

# Aide professionnelle

## Traiter la dépression avec le counseling ou la thérapie

- Le counseling (appelé parfois thérapie ou psychothérapie) fait ses preuves depuis de nombreuses années en tant que traitement sécuritaire et efficace de la dépression.
- Environ 6 personnes sur 10 seront beaucoup moins déprimées après 8 à 20 séances.
- Une thérapie vous permettra d'acquérir les aptitudes et la lucidité pour vous aider à surmonter la dépression.
- Confidentialité : Tout ce que vous racontez à votre thérapeute reste entre vous deux et ne sera communiqué à personne d'autre sans votre autorisation. Votre thérapeute ou conseiller devrait vous expliquer la politique de confidentialité et ses limites dès la première consultation.

## 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.
- Environ 6 personnes sur 10 constatent qu'elles sont moins déprimées lorsqu'elles trouvent la bonne dose du premier médicament qu'elles essaient.
- Il faut souvent jusqu'à quatre semaines à la bonne dose avant de constater un allègement des symptômes de la dépression. Il est donc important de continuer le traitement même si vous remarquez peu de changement au début.
- Il est recommandé de continuer à prendre le médicament pendant au moins 12 mois. C'est-à-dire 12 mois après que vous commencez à vous sentir mieux, pas 12 mois après avoir commencé à prendre le médicament.
- Ce traitement donne de meilleurs résultats si vous travaillez étroitement avec votre médecin et que vous explorez d'autres approches telles que des changements à votre mode de vie et le counseling. Le traitement médicamenteux risque de ne pas être utile à long terme à moins de traiter les autres facteurs qui augmentent votre risque de dépression.

---

Avis de non-responsabilité : L'information dans ce dépliant est fournie à titre de référence générale et n'a pas pour but de remplacer des conseils médicaux spécifiques; elle ne doit donc pas être acceptée comme tels. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé pour obtenir plus de renseignements relatifs à votre situation ou vos circonstances personnelles. circumstance.

---