

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

La psychothérapie: à quoi s'attendre

Points essentiels:

- Les séances durent environ une heure chacune et ont lieu environ une fois par semaine, dépendamment de ce qui est mieux pour vous et de la personne que vous consultez.
- Vous pouvez décider lors des premières séances si la personne que vous consultez vous convient.
- Si, après deux ou trois séances, vous n'êtes pas à l'aise ou vous sentez que vous n'avez pas une bonne relation avec votre thérapeute, il vaudra peut-être mieux trouver quelqu'un d'autre.
- Un bon thérapeute travaillera avec vous pour établir des objectifs à atteindre. Il devrait vous guider et vous soutenir, mais aussi vous inciter à aller plus loin lorsque vous êtes prêt à le faire. Vous devriez toujours vous sentir à l'aise avec le thérapeute et pouvoir lui parler de façon honnête.

La psychothérapie: à quoi s'attendre

La première séance

- Votre thérapeute vous demandera ce qui vous a amené à consulter, et de décrire vos inquiétudes et vos symptômes. Il peut aussi vous demander de remplir des questionnaires.
- Votre thérapeute peut vous poser des questions sur votre enfance, votre éducation, vos antécédents professionnels, vos relations actuelles et vos objectifs à long terme.

LA DÉPRESSION

- Il peut être difficile de s'ouvrir et il vous faudra peut-être du temps avant de faire confiance à votre thérapeute. Vous êtes libre de lui dire que vous n'êtes pas prêt à parler d'un événement difficile pour l'instant.
- Vos pensées et vos sentiments permettront à votre thérapeute de vous comprendre et de trouver la façon de vous aider. Il est important que vous vous sentiez assez à l'aise pour parler de ce qui vous préoccupe.

Les séances suivantes

- Le reste de la thérapie visera à vous aider à comprendre et à résoudre vos problèmes, et à réaliser les changements que vous voulez apporter à votre vie.
- Les thérapeutes adoptent différentes approches. Certaines approches sont plus directives : le thérapeute fait des observations sur votre progrès, vous donne des exercices à faire à la maison pour mettre en application quelques-unes des techniques apprises en thérapie ou propose des choses qui pourraient vous être utiles. D'autres approches peuvent vous offrir plus de liberté pour tirer vos propres conclusions et orienter la thérapie.
- Votre réussite dépendra de vos efforts. Il est important de faire le suivi pour les exercices à la maison ou les objectifs à atteindre entre les séances.
- Le thérapeute peut être prêt à adapter son style à vos besoins, alors il est important de discuter de vos préférences.
- Votre progression sera accélérée si votre thérapeute vous comprend et a un rapport positif avec vous, et si vous pouvez travailler ensemble pour atteindre des objectifs sur lesquels vous vous entendrez tous les deux.
- Un bon thérapeute vous guidera, vous soutiendra et vous incitera à aller plus loin lorsque vous serez prêt à le faire.
- Il est normal d'être en désaccord avec votre thérapeute de temps à autre. Lorsque cela se produit, il est important de communiquer honnêtement vos sentiments ou vos préoccupations. Cela vous aidera, vous et votre thérapeute, à vous entendre sur la façon de régler les désaccords.

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

Les objectifs de la thérapie

- N'oubliez pas que la thérapie a pour objectif de vous fournir des solutions à long terme plutôt qu'une solution rapide.
- Tout changement dans la vie demande du temps et de l'effort. Vous engager à assister aux séances régulièrement, avoir le courage de porter un regard honnête sur vous et avoir la volonté d'apporter des changements difficiles à votre vie vous aideront à progresser.

Combien de temps faudra-t-il pour que la thérapie commence à faire effet?

- Souvent, les gens commencent à se sentir moins déprimés dès les premières semaines du traitement.
- Plusieurs personnes vont mieux dès qu'elles savent qu'elles font quelque chose pour faire face à leur problème.

Combien de temps une thérapie dure-t-elle?

- La durée du traitement dépend de votre situation, notamment de la nature de vos problèmes.
- Il faudra à la plupart des gens entre 8 et 20 séances pour atteindre leurs objectifs.
- Au début, les séances ont souvent lieu une fois par semaine, puis elles s'espacent (p. ex., une fois à toutes les deux semaines) afin de donner du temps à la personne pour travailler sur son problème.

Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et les traitements disponibles à : <http://dépression.informedchoices.ca>

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

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.