

# LA DÉPRESSION

La dépression est une maladie mentale qui affecte des millions d'individus. Ce qui la différencie de la tristesse normale (causée par un événement émotionnel telle la perte d'un être cher) est qu'elle persiste et interfère avec les pensées, le comportement, l'humeur, les activités et la santé physique. Affectant deux fois plus de femmes que d'hommes, la dépression non traitée peut même parfois mener au suicide.

Centre de santé et de services sociaux  
de l'Ouest-de-l'Île  
West Island  
Health and Social Services Centre

## SYMPTÔMES

- sentiment d'impuissance, de désespoir
- manque d'intérêt et de plaisir, même pour les activités préférées et pour la sexualité
- perte d'énergie, épuisement
- difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions
- changement marqué du sommeil et de l'appétit
- sentiment de culpabilité et de vide
- tristesse constante
- isolement, retrait social
- idées noires, pensées suicidaires

## CAUSES

La dépression peut être causée par une multitude de facteurs psychologiques, biologiques ou environnementaux. Il y aurait aussi une prédisposition génétique car les personnes ayant des antécédents familiaux liés à la dépression sont plus susceptibles d'en souffrir.

Un déséquilibre des neurotransmetteurs telles la noradrénaline, la sérotonine et la dopamine serait une des causes de la dépression.

Des événements pénibles (la perte d'un être cher, le stress chronique, un conflit interpersonnel, l'usage de substances illicites ou certains médicaments) peuvent engendrer un épisode dépressif.

## DIAGNOSTIC

Selon le Manuel de Statistiques et de Diagnostics des Troubles Mentaux (DSM-IV), une personne doit présenter au moins 5 des 9 symptômes suivants pour une durée d'au moins 2 semaines, la plupart du temps, entraînant un changement dans le mode de fonctionnement habituel.

Au moins l'un de ces deux critères doit être présent :

- humeur triste
- anhédonie (perte de plaisir)

Les 7 autres critères sont :

- 1) modification involontaire du poids
- 2) troubles du sommeil
- 3) troubles de la concentration
- 4) troubles du comportement
- 5) asthénie (sensation de fatigue ou diminution d'énergie)
- 6) sentiments de culpabilité hypertrophiés
- 7) idées noires (volonté de mourir)

## TRAITEMENT ET RÉTABLISSEMENT

Bien que les effets de la dépression soient dévastateurs, elle est généralement soignable. De 80 à 90 pour cent des gens ayant reçu un diagnostic de dépression et qui suivent un traitement retournent à leurs activités habituelles.

Seule ou en combinaison, la médication et/ou la psychothérapie (la thérapie cognitive comportementale en particulier) sont les traitements les plus reconnus pour la dépression. La luminothérapie peut aider les gens souffrant d'un trouble affectif saisonnier (ou dépression saisonnière).

Dans certains cas dépressifs sévères, l'électroconvulsivothérapie (ECT) sous anesthésie générale peut être efficace.

Le soutien familial, d'amis et de groupe d'entraide est aussi bénéfique.

## RESSOURCES

Votre médecin de famille/les cliniques-réseau :  
**Centre médical Brunswick** : 514 426-6677  
**Clinique Statcare** : 514 694-9282  
**Clinique Medistat** : 514 624-4774

### CSSS de l'Ouest-de-l'Île

- CLSC du Lac-Saint-Louis  
514 697-4110
- CLSC de Pierrefonds  
514 626-2572

### Centre de crise

514 684-6160

### Ordre des psychologues du Québec

514 738-1881 ou 1 800 363-2644

### Les amis de la santé mentale

514 636-6885

### Revivre

514 738-4873 ou 1.866.REVIVRE

### Suicide-Action Montréal

514 723-4000 ou 1.866.APPELLE

### Pour en savoir plus...

[www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/fr)

*La réalisation de ce dépliant a été possible grâce à la collaboration et aux efforts fournis par le Comité d'éducation du programme en Santé mentale CSSS ODI 2010.*

## DEPRESSION

Depression is a mental illness that affects millions of individuals. What differentiates it from simple sadness (caused by an emotional event, such as the loss of a loved one) is that it is persistent and interferes with one's thoughts, mood, activities and physical health. Left untreated, depression, which affects twice as many women as men, may lead to suicide.

Centre de santé et de services sociaux  
de l'Ouest-de-l'Île  
West Island  
Health and Social Services Centre

### SYMPTOMS

- Feeling of helplessness and despair
- Lack of interest and pleasure, even in favourite activities, including sexuality
- Lack of energy, exhaustion
- Difficulty concentrating and making decisions
- Marked change in sleep patterns and eating
- Feelings of guilt and emptiness
- Constant sadness
- Isolation, social withdrawal
- Gloomy thoughts, suicidal ideas

### CAUSES

Depression may be caused by any number of psychological, biological or environmental factors. There may also be a genetic predisposition for depression, as individuals whose families have a history of depression are more susceptible to suffer from it.

A lack of balance in neurotransmitters such as noradrenalin, serotonin and dopamine can also cause depression.

Difficult events (loss of a loved one, chronic stress, interpersonal conflicts, use of illicit substances or medication) may bring on a depressive episode.

### DIAGNOSIS

According to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV), to receive a diagnosis of depression, an individual must have at least 5 of the following 9 symptoms, which must be present most of the time over at least a two-week period, and which cause a change in daily functioning.

At least one of the following criteria must be present:

- Sadness
- Anhedonia (loss of pleasure)

The seven other criteria are:

- 1) Involuntary weight gain or loss
- 2) Difficulty sleeping
- 3) Difficulty concentrating
- 4) Behavioural issues
- 5) Asthenia (feeling of fatigue or drop in energy)
- 6) Feelings of excessive guilt
- 7) Gloomy thoughts (desire to die)

### TREATMENT AND RECOVERY

While the effects of depression can be devastating, the disease itself is generally treatable. Some 80 to 90% of individuals who have received a diagnosis of depression and follow treatment resume their normal activities.

Alone or combined, medication and/or psychotherapy (cognitive behavioural therapy in particular) are the most recognized treatments for depression. Light therapy may also help individuals suffering from a seasonal affective disorder (or seasonal depression).

For some individuals suffering from severe depression, electroconvulsive therapy (ECT) under general anesthesia may be effective. The support of family, friends and help groups is also beneficial.

### RESOURCES

Your family doctor or network clinics:  
**Brunswick Medical Centre:** 514 426-6677  
**Statcare clinic:** 514 694-9282  
**Medistat clinic:** 514 624-4774

#### West Island HSSC

- CLSC du Lac-Saint-Louis  
514 697-4110
- CLSC de Pierrefonds  
514 626-2572

#### Crisis Center

514 684-6160

#### Ordre des psychologues du Québec

514 738-1881 or 1 800 363-2644

#### Friends for mental health

514 636-6885

#### Revivre

514 738-4873 or 1 866 REVIVRE

#### Suicide Action Montréal

514 723-4000 or 1 866 277-3553

#### For additional information...

[www.fondationdesmaladiesmentales.org/en](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org/en)

*This pamphlet was made possible owing to the efforts and collaboration of the Education Committee of the Mental Health Program CSSS ODI 2010.*