

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Obtenir de l'aide

Vous êtes en situation de crise?

- Si vous ou quelqu'un que vous connaissez pensez à vous suicider ou à vous faire du mal, rendez-vous à l'hôpital le plus près, composez le 9-1-1 ou appelez la ligne d'écoute téléphonique de votre région. Vous trouverez sur les sites Web suivants une liste des lignes d'écoute téléphonique au Canada :
 - <http://www.cmha.ca/fr/sante-mentale/obtenir-de-laide/>
 - <http://www.suicideprevention.ca/francais/>

Si vous n'êtes pas en situation de crise, mais que vous voulez parler avec quelqu'un :

- Si vous n'êtes pas en situation de crise, mais que vous voulez parler avec quelqu'un concernant vos sentiments de dépression et les traitements disponibles, discutez-en avec votre médecin de famille, le conseiller à l'école ou le Programme d'aide aux employés de votre milieu de travail, s'il y a lieu. Ces personnes pourront vous aider à trouver l'aide professionnelle qui répondra le mieux à vos besoins et vous orienter vers les services appropriés.
- Appelez ou visitez le bureau provincial de l'**Association canadienne pour la santé mentale** ou de la **Société pour les troubles de l'humeur**, qui pourront vous recommander des ressources d'aide.
 - <http://www.cmha.ca/fr/participez/trouver-votre-filiale-locale/>
 - <http://www.troubleshumeur.ca/page/trouver-de-laide>

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

- Visitez <http://www.esantementale.ca/> pour trouver les services et le soutien en santé mentale offerts dans votre communauté.
- Certaines cliniques médicales offrent leur propre service de psychothérapie.
- Si ces ressources ne sont pas disponibles dans votre région, visitez une clinique sans rendez-vous.

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: <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.