. Un dépistage et un traitement précoces peuvent réduire le fardeau de la maladie. La moitié des épisodes dépressifs sont généralement courts et disparaissent dans les trois mois qui suivent.

## La dépression ne fait pas de distinction



hommes et femmes



différentes origines  
ethniques



riches et pauvres

La dépression ne fait pas de distinction; les hommes et les femmes, les différentes origines ethniques et les riches et les pauvres sont tous vulnérables. En apprendre davantage au sujet de la dépression peut aider à réduire la perception négative et à corriger les malentendus liés à la maladie mentale.

---

## Comment diagnostique-t-on la dépression?

Les fournisseurs de soins de santé au Canada utilisent différents outils pour poser un diagnostic de dépression. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) et la Classification internationale des maladies (CIM-10) sont deux ressources qui aident les professionnels à comprendre vos symptômes et à poser un diagnostic.



## Quels sont les symptômes de la dépression?



- Tristesse qui dure deux semaines ou plus
- Perte d'intérêt pour des choses qui avaient l'habitude de vous plaire
- Changement de poids important ou changement dans l'appétit
- Augmentation ou diminution de votre nombre d'heures de sommeil
- Changement lié à vos gestes ou à votre débit de parole (plus rapide ou plus lent)
- Fatigue – manque d'énergie
- Culpabilité – dévalorisation
- Difficulté à se concentrer
- Pensées suicidaires ou se rapportant à la mort



Afin de poser un diagnostic de dépression, au moins cinq de ces symptômes doivent être ressentis quotidiennement pendant au moins deux semaines et doivent entraîner des difficultés importantes dans le fonctionnement social ou professionnel, comme manquer l'anniversaire d'un ami ou une réunion importante au travail. La dépression ne touche pas tout le monde de la même façon, de sorte que les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre. Votre fournisseur de soins de santé pourrait utiliser d'autres termes pour décrire votre diagnostic. Un « spécificateur » est un terme qui fournit des informations supplémentaires sur votre diagnostic qui le rendent plus précis. Si vous souffrez de « dépression avec caractéristiques anxieuses », le spécificateur est « caractéristiques anxieuses ». La dépression ne touche pas tout le monde de la même façon, de sorte que l'incapacité liée à la dépression diffère d'une personne à l'autre.

## La dépression est-elle courante?

Environ 10 % des Canadiens âgés de 15 ans et plus ont souffert de dépression au cours de leur vie. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes de recevoir un diagnostic de dépression; les jeunes sont plus susceptibles que les personnes plus âgées de souffrir de dépression.

## Comment la dépression affecte-t-elle votre vie sociale et familiale?

Votre capacité à avoir des relations saines peut être affectée lorsque vous souffrez de dépression. Le traitement peut aider à améliorer les relations sociales et familiales. Demandez à votre fournisseur de soins de santé des ressources à partager avec vos amis et votre famille.

## Souffrirez-vous toujours de dépression?

Certains types de dépression peuvent durer longtemps, et parfois, les symptômes de dépression cesseront pendant une période prolongée (comme après le traitement) et peuvent ensuite revenir. C'est ce que l'on appelle une rechute ou une récurrence. Si vous connaissez des périodes sans symptômes (pendant au moins deux mois), votre fournisseur de soins de santé pourrait dire que votre dépression « est en rémission » ou qu'elle a « cessé ». Les symptômes de dépression peuvent ne pas disparaître complètement avec le traitement ou les symptômes peuvent changer avec le temps. Environ 25 % des personnes souffrant de dépression éprouvent des symptômes pendant au moins deux ans. Environ 35 % des personnes en rémission ressentent de nouveau des symptômes dans les trois années suivantes.



## Comment le risque de suicide est-il évalué?

Les pensées suicidaires, les plans suicidaires et les tentatives de suicide sont fréquents chez les personnes souffrant de dépression. Heureusement, les plans suicidaires et les tentatives de suicide sont moins fréquents que les pensées suicidaires. Si vous souffrez de dépression, votre fournisseur de soins de santé vous posera probablement des questions sur le suicide dans le cadre de vos soins. Une liste de vérification ou un questionnaire normalisés peuvent être utilisés.

## Y a-t-il différentes phases du traitement de la dépression?

Le traitement de la dépression comporte deux phases. L'objectif de la **phase aiguë** du traitement est de « se rétablir ». L'objectif de la **phase d'entretien** est de « rester en bonne santé » ou de maintenir votre bien-être mental. Votre fournisseur de soins de santé vous encouragera à adopter de saines habitudes de vie et à utiliser des stratégies pour gérer votre humeur. Les gens n'ont pas tous besoin d'un traitement d'entretien. Le type de traitement et la durée du traitement en phase aiguë ou d'entretien dépendront de vos besoins et de vos préférences, ainsi que de votre vulnérabilité biologique et psychologique à la dépression.

## Comment la technologie peut-elle être utilisée pour traiter la dépression?

Les outils électroniques de santé mentale (applications mobiles pour téléphones intelligents ou programmes en ligne) sont courants et populaires. Ces outils peuvent vous aider, ainsi que votre fournisseur de soins de santé, à évaluer, à surveiller et à gérer vos symptômes de dépression. Si vous souhaitez suivre vos symptômes dépressifs, renseignez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé sur les outils en ligne que vous désirez utiliser.



## Comment décider du traitement qui vous convient le mieux?

Il y a beaucoup de choses à prendre en considération lors du choix d'un traitement. Si votre dépression est grave (vous avez des symptômes intenses et des pensées fréquentes de désespoir ou suicidaires), vous et votre fournisseur de soins de santé choisirez probablement un traitement qui agira rapidement. Vous et votre fournisseur de soins de santé pouvez envisager la prise de médicaments, un traitement psychologique ou d'autres options en fonction de vos besoins uniques, de vos antécédents et de vos préférences personnelles. Cette ressource fournit des informations sur les différents traitements.

## La première étape du traitement : rencontrer votre fournisseur de soins de santé

Il peut être difficile de parler de votre dépression. Il est important que vous parliez de vos symptômes afin que votre fournisseur de soins de santé puisse vous aider à trouver le bon traitement.

Le tableau ci-dessous vous permet de prendre des notes sur vos symptômes. Certains renseignements seront utiles à votre fournisseur de soins de santé (c.-à-d. quels sont vos symptômes, à quelle fréquence ils se manifestent et combien de temps ils durent). Apportez le tableau à votre prochain rendez-vous pour que vous puissiez parler des options de traitement.

| SYMPTÔMES                     | DÉCRIVEZ LE SYMPTÔME. PENDANT COMBIEN DE TEMPS? À QUELLE FRÉQUENCE? GRAVE? LÉGER? |
|-------------------------------|---|
| Tristesse                     |   |
| Agitation ou irritabilité     |   |
| Difficulté à se concentrer    |   |
| Perte d'intérêt               |   |
| Fatigue                       |   |
| Changement du sommeil         |   |
| Changement de poids           |   |
| Pensées noires ou suicidaires |   |

## Conseils pour rendre la rencontre plus utile

Des choses que vous pourriez mentionner à votre fournisseur de soins de santé :



Apportez votre liste des symptômes et une liste de questions. Notez le moment où les symptômes ont commencé, les facteurs qui les déclenchent et les facteurs qui les aggravent.



Notez les médicaments sur ordonnance que vous prenez actuellement, y compris les médicaments en vente libre et tous les suppléments nutritionnels ou alimentaires.



Notez d'autres problèmes de santé tels que l'hypertension, le diabète ou tout ce qui a été diagnostiqué récemment par votre fournisseur de soins de santé.



Passez en revue les antécédents familiaux de dépression, d'autres types de maladie mentale, d'alcoolisme ou d'abus de drogues, car ce sujet peut également être abordé.

---

Votre fournisseur de soins de santé peut répondre à vos questions sur la dépression et les options de traitement. Préparez une liste de questions avant votre rendez-vous, et ayez cette liste avec vous. Voici des questions que vous pourriez poser :



Comment savoir si je souffre de dépression?

Devrais-je passer des analyses de sang ou d'autres tests?

Quels sont les différents traitements contre la dépression?

Quels sont les coûts du traitement?

Quels sont les effets secondaires courants ou graves?

Dois-je consulter un psychiatre ou un psychologue?

Quand vais-je me sentir mieux?

Quels groupes d'entraide et de soutien sont disponibles?

## Vivre avec la dépression

N'ayez pas peur de demander de l'aide. Travaillez avec votre fournisseur de soins de santé pour élaborer un plan qui vous aidera à gérer votre dépression. Beaucoup de personnes souffrant de dépression trouvent différentes façons de la gérer. Les conseils suivants peuvent s'avérer utiles :

- Parlez à votre famille et à vos amis.
- Prenez de saines habitudes de vie : faites de l'exercice, mangez des aliments sains et dormez suffisamment.
- Si vous devez passer plus de temps avec votre fournisseur de soins de santé, demandez un rendez-vous plus long.
- Utilisez un pilulier quotidien si vous prenez des médicaments.

## D'autres moyens de vous aider vous-même

Aimeriez-vous avoir une personne à qui vous pourriez parler qui a vécu une situation similaire sans porter de jugement? Le soutien par les pairs est une relation de soutien entre des personnes qui ont toutes souffert de dépression. Communiquez avec votre association locale des troubles de l'humeur, car elle pourrait vous fournir un soutien supplémentaire qui vous aidera à vous sentir moins seul et isolé; vous pouvez trouver cette information sur le site Web suivant : [mdsc.ca/finding-help](http://mdsc.ca/finding-help).





## Qu'est-ce qu'un traitement psychologique?

Parfois appelé la « thérapie par la parole » ou la « psychothérapie », le traitement psychologique consiste à discuter avec un fournisseur de soins de santé pour en apprendre davantage sur votre propre comportement et façon de penser.

## Un traitement psychologique sera-t-il efficace pour vous?

Un traitement psychologique peut être efficace pour des personnes de tous âges, sexes et milieux. Il peut être aussi efficace que les médicaments. Il peut être plus long pour que vous voyiez des résultats avec un traitement psychologique. Par conséquent, si votre dépression est grave, votre fournisseur de soins de santé pourrait vous recommander un autre type de traitement. N'oubliez pas que nous sommes tous différents et avec des besoins différents; il faut donc choisir le traitement qui nous convient le mieux. Un traitement psychologique peut être particulièrement utile si vous êtes plus âgé, si vous êtes enceinte ou si vous prenez de nombreux médicaments.

## Pouvez-vous recevoir un traitement psychologique si vous avez d'autres troubles psychiatriques ou médicaux?

La dépression est parfois causée ou aggravée par d'autres maladies mentales et physiques. Un traitement psychologique peut tout de même être efficace. Il peut atténuer votre dépression et améliorer votre capacité à suivre vos autres traitements.

## Comment choisir un traitement psychologique?

Parlez de différents traitements avec votre fournisseur de soins de santé. Regardez ce qui est disponible ou abordable dans votre région. Selon les résultats de vastes études, certains traitements psychologiques sont plus efficaces que d'autres contre la dépression, et le traitement de groupe est généralement aussi utile que le traitement individuel. Différents traitements psychologiques sont décrits ci-dessous. Des informations supplémentaires sur les traitements psychologiques se trouvent dans les tableaux 2 et 3.



## Comment choisir un thérapeute pour le traitement psychologique?

Le traitement psychologique fonctionne mieux lorsque vous avez une bonne relation avec votre thérapeute et que vous lui faites confiance. Voici des exemples de signes que vous avez une bonne relation avec votre thérapeute :

- Vous et votre thérapeute êtes d'accord sur vos objectifs de traitement.
- Votre thérapeute peut comprendre ce que vous ressentez et en parler.
- Votre thérapeute veut savoir si le traitement fonctionne bien pour vous, en utilisant parfois des questionnaires sur les symptômes pour mesurer la gravité de votre dépression.
- Votre thérapeute semble réellement se soucier de vos besoins.

## Combien de temps faut-il pour que le traitement psychologique commence à faire effet?

La plupart des traitements psychologiques de la dépression nécessitent 12 à 16 séances, mais certains traitements ont été conçus pour être donnés en 8 séances seulement. Il est important de donner au traitement que vous choisissez le temps d'être efficace avant de penser à changer de traitement. Vous devriez commencer à ressentir certains des bienfaits après 4 à 6 séances; une amélioration importante peut prendre plus de temps.

## Les trois meilleurs traitements psychologiques contre la dépression : la TCC, la TI et l'AC

---

### Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC)?

---

La TCC met l'accent sur la reconnaissance des pensées négatives ou pessimistes qui peuvent entraîner la dépression. Vous apprendrez à prendre conscience de vos propres pensées négatives et à les remettre en question, et vous apprendrez des méthodes pour faire cesser les comportements qui entraînent, dans votre cas, un sentiment de déprime.

### Qu'est-ce que la thérapie interpersonnelle (TI)?

---

La TI vous aide à découvrir comment la dépression peut être causée ou aggravée par des problèmes dans vos relations avec les autres. La TI est recommandée pour les adultes, particulièrement si elle est associée à la prise d'antidépresseurs.

### Qu'est-ce que la thérapie d'activation comportementale (AC)?

---

L'AC est un traitement qui vous aide à remplacer les comportements négatifs par des comportements qui peuvent vous aider à mieux vous sentir. Le traitement peut être suivi avec un thérapeute ou à l'aide d'outils en ligne ou d'applications mobiles. Il fonctionne bien au début, mais les fournisseurs de soins de santé ne sont pas certains de son efficacité au fil du temps.

## Autres traitements psychologiques contre la dépression

### Qu'est-ce que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC)?

La TCBPC comporte au moins huit séances et vous permet d'observer et d'accepter vos pensées sans porter de jugement positif ou négatif. Cette thérapie combine les techniques de la TCC avec la méditation de pleine conscience. On la recommande particulièrement pour vous aider à prévenir la réapparition de la dépression après un premier traitement réussi. La TCBPC peut ne pas être suffisante pour vous aider pendant le premier mois ou les deux premiers mois du traitement.

### Qu'est-ce que la psychothérapie psychodynamique à court et à long terme (STPP/LTPP)?

Les thérapies psychodynamiques se concentrent sur les émotions, les comportements et les façons de penser qui peuvent révéler vos schémas émotifs et comportementaux à long terme. La psychothérapie psychodynamique (à court ou à long terme) peut vous aider si elle est associée à la médication ou si d'autres traitements ne sont pas efficaces.

### Qu'est-ce que le système d'analyse cognitivo-comportementale de la psychothérapie (CBASP)?

Le CBASP est un traitement associant des thérapies cognitives, comportementales et interpersonnelles. Le CBASP n'a pas bien été étudié. Le CBASP peut vous aider lorsqu'il est associé à la médication ou si d'autres traitements ne sont pas efficaces.

### Qu'est-ce que la thérapie de résolution de problèmes (TRP)?

La TRP est un traitement qui vous aide à résoudre les problèmes quotidiens. La TRP peut vous aider à constater comment les symptômes vous affectent et comment vous pouvez effectuer des changements pour apporter des améliorations. La recherche a démontré que la TRP peut atténuer les symptômes légers de dépression, même si elle n'est peut-être pas efficace pour tout le monde.

### Qu'est-ce que sont les interventions par les pairs (IPP)?

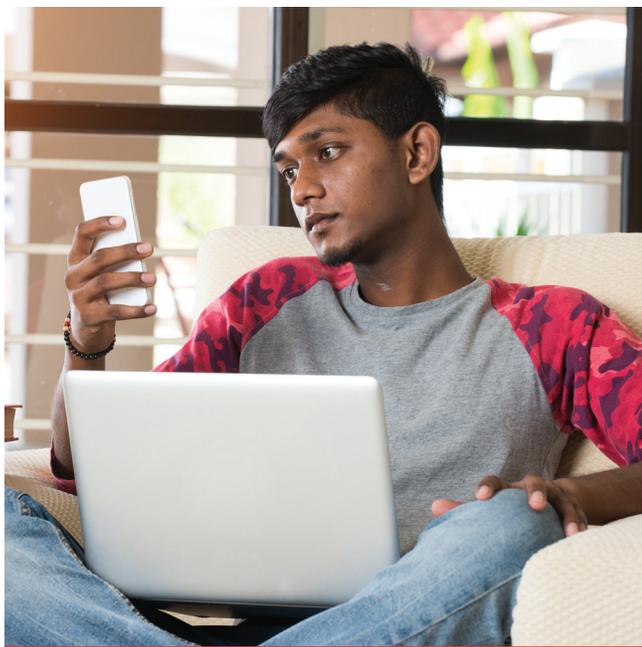
Les interventions par les pairs sont des programmes offerts par des personnes spécialement formées qui ont souffert de dépression. Les interventions par les pairs (ou groupes de soutien) peuvent être utiles lorsque vous recevez également un autre traitement.

### Qu'est-ce que la bibliothérapie?

La bibliothérapie consiste à utiliser des livres, des sites Web ou d'autres ressources de développement personnel pour vous aider dans votre dépression. La bibliothérapie peut vous aider pendant que vous êtes en traitement ou en attente d'un traitement. La bibliothérapie est plus efficace si vous travaillez avec votre fournisseur de soins de santé.

## Quelle est la différence entre un traitement en groupe et un traitement individuel?

De nombreux traitements psychologiques sont donnés en groupes. Le traitement de groupe peut coûter moins cher, et il est plus probable qu'il soit offert dans votre collectivité. Certaines personnes préfèrent travailler en groupe. Il est plus probable que le traitement individuel soit adapté à vos besoins, de sorte qu'il pourrait être plus efficace pour vous. En thérapie de groupe, vous pouvez apprendre comment les autres font face à la dépression. Les deux formules sont efficaces.



## Les traitements en ligne ou à l'aide d'applications mobiles sont-ils efficaces contre la dépression?

Il a été montré que certains traitements offerts en ligne peuvent atténuer les symptômes de dépression. Lorsque les traitements en ligne sont guidés par votre fournisseur de soins de santé, ils sont encore plus efficaces. Bien que de nombreuses applications pour téléphones intelligents prétendent aider les gens à surmonter la dépression, très peu ont été testées. Demandez à votre fournisseur de soins de santé quelles applications pourraient vous être utiles.

## Les traitements par téléphone ou vidéo sont-ils efficaces contre la dépression?

Les traitements avec un thérapeute par téléphone peuvent être aussi efficaces que les traitements en personne. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) a été fournie avec succès par téléphone; la TCC par téléphone est particulièrement utile dans les régions éloignées. Le traitement avec un thérapeute par vidéo ou en ligne peut être utile, mais la recherche n'est pas suffisante pour déterminer son efficacité.



## Est-il préférable de prendre des médicaments avec la psychothérapie?

La combinaison du traitement médicamenteux avec la psychothérapie est souvent le traitement le plus efficace, surtout si votre dépression est grave (les symptômes sont intenses et comprennent des pensées suicidaires ou des sentiments de désespoir fréquents). Lorsque vos symptômes sont moins intenses, vous et votre fournisseur de soins de santé pouvez décider d'essayer simplement la médication ou la psychothérapie.

## Est-il judicieux de commencer avec la médication et d'ajouter la psychothérapie par la suite?

Suivre une psychothérapie après la médication peut être utile, car les médicaments agissent plus rapidement en général pour réduire les symptômes et améliorer la capacité fonctionnelle. La psychothérapie vous donne des outils qui vous aident à prévenir un nouvel épisode de dépression.





Tableau 1 : Avantages et inconvénients possibles d'un traitement psychologique

| AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS  |
|--|--|
| Effets secondaires indésirables minimales.   | Il faut souvent un certain temps pour commencer à voir des résultats.                    |
| Aucune préoccupation concernant la dépendance physiologique.   | Peut ne pas être aussi efficace lorsque la dépression est grave.                         |
| Sans danger pour les femmes enceintes ou qui allaitent (c.-à-d. ne nuit pas au fœtus ou au bébé).  | Exige souvent plus de temps (p. ex. lectures ou devoirs).                                |
| Ne contribue pas aux interactions médicamenteuses pour les personnes qui prennent déjà d'autres médicaments.   | Offre un accès limité à un soutien immédiat en cas de crise de symptômes aigus.          |
| Grâce aux différents modes de prestation (p. ex. téléphone, vidéo ou Internet) et paramètres (p. ex. individuel ou en groupe), on peut personnaliser le traitement pour répondre aux besoins personnels. | Peut être coûteux, car la couverture des assurances provinciales ou privées est limitée. |

**Tableau 2 : Meilleurs traitements psychologiques contre la dépression**

| NOM DU TRAITEMENT                        | COMMENT FONCTIONNE-T-IL?   | RECOMMANDÉ COMME PREMIÈRE ÉTAPE DE TRAITEMENT (PHASE AIGÜE) | RECOMMANDÉ POUR CONTINUER À VOUS SENTIR BIEN AU FIL DU TEMPS (PHASE D'ENTRETIEN) |
|--|--|---|--|
| Activation comportementale (AC)?         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur les tâches suivantes : changer les activités pour être plus actif, trouver des choses amusantes et savoir comment les faire.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute pour identifier des solutions comportementales aux problèmes et à mettre des compétences en pratique.</li> </ul>                            | Recommandé (fort)   | Recommandé (moyen)   |
| Thérapie cognitivo-comportementale (TCC) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur la façon dont les pensées irréalistes et les croyances négatives en ce qui vous concerne peuvent créer et renforcer la dépression.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute et à faire des devoirs entre les séances, particulièrement en remettant en question et en changeant les pensées négatives.</li> </ul> | Recommandé (fort)   | Recommandé (fort)  |
| Thérapie interpersonnelle (TI)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur l'impact des relations avec d'autres personnes qui peuvent créer et renforcer des pensées et des sentiments dépressifs.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute pendant au moins huit séances.</li> </ul>  | Recommandé (fort)   | Recommandé (moyen)   |

**Recommandé (fort)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de première ou de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche concluants.

**Recommandé (moyen)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche modérés.

**Recommandé (faible)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de troisième intention appuyés par des résultats de recherche limités.

**Information limitée** : Il n'y a pas assez de recherche, ou les résultats fournis par la recherche sont contradictoires.

**Devrait être évité** : La recherche démontre que le traitement n'est pas efficace ou cause plus de tort que de bien.

**De première intention** : La première méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De deuxième intention** : La deuxième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De troisième intention** : La troisième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**Tableau 2 : Meilleurs traitements psychologiques contre la dépression (suite)**

| NOM DU TRAITEMENT  | COMMENT FONCTIONNE-T-IL?   | RECOMMANDÉ COMME PREMIÈRE ÉTAPE DE TRAITEMENT (PHASE AIGUË) | RECOMMANDÉ POUR CONTINUER À VOUS SENTIR BIEN AU FIL DU TEMPS (PHASE D'ENTRETIEN) |
|--|--|---|--|
| Système d'analyse cognitivo-comportementale de la psychothérapie (CBASP) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur un aspect important : comprendre la façon dont les pensées dépressives peuvent changer vos comportements et vos relations.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute et à travailler sur la modification des schémas négatifs dans les relations avec les autres.</li> </ul>   | Recommandé (moyen)  | Recommandé (moyen)   |
| Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC)                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur l'utilisation des techniques de la TCC (voir page 17) et sur la méditation, la respiration et d'autres stratégies pour aider à réduire les pensées et les comportements dépressifs.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute ainsi qu'à apprendre et à mettre en pratique des techniques pour moins s'inquiéter et améliorer l'humeur pendant au moins huit séances.</li> </ul> | Recommandé (moyen)  | Recommandé (fort)  |
| Interventions par les pairs  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur les différentes manières dont les personnes qui ont souffert de dépression prennent en charge les symptômes dans leur vie quotidienne.</li> <li>• Consiste à parler avec d'autres personnes qui ont souffert de dépression de manière individuelle ou en groupe.</li> </ul>  | Recommandé (moyen)  | Recommandé (moyen)   |

**Tableau 3 : Autres traitements psychologiques utiles contre la dépression**

| NOM DU TRAITEMENT                         | COMMENT FONCTIONNE-T-IL?  | RECOMMANDÉ COMME PREMIÈRE ÉTAPE DE TRAITEMENT (PHASE AIGUË) | RECOMMANDÉ POUR CONTINUER À VOUS SENTIR BIEN AU FIL DU TEMPS (PHASE D'ENTRETIEN) |
|---|---|---|--|
| Bibliothérapie                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur la lecture de livres et d'autres documents avec ou sans psychothérapeute et peut inclure des techniques d'autres thérapies, des histoires personnelles ou d'autres exercices.</li> <li>• Consiste à lire et à faire des devoirs.</li> </ul>   | Recommandé (moyen)  | Information limitée  |
| Thérapie par Internet                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consiste à utiliser des programmes informatiques, des applications mobiles ou le courrier électronique pour fournir différents types de thérapie (souvent la TCC ou la TI).</li> <li>• Peut être guidée par un psychothérapeute de manière individuelle ou en groupe.</li> </ul>   | Recommandé (moyen)  | Information limitée  |
| Thérapie de résolution de problèmes (TRP) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur une tâche importante : élaborer des façons utiles de penser aux problèmes liés à la dépression; met aussi l'accent sur l'essai de compétences particulières.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute et à pratiquer la résolution de problèmes comme devoir pendant au moins huit séances.</li> </ul> | Recommandé (moyen)  | Information limitée  |

**Tableau 3 : Autres traitements psychologiques utiles contre la dépression (suite)**

| NOM DU TRAITEMENT                                   | COMMENT FONCTIONNE-T-IL?  | RECOMMANDÉ COMME PREMIÈRE ÉTAPE DE TRAITEMENT (PHASE AIGUË)                          | RECOMMANDÉ POUR CONTINUER À VOUS SENTIR BIEN AU FIL DU TEMPS (PHASE D'ENTRETIEN) |
|---|---|--|--|
| Psychothérapie psychodynamique à court terme (STPP) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur la compréhension des sentiments, des pensées et des comportements qui contribuent aux symptômes de dépression lors de discussions avec un psychothérapeute.</li> <li>• Consiste à parler avec le psychothérapeute pour explorer les expériences de l'enfance.</li> </ul>  | Recommandé (moyen)   | Information limitée  |
| TCC par téléphone et TI par téléphone               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsqu'il est difficile de voir un psychothérapeute en personne, la TCC et la TI peuvent être efficaces lorsqu'elles sont offertes par téléphone.</li> </ul>   | TCC par téléphone<br>Recommandé (fort)<br><br>TI par téléphone<br>Recommandé (moyen) | Information limitée  |
| Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Met l'accent sur la modification de votre façon de penser et de votre comportement, afin qu'ils soient plus flexibles et que vous puissiez tolérer des sentiments et des expériences douloureux.</li> <li>• Consiste à parler avec un psychothérapeute, à faire de la méditation et à mettre en pratique des techniques de respiration.</li> </ul> | Recommandé (faible)  | Information limitée  |

**Table 3: Other Psychological Treatments Useful for Depression Continued**

| NOM DU TRAITEMENT                                  | COMMENT FONCTIONNE-T-IL?  | RECOMMANDÉ COMME PREMIÈRE ÉTAPE DE TRAITEMENT (PHASE AIGÜE) | RECOMMANDÉ POUR CONTINUER À VOUS SENTIR BIEN AU FIL DU TEMPS (PHASE D'ENTRETIEN) |
|--|---|---|--|
| Psychothérapie psychodynamique à long terme (LTPP) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Met l'accent sur la compréhension des sentiments, des pensées et des comportements qui contribuent aux symptômes de dépression.</li> <li>Consiste à parler avec le psychothérapeute pour explorer les expériences de l'enfance.</li> </ul>   | Recommandé (faible)   | Recommandé (faible)  |
| Entrevue motivationnelle (EM)                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Met l'accent sur un point important : il peut être difficile de faire des changements positifs pour améliorer les pensées et les comportements négatifs.</li> <li>Consiste à parler avec le psychothérapeute en personne, ainsi qu'à faire des devoirs entre les séances.</li> </ul> | Recommandé (faible)   | Information limitée  |
| Psychothérapie par vidéoconférence                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Lorsqu'il est difficile de voir un psychothérapeute, les traitements peuvent être efficaces lorsqu'ils sont offerts par vidéoclavardage.</li> </ul>  | Recommandé (faible)   | Information limitée  |

**Recommandé (fort)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de première ou de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche concluants.

**Recommandé (moyen)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche modérés.

**Recommandé (faible)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de troisième intention appuyés par des résultats de recherche limités.

**Information limitée** : Il n'y a pas assez de recherche, ou les résultats fournis par la recherche sont contradictoires.

**Devrait être évité** : La recherche démontre que le traitement n'est pas efficace ou cause plus de tort que de bien.

**De première intention** : La première méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De deuxième intention** : La deuxième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De troisième intention** : La troisième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.



## Qu'est-ce qu'un antidépresseur?

Les médicaments antidépresseurs (également appelés « antidépresseurs ») sont des médicaments (généralement des pilules) qui peuvent modifier les substances chimiques du cerveau appelées neurotransmetteurs et aider à stimuler la croissance du cerveau.

## Devriez-vous essayer un antidépresseur?

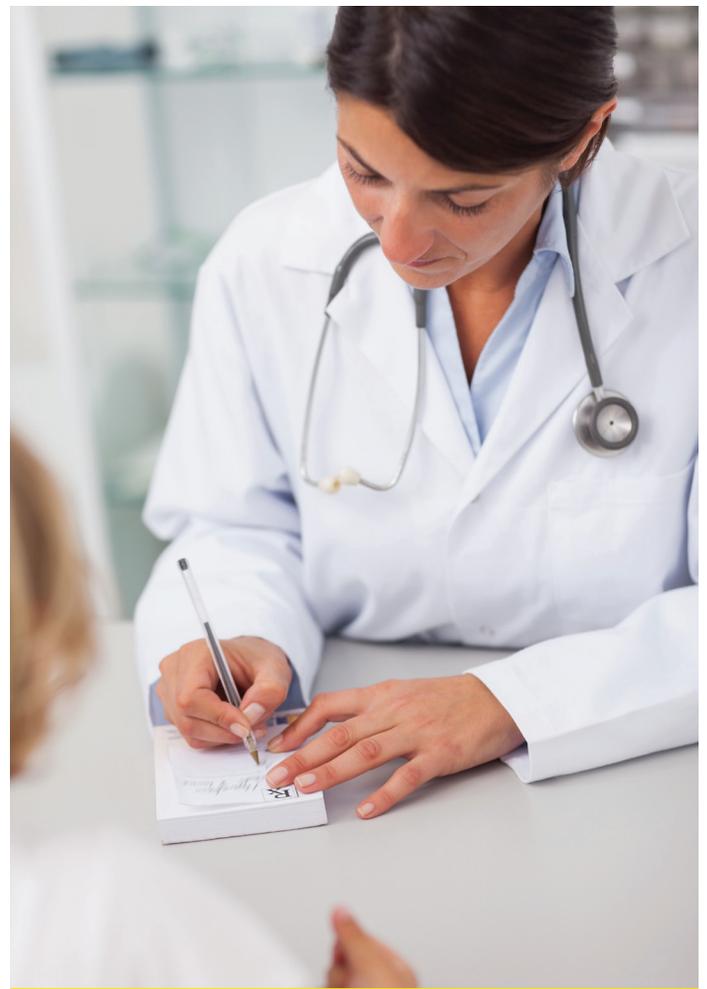
Pour la plupart des personnes souffrant de dépression, les antidépresseurs sont aussi efficaces que la psychothérapie. Un traitement combinant les deux peut être plus efficace. En cas de dépression grave, les antidépresseurs sont souvent utilisés en premier, car ils font effet plus rapidement. D'autres méthodes de traitement, comme la psychothérapie, peuvent être utiles pour les personnes souffrant de dépression légère. Il n'y a pas de solution unique de traitement. Vous devrez peut-être essayer différents médicaments et d'autres traitements pour trouver ce qui vous convient le mieux. Parfois, les besoins en matière de traitement varieront et évolueront avec le temps, selon ce qui est nécessaire.

## Comment choisir un antidépresseur?

Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé pour choisir le bon médicament. Les antidépresseurs agissent de manière différente selon la personne, mais nous ne disposons pas encore de tests pour révéler quel médicament sera efficace pour une personne donnée. Cependant, l'âge, le sexe, la race ou l'origine ethnique ne permettent pas de déterminer le médicament qui vous conviendra le mieux.

## Certains antidépresseurs sont-ils plus efficaces que d'autres?

Il existe des différences dans l'efficacité des antidépresseurs. Des recherches ont démontré que les médicaments suivants sont légèrement plus efficaces : l'escitalopram, la mirtazapine, la sertraline et la venlafaxine. Les différentes préparations médicamenteuses ne présentent aucune différence : générique ou de marque; libération prolongée ou immédiate.



## Quels sont les effets secondaires des antidépresseurs?

Comme pour tous les médicaments, il existe des effets secondaires possibles associés aux antidépresseurs dont vous devriez discuter avec votre fournisseur de soins de santé. Il est important de connaître les effets secondaires courants et les effets secondaires rares. Les sites officiels des gouvernements, des hôpitaux et des universités sont des sources plus fiables que les forums en ligne ou les salons de clavardage. Informez votre fournisseur de soins de santé de tous les médicaments et suppléments que vous prenez, car ils peuvent influencer sur l'efficacité d'un antidépresseur.

## Les antidépresseurs vous feront-ils plus penser au suicide?

Il est possible que vous ayez temporairement plus d'idées suicidaires avec certains antidépresseurs, mais ce risque est très rare. Les adolescents peuvent être plus susceptibles d'éprouver cet effet secondaire. Toutefois, les adultes de 25 ans et plus présentant une dépression modérée à grave sont plus susceptibles d'avoir moins d'idées suicidaires lorsqu'ils prennent des antidépresseurs. Si vous commencez à avoir plus d'idées suicidaires, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé.



## Comment savoir si un antidépresseur fait effet?

L'efficacité d'un antidépresseur et la rapidité avec laquelle il fera effet dépendent de la gravité de vos symptômes et de votre réaction au médicament. Il est important de prendre vos antidépresseurs en suivant les indications. Vous devriez prendre un antidépresseur pendant au moins quatre à six semaines avant de décider s'il est efficace. Parfois, les gens commencent à prendre des médicaments à une dose très faible pour minimiser les risques d'effets secondaires. S'il n'y a pas d'amélioration marquée dans les deux à quatre semaines, votre fournisseur de soins de santé peut vous suggérer d'augmenter la dose plutôt que de passer à un autre médicament. Pour voir à quel point votre état s'est amélioré, votre médecin vous posera des questions sur vos symptômes ou vous donnera un questionnaire. Vous pouvez également utiliser un outil de suivi de l'humeur en ligne pour voir à quel point votre état s'est amélioré.

## Pendant combien de temps dois-je continuer à prendre des médicaments?

Lorsque les symptômes se sont atténués, le traitement antidépresseur devrait se poursuivre pendant au moins six à neuf mois afin de réduire le risque de voir les symptômes réapparaître. Si vous et votre fournisseur de soins de santé pensez que la dépression pourrait réapparaître, vous pourriez décider de prendre votre médicament pendant plus longtemps.

Lorsque vous et votre fournisseur de soins de santé décidez d'interrompre la prise de votre médicament, il est important que vous diminuiez progressivement la dose. Il faudra peut-être des semaines voire des mois avant d'arrêter complètement la prise du médicament. Ne cessez jamais de prendre vos médicaments par vous-même. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour connaître la meilleure approche en fonction de votre plan de traitement.

## Et si votre antidépresseur n'est pas efficace pour vous?

Si vous ne remarquez très peu sinon pas du tout d'amélioration après avoir pris un antidépresseur pendant deux à quatre semaines, parlez à votre fournisseur de soins de santé. Peut-être qu'il faudra augmenter la dose ou modifier le traitement pour prendre un médicament différent, ou peut-être que vous devrez prendre un autre médicament avant de trouver celui qui vous convient le mieux.

## Pourquoi mon médecin a-t-il ajouté un autre médicament en plus de l'antidépresseur?

Si l'antidépresseur n'est pas assez efficace, votre médecin peut vous prescrire un deuxième médicament pour renforcer l'effet du premier antidépresseur. Ce deuxième médicament peut être un autre antidépresseur, un stabilisateur de l'humeur (par exemple, le lithium) ou un antipsychotique atypique.

## Pourquoi prendre un régulateur de l'humeur ou un antipsychotique si je souffre de dépression?

Les stabilisateurs de l'humeur et les antipsychotiques atypiques ont été nommés ainsi, car ils étaient d'abord utilisés contre le trouble bipolaire et la schizophrénie. Ces médicaments affectent les neurotransmetteurs et sont réputés efficaces pour le traitement de la dépression et de l'anxiété lorsqu'ils sont associés à la prise d'antidépresseurs. Assurez-vous de vous renseigner sur les effets secondaires de ces médicaments, car ils diffèrent de ceux des antidépresseurs.

## Et si l'on vous a dit que vous souffrez de dépression chronique?

Plusieurs types de traitement existent contre la dépression chronique. De nombreuses associations de médicaments sont offertes, même en cas de dépression grave et persistante. Il peut également être nécessaire d'ajouter d'autres traitements, particulièrement la psychothérapie, aux médicaments.

Tableau 4 : Avantages et inconvénients de la prise d'antidépresseurs

| AVANTAGES  | INCONVÉNIENTS   |
|--|---|
| Les antidépresseurs représentent souvent le premier et le meilleur traitement contre la dépression grave.  | Il est parfois nécessaire d'essayer différents antidépresseurs avant de trouver le meilleur traitement.   |
| La combinaison des antidépresseurs à la psychothérapie est souvent le meilleur traitement en cas de dépression grave.  | Il existe des effets secondaires possibles associés aux antidépresseurs dont vous devriez discuter avec votre fournisseur de soins de santé.  |
| Les antidépresseurs peuvent améliorer l'humeur et le sommeil, permettre de penser plus clairement et diminuer la douleur physique.   | Les antidépresseurs peuvent avoir des effets secondaires désagréables, tels que la prise de poids et des effets secondaires de nature sexuelle.                                       |
| Les antidépresseurs peuvent faire effet plus rapidement pour réduire les symptômes et améliorer la motivation.   | Les pensées suicidaires peuvent augmenter temporairement avec certains antidépresseurs. Parlez immédiatement à votre fournisseur de soins de santé si une telle situation se produit. |
| Les antidépresseurs ne créent pas de dépendance. Entamez une discussion avec votre fournisseur de soins de santé sur la diminution graduelle de la dose, afin d'éviter les symptômes désagréables. | Certains antidépresseurs peuvent interagir avec d'autres médicaments, y compris les médicaments en vente libre.   |

## Tableau 5 : Faits importants sur les antidépresseurs

Les médicaments ont un nom générique et différents noms de marque attribués par la société pharmaceutique qui les fabrique. Dans ce tableau, le nom générique est suivi du nom de marque entre parenthèses.

| MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| CATÉGORIE DE MÉDICAMENTS   | DÉFINITION   | EXEMPLES  | EFFETS SECONDAIRES COURANTS  |
| Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS)              | Les ISRS sont le plus souvent prescrits. Ils agissent en diminuant la recapture de la sérotonine dans votre cerveau. Cette réduction rendra la sérotonine plus disponible, ce qui améliorera votre humeur. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sertraline (Zoloft)</li> <li>Fluoxétine (Prozac, Sarafem)</li> <li>Citalopram (Celexa, Cipramil)</li> <li>Escitalopram (Cipralex, Lexapro)</li> <li>Paroxétine (Paxil)</li> <li>Fluvoxamine (Luvox)</li> <li>Vortioxetine*(Brintellix, Trintellix)</li> <li>Vilazodone* (Viibryd)</li> </ul> <p>* différent type d'ISRS avec d'autres effets sur la sérotonine</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nausée</li> <li>Difficulté à dormir</li> <li>Nervosité</li> <li>Tremblements</li> <li>Problèmes sexuels</li> </ul>  |
| Inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradrénaline (IRSN) | Les IRSN agissent en améliorant les taux de sérotonine et de noradrénaline dans le cerveau. Certains IRSN peuvent également soulager la douleur chronique.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Desvenlafaxine (Pristiq)</li> <li>Duloxétine (Cymbalta)</li> <li>Lévomilnacipran (Fetzima)</li> <li>Venlafaxine (Effexor XR)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nausée</li> <li>Somnolence</li> <li>Fatigue</li> <li>Constipation</li> <li>Sécheresse de la bouche</li> </ul>   |
| Antidépresseurs tricycliques (ATC)   | Ce sont des antidépresseurs plus anciens qui fonctionnent aussi bien que les nouveaux, mais ils ont généralement plus d'effets secondaires et sont plus toxiques en cas de surdose.                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Amitriptyline</li> <li>Clomipramine (Anafranil)</li> <li>Désipramine (Norpramin)</li> <li>Doxépine</li> <li>Imipramine (Tofranil)</li> <li>Nortriptyline (Pamelor)</li> <li>Protriptyline</li> <li>Trimipramine (Surmontil)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Constipation</li> <li>Sécheresse de la bouche</li> <li>Fatigue</li> <li>Hypotension artérielle</li> <li>Rythme cardiaque irrégulier</li> <li>Convulsions</li> </ul> |

**Tableau 5 : Faits importants sur les antidépresseurs (suite)**

| MÉDICAMENTS ANTIDÉPRESSEURS                |  |   |  |
|--|--|---|--|
| CATÉGORIE DE MÉDICAMENTS                   | DÉFINITION   | EXEMPLES  | EFFETS SECONDAIRES COURANTS  |
| Inhibiteurs de la monoamine oxydase (IMAO) | Les IMAO sont des médicaments plus anciens qui empêchent la dégradation de la noradrénaline, de la dopamine et de la sérotonine. Ils peuvent interagir avec d'autres médicaments et certains aliments. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Isocarboxazide (Marplan)</li> <li>• Phénelzine (Nardil)</li> <li>• Sélégiline (Emsam), qui se présente sous la forme d'un timbre transdermique</li> <li>• Tranylcypromine (Parnate)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nausée</li> <li>• Étourdissement</li> <li>• Somnolence</li> <li>• Difficulté à dormir</li> <li>• Agitation</li> </ul>   |
| Antidépresseurs atypiques                  | Ces médicaments n'entrent pas dans d'autres catégories d'antidépresseurs. Ils sont uniques dans leur façon de traiter la dépression.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bupropion (Wellbutrin SR, Wellbutrin XL)</li> <li>• Mirtazapine (Remeron)</li> <li>• Néfazodone</li> <li>• Trazodone</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nausée</li> <li>• Vomissement</li> <li>• Constipation</li> <li>• Étourdissement</li> <li>• Vision floue</li> <li>• Somnolence</li> <li>• Sécheresse de la bouche</li> <li>• Problèmes sexuels</li> <li>• Prise de poids</li> <li>• Difficulté à dormir</li> </ul> |



## Comment choisir entre les antidépresseurs et la psychothérapie?



Il est important de discuter de vos préoccupations concernant les différentes options de traitement avec votre fournisseur de soins de santé. Voici des choses à prendre en considération lorsque vous choisissez le type de traitement qui vous convient :

- La gravité de votre dépression
- Vos préférences et attitudes
- La disponibilité et le coût du traitement à l'endroit où vous vivez
- Des circonstances particulières, telles que la grossesse

Pour de nombreuses personnes, une combinaison de médicaments et de psychothérapie est le meilleur moyen de traiter les symptômes de la dépression.

Les antidépresseurs représentent probablement le meilleur type de traitement pour vous si...

- Vous souffrez d'un cas grave ou à haut risque de dépression et qu'un traitement immédiat est nécessaire.
- La psychothérapie n'est pas facilement disponible pour vous.
- Vous souffrez de dépression psychotique ou d'un trouble dépressif persistant.

La psychothérapie représente probablement le meilleur type de traitement pour vous si...

- Vous souffrez de dépression légère à modérée.
- Vous êtes enceinte, prévoyez devenir enceinte ou allaitez.
- Vous prenez d'autres médicaments qui interagissent avec les antidépresseurs.



## Qu'est-ce que la neurostimulation?

La neurostimulation (ou neuromodulation) vise à atténuer votre dépression en utilisant de brefs courants électriques ou des ondes magnétiques pour activer des régions de votre cerveau.

Dans la plupart des cas, aucun équipement médical ne pénètre dans le corps; ce n'est donc pas comme la chirurgie. Le traitement par neurostimulation pourrait être une option pour vous si d'autres types de traitement n'ont pas été efficaces.

---

## Qu'est-ce que la stimulation magnétique transcrânienne répétée (SMTr)?

Des impulsions magnétiques sont utilisées lors de la SMTr pour augmenter l'activité dans certaines parties de votre cerveau. Vous êtes éveillé pendant le traitement, généralement assis dans un fauteuil de traitement spécial. Un psychiatre déterminera la zone de votre tête où une bobine magnétique sera placée durant 20 à 40 minutes par jour pendant plusieurs semaines.

Vous pouvez continuer à prendre des médicaments pendant la SMTr. Les effets secondaires sont généralement légers, tels que des maux de tête ou des démangeaisons cutanées. Un traitement d'entretien après un premier cycle de SMTr est recommandé.

---

## Qu'est-ce que l'électroconvulsivothérapie (ECT)?

L'ECT est le traitement le plus efficace contre la dépression, particulièrement la dépression grave. L'ECT se fait en stimulant différentes substances chimiques cérébrales normales. Une amélioration peut être constatée lorsque d'autres traitements n'ont pas été efficaces. Bien que l'ECT soit souvent dépeinte de manière négative dans les médias, de nombreuses personnes constatent une nette amélioration grâce à l'ECT. Le traitement a généralement lieu dans un hôpital après qu'on vous administre un anesthésique et un myorelaxant. Alors que vous êtes sous anesthésie (en train de « dormir »), un bref courant électrique sera appliqué sur votre tête pendant environ une à deux secondes, ce qui créera une petite crise (moins d'une minute) visible uniquement sur les appareils de surveillance du cerveau (il y a peu ou pas de

tremblement du corps en raison du myorelaxant). Un seul traitement ne dure que quelques minutes et, après le traitement, vous pouvez éprouver des effets secondaires à court terme, tels que des maux de tête, des vertiges et des courbatures. Certaines personnes ont du mal à se souvenir de choses lors du moment entourant le traitement; les souvenirs plus anciens ne sont généralement pas affectés. L'ECT consiste généralement en un traitement deux ou trois fois par semaine pendant quatre à six semaines. L'ECT est souvent un traitement ambulatoire. Il n'est donc pas nécessaire de passer la nuit à l'hôpital. Après une ECT réussie, vous pouvez continuer à prendre des antidépresseurs pour prévenir une rechute ou vous pouvez choisir de recourir à une ECT occasionnelle à titre de traitement d'entretien.

# APPROCHES COMPLÉMENTAIRES ET PARALLÈLES (ACP)

## Quelles sont les approches complémentaires et parallèles (ACP)?

### Il existe deux types d'ACP :

- Traitements physiques et méditatifs
- Produits de santé naturels

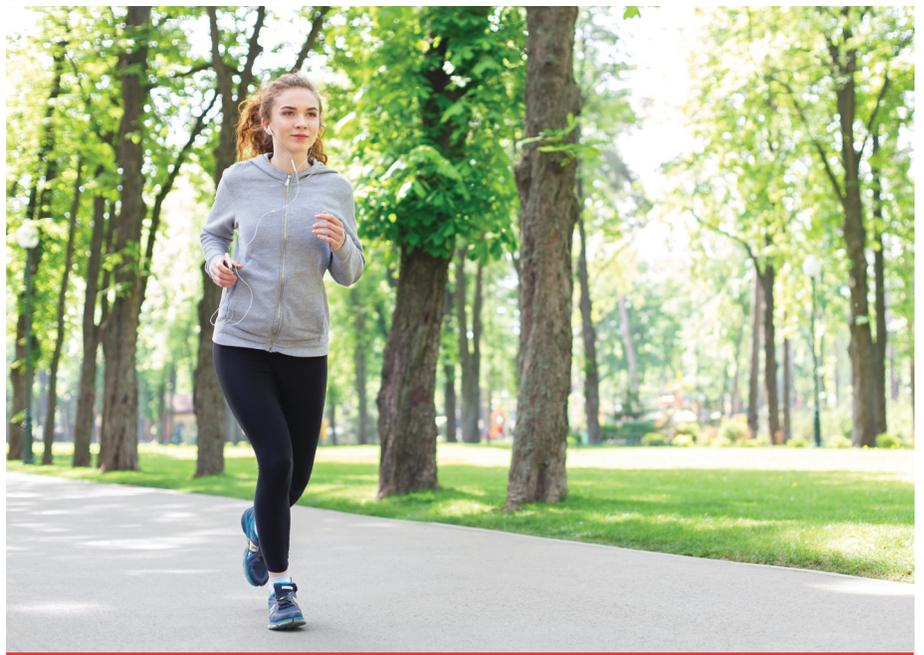


Les ACP sont de plus en plus populaires en Amérique du Nord et en Europe. La recherche semble indiquer que certaines ACP peuvent être une bonne option, surtout si vous souffrez de dépression légère.

Cependant, il existe beaucoup moins de recherche effectuée sur les ACP, et on en sait beaucoup moins sur les effets secondaires et les interactions avec les médicaments et d'autres traitements. En règle générale, les traitements psychologique et médicamenteux seraient envisagés avant l'utilisation d'ACP. Vous devriez informer votre fournisseur de soins de santé si vous utilisez l'une de ces approches.

## Quels sont les traitements physiques et méditatifs?

L'**exercice** est une activité physique qui améliore la forme physique ou la santé. Idéalement, vous devriez faire de l'exercice au moins trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes. L'entraînement musculaire et d'endurance peut changer la chimie de votre corps et améliorer votre sentiment de bien-être mental.





**La luminothérapie (également appelée photothérapie)** utilise une lumière vive provenant d'une lampe spéciale pour contribuer à la sécrétion de substances chimiques dans votre corps qui améliorent l'humeur. La luminothérapie peut aussi aider à améliorer votre cycle veille-sommeil normal. La luminothérapie est le plus souvent utilisée pour la dépression saisonnière ou la dépression légère à modérée. Pendant la luminothérapie, vous vous assoyez généralement devant une lampe spéciale à raison de 30 minutes par jour pendant une période pouvant aller jusqu'à six semaines. Vous pourriez voir des résultats plus tôt. La luminothérapie peut être combinée à la prise de médicaments. Les effets secondaires peuvent inclure une fatigue oculaire et des maux de tête légers..

**Le yoga** favorise un profond lien entre le corps et l'esprit. Le yoga allie des postures physiques qui renforcent la force et la flexibilité à des exercices de respiration et à la méditation. Le yoga peut aider à réguler la fréquence cardiaque afin de créer un sentiment de calme, et peut stimuler la production de substances chimiques naturelles du corps qui entraînent une sensation de bien-être. Pour des résultats, il est mieux de pratiquer le yoga deux à quatre fois par semaine pendant au moins deux à trois mois. Les recherches appuyant le traitement par le yoga étant limitées, il est généralement ajouté à d'autres traitements.

Lors d'un traitement **d'acupuncture**, un professionnel qualifié insère plusieurs aiguilles fines et stériles sous votre peau à certains points spécifiques pour activer les nerfs et les muscles, augmenter la circulation sanguine et influencer la production de substances chimiques naturelles dans votre corps. Certains acupuncteurs envoient également du courant électrique à travers les aiguilles ou utilisent des lasers spéciaux. Les traitements comprennent généralement 10 à 30 séances d'une durée de 20 à 30 minutes chacune. Les recherches appuyant l'acupuncture étant limitées, elle est généralement ajoutée à d'autres traitements et n'est pas recommandée par elle-même en tant que traitement.

## Qu'est-ce que sont les produits de santé naturels?

Les produits de santé naturels sont des substances naturelles vendus sans ordonnance qui favorisent une bonne santé ou aident à la maintenir. Il est important de consulter votre fournisseur de soins de santé avant de prendre tout produit de santé naturel, car certains peuvent avoir des effets secondaires et entraîner des interactions médicamenteuses.

### Millepertuis

Le millepertuis affecte l'équilibre chimique interne du corps pour améliorer l'humeur. Les patients peuvent prendre différentes doses pendant 4 à 12 semaines. Les effets secondaires peuvent inclure des maux d'estomac, des maux de tête, des irritations cutanées et une sensibilité à la lumière. Le millepertuis peut également causer une interaction négative avec d'autres médicaments. Pour la dépression légère, il peut être utilisé seul; en cas de dépression modérée ou grave, il convient de l'utiliser en combinaison avec d'autres traitements.

### Acides gras oméga-3

Les acides gras oméga-3 sont présents dans les huiles de poisson et certaines noix et graines. Certaines études ont obtenu des résultats positifs pour la prise en charge de la dépression à l'aide d'acides gras oméga-3, particulièrement le DHA (acide docosahexaénoïque). Les effets secondaires sont rares et généralement légers, notamment de la diarrhée et des vomissements. Les acides gras oméga-3 peuvent causer une interaction négative avec certains autres médicaments. Il s'agit d'un traitement de deuxième intention employé seul ou en combinaison avec d'autres traitements.

### S-adénosylméthionine (SAM-e)

SAM-e is naturally made in your body and helps promote a positive mood. It can work well by itself or with antidepressants. It is available over the counter and should be taken with food to avoid stomach upset. Other side effects may include trouble sleeping, sweating, headache, and tiredness. SAM-e is recommended as a second-line option in the treatment of mild to moderate depression, but only in addition to other treatments.

### Déhydroépiandrostérone (DHEA)

La DHEA est une hormone qui provient de glandes situées au-dessus des reins. Les suppléments de DHEA entraînent plusieurs effets secondaires, notamment de l'acné, des troubles du sommeil, des maux de tête et des nausées. La DHEA peut augmenter le risque de cancer du sein et d'hypertrophie de la prostate. Il s'agit d'un traitement de deuxième intention pour les cas de dépression légère à modérée.

### Tryptophane

Le tryptophane provient de notre alimentation (protéines végétales et animales) et contribue à la production de sérotonine, une substance chimique dans le cerveau. Le tryptophane n'est pas recommandé pour traiter la dépression.

### Autres produits de santé naturels

Plusieurs autres produits de santé naturels ont fait l'objet d'études pour traiter la dépression, mais très peu de données probantes existent à l'appui. Consultez le tableau 7 pour plus de détails.

**Tableau 6 : Principales caractéristiques des traitements physiques et méditatifs contre la dépression légère à modérée**

| NOM DU TRAITEMENT              | QU'EST-CE QU'IMPLIQUE LE TRAITEMENT?  | RECOMMANDATIONS*    |
|--------------------------------|---|---------------------|
| Exercice                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilise l'activité physique pour améliorer la forme physique ou la santé.</li> <li>L'activité physique devrait se faire au moins trois fois par semaine pendant au moins 30 minutes.</li> </ul>  | Recommandé (fort)   |
| Luminothérapie (photothérapie) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Utilise une lumière vive provenant d'une lampe fluorescente pour contribuer à la sécrétion de certaines substances chimiques dans le corps et rétablir le cycle veille-sommeil.</li> <li>Consiste à utiliser la lampe à raison de 30 minutes par jour pendant six semaines.</li> </ul>   | Recommandé (fort)   |
| Yoga                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Combine des postures physiques qui renforcent la force et la souplesse grâce à des exercices de respiration et à la méditation pour augmenter à la fois le calme et la concentration de certaines substances chimiques dans le corps.</li> <li>Il est préférable de le pratiquer deux à quatre fois par semaine pendant au moins deux à trois mois.</li> </ul>   | Recommandé (moyen)  |
| Acupuncture                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Insertion de fines aiguilles stériles (avec ou sans courant électrique) sous votre peau à certains points spécifiques pour activer les nerfs et les muscles, augmenter la circulation sanguine et favoriser la sécrétion de substances chimiques naturelles dans le corps.</li> <li>Les traitements comprennent généralement 10 à 30 séances d'une durée d'environ 20 à 30 minutes chacune.</li> </ul> | Recommandé (faible) |

\* **Recommandé (fort)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de première ou de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche concluants.

**Recommandé (moyen)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche modérés.

**Recommandé (faible)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de troisième intention appuyés par des résultats de recherche limités.

**Information limitée** : Il n'y a pas assez de recherche, ou les résultats fournis par la recherche sont contradictoires.

**Devrait être évité** : La recherche démontre que le traitement n'est pas efficace ou cause plus de tort que de bien.

**De première intention** : La première méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De deuxième intention** : La deuxième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De troisième intention** : La troisième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**Tableau 7 : Recommandations de produits de santé naturels pour la dépression légère à modérée**

| TRAITEMENT                  | RECOMMANDATIONS*    | MONOTHÉRAPIE (PAR ELLE-MÊME) OU TRAITEMENT D'APPOINT |
|-----------------------------|---------------------|--|
| Millepertuis                | Recommandé (fort)   | Monothérapie   |
| Oméga-3                     | Recommandé (fort)   | Monothérapie ou traitement d'appoint                 |
| SAM-e                       | Recommandé (moyen)  | Traitement d'appoint                                 |
| Acétyl-L-Carnitine          | Recommandé (faible) | Monothérapie   |
| Crocus Sativus (safran)     | Recommandé (faible) | Monothérapie ou traitement d'appoint                 |
| DHEA                        | Recommandé (faible) | Monothérapie   |
| Acide folique               | Recommandé (faible) | Traitement d'appoint                                 |
| Lavandula (lavande)         | Recommandé (faible) | Traitement d'appoint                                 |
| Tryptophane                 | Devrait être évité  |  |
| Inositol                    | Devrait être évité  |  |
| Rhodiola rosea (orpin rose) | Devrait être évité  |  |

\* **Recommandé (fort)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de première ou de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche concluants.

**Recommandé (moyen)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de deuxième intention appuyé par des résultats de recherche modérés.

**Recommandé (faible)** : Provenant des lignes directrices professionnelles du CANMAT, un traitement de troisième intention appuyés par des résultats de recherche limités.

**Information limitée** : Il n'y a pas assez de recherche, ou les résultats fournis par la recherche sont contradictoires.

**Devrait être évité** : La recherche démontre que le traitement n'est pas efficace ou cause plus de tort que de bien.

**De première intention** : La première méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De deuxième intention** : La deuxième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

**De troisième intention** : La troisième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.

# ABRÉVIATIONS ET DÉFINITIONS COURANTES

Tableau 8 : Quelques abréviations et définitions courantes

|  |   |
|--|---|
| Acides gras oméga-3                                      | Présents dans les huiles de poisson et certaines noix et graines.   |
| Acupuncture  | Traitement par un spécialiste en acupuncture où de petites aiguilles sont insérées sous votre peau à certains points spécifiques.                 |
| Antidépresseur   | Médicament prescrit par un médecin ou une infirmière pour traiter la dépression (peut également traiter les troubles anxieux).                    |
| Bibliothérapie   | Apprendre à gérer la dépression grâce à des livres de développement personnel.  |
| Déhydroépiandrostéone (DHEA)                             | Hormone produite par des glandes situées au-dessus des reins.   |
| Électro-convulsivothérapie (ECT)                         | Le traitement antidépresseur le plus efficace, surtout en cas de dépression grave.  |
| Interventions pas les pairs (IPP)                        | Programmes ou groupes de soutien offerts par des personnes spécialement formées qui ont souffert de dépression.                                   |
| Luminothérapie (également appelée « photothérapie »)     | Utilise une lumière vive provenant d'une lampe spéciale pour traiter la dépression.   |
| Millepertuis   | Dérivé d'une plante naturelle offert en pharmacie.  |
| Phase aiguë  | Période initiale du traitement de la dépression pendant laquelle vous tentez d'aller mieux.   |
| Phase d'entretien  | Période du traitement de la dépression pendant laquelle vous tentez de rester en bonne santé, après l'amélioration de la phase aiguë.             |
| Psychothérapie psychodynamique (à court ou à long terme) | Met l'accent sur les émotions, les comportements et les façons de penser qui peuvent révéler vos schémas émotifs et comportementaux à long terme. |

**Tableau 8 : Quelques abréviations et définitions courantes (suite)**

|  |   |
|--|---|
| Rémission  | Période pendant laquelle les symptômes de dépression ne sont plus présents.   |
| S-adénosyl-méthionine (SAM-e)  | Une substance naturelle présente dans le corps, également offerte dans les pharmacies en tant que produit de santé naturel.   |
| Stimulation magnétique transcrânienne répétée (SMTr)                     | Des impulsions magnétiques sont utilisées pour augmenter l'activité dans certaines parties de du cerveau à l'aide d'une bobine magnétique.  |
| Symptômes  | Des changements dans votre état de santé ou votre activité, qui peuvent indiquer que vous êtes malade.  |
| Système d'analyse cognitivo-comportementale de la psychothérapie (CBASP) | Combine les thérapies cognitive, comportementale et interpersonnelle.   |
| Thérapeute   | Professionnel de la santé qui travaille avec vous dans le traitement psychologique.   |
| Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCBPC)                | Vous aide à observer et à accepter vos pensées sans porter de jugement positif ou négatif.  |
| Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)                                 | Met l'accent sur la reconnaissance des pensées négatives ou pessimistes qui peuvent entraîner la dépression. Vous apprenez à prendre conscience de vos propres pensées négatives et à les remettre en question. Vous apprenez aussi des méthodes pour faire cesser les comportements qui entraînent, dans votre cas, un sentiment de déprime. |

**Tableau 8 : Quelques abréviations et définitions courantes (suite)**

|   |   |
|---|---|
| Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)                          | Met l'accent sur la modification de votre façon de penser et de votre comportement pour qu'ils soient plus flexibles. Vous aide à tolérer des sentiments et des expériences douloureux. Consiste à parler avec un psychothérapeute, à faire de la méditation et à mettre en pratique des techniques de respiration. |
| Thérapie d'activation comportementale (AC)                            | Aide à remplacer les comportements négatifs par des comportements qui peuvent vous aider à mieux vous sentir. Le traitement peut être suivi avec un thérapeute ou à l'aide d'outils en ligne ou d'applications mobiles.   |
| Thérapie de résolution de problèmes (TRP)                             | Forme de traitement psychologique qui vous aide à résoudre des problèmes précis, et qui peut soulager les symptômes de la dépression.   |
| Thérapie interpersonnelle (TI)  | Vous aide à découvrir comment la dépression peut être causée ou aggravée par des problèmes dans vos relations avec les autres.  |
| Traitement d'appoint  | Un traitement qui est ajouté à quelque chose pour l'améliorer.  |
| Traitement de deuxième intention                                      | La deuxième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.   |
| Traitement de première intention                                      | La première méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.   |
| Traitement de troisième intention                                     | La troisième meilleure méthode que choisit un fournisseur de soins de santé pour traiter votre dépression.  |
| Traitement psychologique (aussi appelé la « thérapie par la parole ») | Tout traitement qui consiste à parler.  |
| Tryptophane   | Acide aminé présent dans de nombreux aliments courants, et qui participe à la production de sérotonine.   |

# FOURNISSEURS DE SOINS DE SANTÉ

Tableau 9 : Descriptions des fournisseurs de soins de santé courants qui traitent la dépression

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Ergothérapeute        | Une personne qui aide à améliorer les symptômes et la capacité d'adaptation, allant des soins personnels de base à l'acquisition de compétences sociales, professionnelles et récréatives précises.   |
| Infirmiers praticiens | Des infirmiers spécialisés qui peuvent diagnostiquer des maladies, prescrire des médicaments, demander des tests de diagnostic et interpréter les résultats et effectuer des procédures dans des limites professionnelles précises.   |
| Médecin de famille    | Les médecins de famille peuvent diagnostiquer des problèmes psychiatriques, demander des tests, prescrire des médicaments psychiatriques et parfois offrir la psychothérapie.   |
| Pharmacien            | Une personne qui est axée sur l'utilisation sécuritaire et efficace des médicaments.  |
| Psychiatre            | Un médecin qui traite les troubles mentaux ou affectifs. Il peut vous faire subir des analyses de sang et des imageries cérébrales, procéder à un examen physique, prescrire des médicaments, offrir la psychothérapie, effectuer la stimulation cérébrale et admettre des patients dans un hôpital et les traiter. |
| Psychologue           | Un clinicien spécialisé dans l'étude et le traitement de l'esprit et du comportement. Peut effectuer des tests psychologiques pour mesurer l'intelligence, la personnalité et les symptômes et fournir des traitements psychologiques.  |
| Psychothérapeute      | Une personne qui aide les personnes souffrant de maladie mentale ou affective en parlant des problèmes plutôt que d'utiliser des médicaments.   |
| Travailleur social    | Une personne qui aide les gens, les familles, les groupes et les collectivités à améliorer leur bien-être individuel et collectif, souvent en utilisant des traitements psychologiques.   |

## ORGANISMES ET SITES WEB UTILES

### **Institut ontarien du cerveau (IOC) [braininstitute.ca](http://braininstitute.ca)**

L'IOC est un centre de recherche à but non lucratif financé par le gouvernement provincial, qui maximise l'incidence des neurosciences et qui fait de l'Ontario un chef de file mondial dans la recherche sur le cerveau, la commercialisation et les soins.

### **Mood Disorders Association of Ontario (MDAO) [mooddisorders.ca](http://mooddisorders.ca)**

La Mood Disorders Association of Ontario est un chef de file en matière de soutien par les pairs en groupe ou individuel pour les personnes souffrant de troubles de l'humeur et leur famille. La MDAO offre des services de consultation et fournit un soutien gratuit aux personnes souffrant de troubles de l'humeur depuis 1985. Besoin de parler à quelqu'un qui est passé par là? Appelez notre « ligne de réconfort » au 1-866-363-MOOD (6663) du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 17 h.

### **Arthur Sommer Rotenberg Suicide & Depression Studies Program [asrlife.ca](http://asrlife.ca)**

Les scientifiques de la Chaire de recherche sur le suicide et la dépression Arthur Sommer Rotenberg (Arthur Sommer Rotenberg Chair in Suicide and Depression Studies) sont des innovateurs dans la facilitation de la recherche et d'initiatives cliniques, menant à une meilleure compréhension des causes et de la prévention du suicide.

### **CAN-BIND [canbind.ca](http://canbind.ca)**

Le Canadian Biomarker Integration Network in Depression (CAN-BIND) est un programme national de recherche et d'apprentissage. Notre collectivité comprend des personnes ayant souffert de dépression, des soignants, des chercheurs, des fournisseurs de soins de santé, des organismes gouvernementaux, des partenaires de l'industrie et des défenseurs de la santé mentale qui travaillent ensemble pour veiller au bien-être mental de tous les Canadiens. CAN-BIND découvre des moyens de cibler le bon traitement pour la bonne personne afin d'aider les personnes atteintes de dépression à se rétablir rapidement et à rester en bonne santé.

### **CANMAT [canmat.org](http://canmat.org)**

Le Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (Réseau canadien pour les traitements de l'humeur et de l'anxiété ou CANMAT) est une organisation canadienne qui regroupe depuis 20 ans des chefs de file universitaires et cliniques dans le domaine des troubles dépressif, bipolaire et anxieux, et qui fournit des ressources aux cliniciens, aux patients et au public.

### **Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) [cmha.ca](http://cmha.ca)**

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole national qui fait la promotion de la santé mentale et qui soutient la résilience et le rétablissement des personnes atteintes de maladies mentales.

# SOUTENIR QUELQU'UN SOUFFRANT DE DÉPRESSION

Aider un membre de la famille, un ami ou un proche aux prises avec une dépression peut être difficile. Le Family Matters Guide for Families (en anglais) fournit des ressources en matière de santé mentale et de rétablissement aux familles, aux amis et aux sympathisants. Ce guide gratuit de la Mood Disorders Association of Ontario est disponible ici : <http://bit.ly/FamilyMattersGuide>

## Groupes de soutien par les pairs

Dans un groupe de soutien par les pairs, vous pouvez tisser des liens avec d'autres personnes qui ont souffert de dépression, en faisant part des connaissances pratiques pour leur redonner espoir quant à leur rétablissement. En Ontario, vous pouvez communiquer avec la Mood Disorders Association of Ontario au 1-866-363-6663 pour en apprendre davantage sur les groupes de soutien par les pairs : <http://bit.ly/MDAOpersupport>

## Outils d'autogestion en charge

Les outils en ligne peuvent vous aider à évaluer, à surveiller et à prendre en charge vous-même les symptômes de dépression. Ces outils peuvent être utilisés avec votre fournisseur de soins de santé pour surveiller votre humeur et votre progrès au fil du temps. Trois outils réputés sont décrits ci-dessous :

- **MoodFx** est un outil interactif qui aide les gens à surveiller leurs symptômes. Les résultats peuvent être transmis à votre fournisseur de soins de santé, et des graphiques simples peuvent vous aider à comprendre vos symptômes au fil du temps. MoodFx offre également des conseils utiles sur la prise en charge de la dépression. Visitez le site au : <https://www.moodfx.ca>
- **Moodgym** est un programme d'autogestion en ligne, qui vous aide à acquérir et à mettre en pratique des compétences au moyen de la thérapie cognitivo-comportementale pour prévenir et prendre en charge la dépression et l'anxiété. Moodgym est confidentiel et a fait l'objet d'une évaluation scientifique. Il est aussi offert en anglais, en allemand, en norvégien, en néerlandais, en chinois et en finlandais. Visitez le site au : <https://moodgym.com.au>
- **What's my M3** offre le dépistage anonyme et gratuit de la dépression et d'autres troubles mentaux. Le système de suivi vous aide à surveiller les symptômes et à transmettre les résultats à votre fournisseur de soins de santé. Visitez le site au : <https://whatsmym3.com>



### Comment savoir si je souffre de dépression clinique?

Il est normal de se sentir parfois triste, seul ou déprimé. Lorsque ces sentiments deviennent accablants et causent des symptômes qui durent plus de deux semaines, demandez l'aide de votre fournisseur de soins de santé. Vous trouverez une liste des symptômes de dépression à la page 3.

### Comment devrais-je décider quels traitements je devrais envisager : l'autogestion, la psychothérapie ou la médication?

Il a été démontré que les médicaments, la psychothérapie et leur combinaison aident les personnes souffrant de dépression. Votre fournisseur de soins de santé peut également discuter avec vous d'autres thérapies. Votre dépression peut réagir différemment selon votre situation personnelle. Collaborez avec votre fournisseur de soins de santé pour choisir le meilleur traitement pour vous. Si un traitement ne vous aide pas, votre fournisseur de soins de santé peut le changer ou ajouter un autre type de traitement.

### Quels types d'autogestion puis-je recevoir contre la dépression (y compris les groupes de soutien par les pairs)?

Noter vos symptômes à l'écrit (voir page 6), prendre de saines habitudes de vie (p. ex. faire de l'exercice et manger des aliments sains) et lire des livres de développement personnel sont des moyens de vous aider à prendre en charge votre dépression.

Des groupes de soutien par les pairs sont disponibles partout au Canada et peuvent vous mettre en contact avec des personnes ayant souffert de dépression. Pour trouver de l'aide et communiquer avec votre association locale pour les troubles de l'humeur, consultez ce site Web : [mdsc.ca/finding-help](http://mdsc.ca/finding-help) et [Revivre.org](http://Revivre.org)

### Quelle psychothérapie est efficace contre la dépression?

Bien qu'il existe de nombreux types de psychothérapie utiles, certains sont meilleurs que d'autres pour traiter la dépression. Il est important de discuter des différentes options avec votre fournisseur de soins de santé pour trouver le traitement qui vous conviendra le mieux. Pour en savoir plus, lisez la section « Traitement psychologique » commençant à la page 9. Un tableau des meilleures psychothérapies se trouve à la page 11.

### Pourquoi devrais-je envisager la médication, et quel type choisir?

La prise de médicaments antidépresseurs présente de nombreux avantages : ils font effet plus rapidement que la psychothérapie et ils sont plus accessibles et plus efficaces, particulièrement pour traiter les symptômes graves. Les médicaments peuvent être associés à d'autres options de traitement (la psychothérapie, par exemple). Fait important, les antidépresseurs ne créent pas de dépendance.

Lors du choix d'un médicament, il n'y a pas de solution unique. Vous devrez peut-être essayer différents types pour trouver ce qui vous convient le mieux. Parfois, les besoins en matière de traitement varieront et évolueront avec le temps. Vous devriez collaborer avec votre fournisseur de soins de santé pour choisir le bon médicament pour vous.

Pour en savoir plus, lisez la section « Médicaments antidépresseurs » à la page 22. Un tableau des antidépresseurs couramment prescrits et de leurs effets secondaires se trouve à la page 26.