

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Réduction progressive de la dose et arrêt du médicament

- **Discutez-en avec votre médecin** si vous voulez réduire la dose du médicament ou si vous voulez arrêter de le prendre. N'arrêtez pas subitement le traitement. Votre médecin recommandera une durée pour le traitement médicamenteux et une procédure pour réduire la dose.
- **Symptômes suite à une réduction de la dose** : Certaines personnes qui arrêtent subitement de prendre un médicament ont des symptômes comme l'anxiété, des maux de tête, des symptômes de la grippe, des sensations rappelant des décharges électriques dans les bras ou dans le cou, et un malaise gastro-intestinal. Ces symptômes peuvent se manifester dès 24 heures après la réduction de la dose ou l'arrêt du médicament et peuvent durer entre cinq et sept jours. Bien que ces symptômes soient inconfortables, ils sont sans danger.
- **Réduction progressive** : La possibilité d'apparition de ces symptômes peut être réduite si la dose du médicament est réduite progressivement. Bien que ces symptômes soient inconfortables, ils sont sans danger. Votre médecin peut recommander une procédure de réduction progressive du médicament.
- **Choisissez un moment où votre niveau de stress est faible** : Il vaut mieux réduire la dose lorsque vous ne vivez pas beaucoup de stress ou de changements (y compris des changements positifs comme un nouvel emploi ou une nouvelle relation). De cette manière, s'il y a une rechute de dépression, elle sera moins difficile à gérer.

LA DÉPRESSION

Réduction progressive de la dose et arrêt du médicament

- **Risque de dépression** : Lorsqu'on arrête de prendre un médicament, il y a un risque de rechute de dépression au cours des mois et des années qui suivront. Parmi les personnes qui voient une amélioration suite au traitement, environ la moitié (5 sur 10) subira une rechute des symptômes de la dépression dans l'année qui suit l'arrêt du médicament.
- **Qui arrive à maintenir le sentiment de bien-être?** Les personnes ayant peu ou pas de symptômes dépressifs à la fin d'un traitement sont plus susceptibles de maintenir leur progrès lorsqu'elles arrêtent le traitement. Les personnes ayant eu moins d'épisodes antérieurs de dépression sont aussi plus susceptibles de maintenir un sentiment de bien-être.
- **La psychothérapie** peut diminuer le risque d'une rechute de dépression lorsque vous arrêtez de prendre le médicament. La thérapie vise à prévenir la dépression et à traiter les symptômes qui se manifestent de nouveau.
- **Si vous subissez une rechute de dépression**, il est important de consulter quelqu'un le plus vite possible. Il pourrait être préférable de consulter la personne qui vous a aidé la dernière fois. Un nouveau traitement peut contribuer à réduire les problèmes causés par la dépression.

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.

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



CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

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.



Groupe de recherche Mobiliser les esprits © 2013 John R. Walker et John Eastwood.

Cette œuvre est protégée sous la licence Creative Commons Attribution-Non commerciale-Pas de travaux dérivés 2.5 Canada.

Vous pouvez consulter la licence à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.