

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Les médicaments pour traiter la dépression

### Points essentiels :

- Les médicaments prescrits pour traiter la dépression s'appellent des antidépresseurs.
- Il faut souvent deux à quatre semaines, à la bonne dose, avant de constater une diminution des symptômes de la dépression. Il est donc important de continuer le traitement même si vous ne remarquez aucun changement au début.
- Environ 6 personnes sur 10 constatent qu'elles sont beaucoup moins déprimées avec le premier médicament qu'elles essaient.

### Traiter la dépression avec des médicaments

- Depuis de nombreuses années, on utilise les médicaments pour traiter la dépression. En général, cette option est sécuritaire et efficace.
- Ce traitement produit de meilleurs effets si vous travaillez en étroite collaboration avec votre médecin et que vous adoptez d'autres approches comme des changements à votre mode de vie et une psychothérapie. Les médicaments peuvent ne pas avoir d'effet à long terme si vous ne traitez pas les autres facteurs qui vous rendent susceptible de faire une dépression.
- Normalement, on prend le médicament au moins une fois par jour. Il est important de ne sauter aucune dose.
- La plupart des gens se font traiter par leur médecin de famille.

# LA DÉPRESSION

## Les médicaments pour traiter la dépression (suite)

- Après avoir évalué votre problème et votre santé générale, votre médecin vous prescrira d'abord un médicament à une dose faible.
- La dose peut être augmentée graduellement sur une période de quelques semaines pendant que vous et votre médecin surveillez les signes de l'efficacité du médicament. L'objectif est de retrouver l'état que vous aviez avant que la dépression se déclenche et de constater le plus d'amélioration possible avec le moins d'effets secondaires.
- La dose nécessaire pour traiter la dépression varie d'une personne à l'autre. Il n'est pas avantageux de continuer à prendre un médicament à une dose faible si la dépression ne s'allège pas. Si vous ne voyez aucune amélioration en prenant une dose faible, sachez que plusieurs personnes vont mieux après que leur médecin a prescrit une dose plus forte ou un médicament différent.
- Environ 6 personnes sur 10 constatent qu'elles sont moins déprimées lorsque la dose du premier médicament qu'elles essaient est la bonne.
- Si vous ne constatez aucune amélioration, on peut vous prescrire un médicament différent ou un deuxième médicament pour renforcer l'effet du premier.
- S'il est difficile de trouver un médicament qui soulage vos symptômes, votre médecin de famille pourrait proposer d'autres traitements ou vous recommander de consulter un psychiatre. Le psychiatre examinera votre situation et vous donnera des conseils sur d'autres choix de médicaments et de traitements.
- Il est important de persévérer jusqu'à ce que vous trouviez le bon traitement.
- Les médicaments ne doivent pas être pris avec de l'alcool, de la marijuana ou d'autres drogues illicites.

**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.

# LA DÉPRESSION

## Combien de temps cela prend-il avant que le médicament agisse?

- La dose peut être augmentée plusieurs fois sur une période de quelques semaines avant de trouver celle qui vous convient.
- Il faudra peut-être prendre le médicament à cette dose optimale pendant au moins deux ou trois semaines avant de vous sentir mieux. Il faudra plus de temps pour voir à quel point votre humeur s'est améliorée grâce au médicament. Continuez à prendre le médicament pour voir s'il fait effet.
- Si vous n'êtes pas sûr que le médicament fait effet, il vaut mieux en discuter avec votre médecin.

## Pendant combien de temps faut-il prendre le médicament?

- Il est normalement recommandé de continuer à prendre le médicament pendant au moins 12 mois. C'est-à-dire 12 mois après que vous ayez commencé à vous sentir assez bien, et non 12 mois après avoir commencé à prendre le médicament.
- Si vous avez été aux prises avec une dépression à plusieurs moments de votre vie ou si la dépression a été grave, le médecin peut vous recommander de prendre le médicament pour une période prolongée. Après que vous vous soyez senti mieux pendant 12 mois, discutez avec votre médecin du pour et du contre de continuer à prendre le médicament ou d'en réduire progressivement la dose et du moment propice pour adopter les changements sur lesquels vous vous êtes entendus.
- En général, il est sécuritaire de prendre les antidépresseurs pendant de longues périodes et la plupart des personnes qui continuent à les prendre finissent par se sentir beaucoup moins déprimées.
- Il est important de continuer à prendre la dose qui vous aide. Ne réduisez pas la dose lorsque vous allez mieux à moins que le médecin le recommande. Réduire la dose entraîne souvent une rechute de dépression.
- Si vous songez à réduire la dose ou à arrêter de prendre le médicament, il est important d'en discuter avec votre médecin. Il peut vous donner des conseils éclairés.

# LA DÉPRESSION

## Combiner antidépresseurs et thérapie

- Beaucoup de personnes font des progrès avec l'aide de la psychothérapie ou d'un traitement médicamenteux.
- Dans certains cas, il peut s'avérer plus efficace de combiner les médicaments avec la thérapie que d'utiliser l'un ou l'autre de ces traitements de façon indépendante.
- On ignore si des traitements combinés sont plus efficaces à long terme dans le cas où la personne arrêterait de prendre les médicaments en cours de traitement.
- Discutez avec votre prestataire de soins de santé des avantages et des inconvénients des différents traitements, y compris des traitements combinés, afin de choisir l'approche qui vous conviendra le mieux.

**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.