

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

L'autotraitement

Points essentiels:

- Vous pouvez soigner la dépression à l'aide d'un programme d'autotraitement bien conçu si vous suivez le programme une étape à la fois.
- Toutefois, pour plusieurs personnes, soigner la dépression sans aide extérieure n'est pas aussi bénéfique qu'un traitement avec l'aide et les conseils d'un professionnel.
- Les programmes d'autotraitement qui comprennent une évaluation du problème au début (effectuée par un professionnel ou à l'aide d'un programme en ligne) sont plus efficaces. Une forme de suivi au fur et à mesure que vous avancez dans le programme rend aussi l'autotraitement plus efficace.
- Vous trouverez dans la section « En savoir plus » une liste de livres et de sites Web que vous pourrez utiliser de façon autonome ou avec l'aide d'un thérapeute.
- Si vous pensez à vous suicider ou à vous faire du mal, il est important d'obtenir de l'aide professionnelle. 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/>

LA DÉPRESSION

L'autotraitement:

- Certaines personnes préfèrent gérer leur dépression de façon autonome si possible.
- Des programmes d'autotraitement sont disponibles, gratuitement ou à des frais abordables. Les livres peuvent coûter environ 20 \$ chacun.
- D'autres programmes bien conçus sont disponibles en ligne : vous en trouverez une description ci-dessous.
- Ces programmes offrent des stratégies pour gérer la dépression. Si vous suivez un programme, une étape à la fois, vous obtiendrez probablement de bons résultats.
- Un programme d'autotraitement peut vous aider à mieux comprendre la dépression et à apporter des changements à votre vie.
- Vous récoltez du programme ce que vous y semez.
- Les ressources d'autoassistance peuvent aussi fournir de l'information sur les traitements disponibles.
- Les programmes d'autotraitement peuvent être utilisés parallèlement à une thérapie et/ou à des médicaments.
- Dans certaines régions, il existe aussi des groupes d'entraide qui peuvent être très utiles. Pour en apprendre davantage, communiquez avec la société provinciale ou nationale des troubles de l'humeur.
- Vous vous sentirez peut-être plus soutenu dans votre traitement du problème si vous suivez un programme éducatif ou d'entraide de l'une de ces sociétés.
- Ces sociétés ou votre médecin ou votre thérapeute peuvent vous parler de programmes d'autotraitement recommandés.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Livres d'autotraitement recommandés:

Vous pourrez trouver ces livres à la bibliothèque ou dans une librairie. Certains livres pourraient être disponibles dans une librairie en ligne aussi.

Addis, M. E., & Martell, C. R. (2009). *Vaincre la dépression une étape à la fois* (J.-M. Boisvert et M.-C. Blais, traducteurs). Montréal : Les Éditions de l'Homme.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2004). *Dépression et anxiété : Comprendre et surmonter par l'approche cognitive* (F. Chassé, W. Pilon et P. Morency, traducteurs). Ville Mont-Royal, Québec : Décarie éditeur.

Ressources d'autotraitement en ligne :

<http://www.comh.ca/publications/resources/asw/SCDP-French.pdf>

Ressources d'autotraitement en ligne (disponibles en anglais seulement):

<http://moodgym.anu.edu.au/welcome>

<http://www.depressioncenter.net/Default.aspx>

<http://www.heretohelp.bc.ca/publications/toolkits>

http://www.anxietybc.com/resources/selfhelp_home_toolkit.php

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 supplémentaire 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.