

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Y a-t-il des risques liés à la thérapie?

- L'état de la majorité des personnes s'améliore après avoir consulté un thérapeute ou un intervenant en santé mentale pour traiter la dépression.
- Toutefois, l'état de 1 personne sur 10 s'aggrave. Chez quelques personnes, l'état s'aggrave parce que leur situation s'est empirée (sans rapport avec le traitement). Chez d'autres personnes, la dégradation est reliée à la thérapie ou au thérapeute qu'elles consultent.
- Si votre dépression s'aggrave ou ne s'améliore pas après un délai raisonnable, discutez-en avec votre thérapeute.
- Il pourrait alors vous être bénéfique de consulter un autre thérapeute, de suivre une autre forme de thérapie ou de prendre des antidépresseurs. Si vous prenez actuellement des antidépresseurs, il pourrait être utile de les passer en revue.
- Chaque traitement comporte des avantages et des risques.
- La persévérance est de mise. Si vous essayez un traitement, il est important de persévérer un certain temps afin de voir s'il peut vous aider.
- Si votre état ne change pas suite à un premier traitement, il est toujours possible qu'un traitement différent puisse vous aider.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et les traitements disponibles à : <http://dépression.informedchoices.ca>

Avis de non-responsabilité: Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

Source : Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 12 mars 2013.

Remerciements : La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.