

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Conseils pour gérer le coût de la psychothérapie (s'il y a lieu)

- **Informez-vous sur la façon de gérer le coût.** Un professionnel bien formé sera heureux de vous aider à gérer le coût du traitement.
- **N'attendez pas qu'une crise se déclenche.** Il est plus facile de surmonter certains problèmes si vous vous en occupez tôt et que vous n'êtes pas en état de crise. Toutefois, si vous êtes en état de crise, la thérapie peut vous être très utile.
- **Planifiez à l'avance pour résoudre les problèmes.** Si votre problème limite votre capacité d'être heureux et de connaître du succès ou qu'il vous bloque dans la vie, vous pouvez profiter des avantages d'un régime d'assurance ou d'autres services gratuits ou offerts à des frais abordables en planifiant à l'avance.
- **Soyez conscient des facteurs de risque de la dépression.** Voici des exemples de problèmes susceptibles de déclencher une dépression : inquiétude, nervosité ou anxiété constantes; problèmes relationnels récurrents; difficulté à terminer votre travail; épisodes d'humeur dépressive.

LA DÉPRESSION

- **Ressources d'autotraitement.** Il existe des livres et des sites Web de grande qualité sur la dépression (y compris ceux qui sont mentionnés dans la section d'autotraitement de ce document) qui peuvent vous aider à vous pencher plus tôt sur le problème. Votre thérapeute pourra peut-être vous recommander des ressources utiles.
- **Assurez-vous de faire le suivi pour les exercices à la maison** entre les séances de thérapie pour diminuer le nombre de séances.
- **Espacez les séances.** Dès que vous constatez des améliorations, les séances peuvent être espacées pour diminuer les coûts. Il peut aussi être possible de fixer des rendez-vous plus courts ou par téléphone.
- **Séances annulées.** Informez-vous sur les frais imposés en cas de séances manquées ou annulées. Si vous devez manquer une séance, avisez votre thérapeute dès que possible.
- **Mode de paiement.** Certains thérapeutes demandent de se faire payer au moment de la consultation. D'autres factureront le service directement à la compagnie d'assurance. On accepte normalement l'argent comptant, les chèques, les cartes de crédit ou les cartes de débit comme mode de paiement. Vous pouvez vous informer sur la possibilité de payer le service à l'avance.
- **Prévoyez quand utiliser la couverture d'assurance.** Si vous n'utilisez pas l'assurance pour l'année en cours, elle ne sera pas reportée à l'année suivante.
- **La thérapie de groupe peut coûter moins cher qu'une thérapie individuelle.**

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.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

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

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.