

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

La psychothérapie

Points essentiels:

- La psychothérapie, un outil utilisé depuis de nombreuses années pour traiter la dépression, a fait ses preuves en tant que traitement sécuritaire et efficace.
- 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 votre intervenant en santé mentale devrait vous expliquer la politique de confidentialité et ses limites dès la première consultation.

Le traitement par psychothérapie

- Différents professionnels offrent différentes formes de thérapie, selon leur formation et leur lieu de travail.
- Les thérapeutes recourent souvent à plus d'une forme de thérapie.

LA DÉPRESSION

- Certaines thérapies se révèlent efficaces pour traiter la dépression, dont les suivantes :
 - La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est fondée sur l'idée selon laquelle nos pensées et gestes influencent nos émotions. Cette thérapie vise à changer le comportement de sorte à alléger la dépression.
 - La thérapie centrée sur les émotions permet d'identifier les schémas d'émotions et d'autocritique liés à la dépression.
 - La thérapie interpersonnelle vise à traiter les problèmes relationnels qui peuvent provoquer une dépression.
 - La thérapie de résolution de problème vise à élaborer des approches de façon à comprendre et gérer les problèmes de la vie.
 - La psychothérapie dynamique brève met l'accent sur les sentiments troublants qui proviennent d'événements douloureux irrésolus.
 - La thérapie de couple ou de famille aide les couples ou les familles qui ont des difficultés.
- Le traitement peut se faire de façon individuelle (vous et le thérapeute), en groupe, en couple ou en famille.
- Les études laissent penser que dans la majorité des situations, un traitement en groupe est aussi efficace qu'une thérapie individuelle.
- Environ 6 personnes sur 10 seront beaucoup moins déprimées après 8 à 20 séances de psychothérapie.
- Si vous n'allez pas mieux, discutez avec votre thérapeute de la possibilité de faire des changements dans l'approche thérapeutique. Vous pouvez envisager de chercher un autre thérapeute ou un type de traitement différent (notamment les médicaments).

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

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 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.