



CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

Et une fois la thérapie terminée?

Discutez avec votre thérapeute de la manière et du moment de terminer la thérapie. Votre thérapeute peut recommander la meilleure façon de terminer le traitement.

Une thérapie vise normalement à aider à résoudre un problème en particulier et non à régler tous les problèmes de la vie. Une fois que vous aurez terminé votre thérapie, vous voudrez probablement travailler sur d'autres problèmes.

La majorité des gens constatent une nette amélioration grâce au traitement. Ceux qui ont peu ou pas de symptômes dépressifs à la fin d'un traitement sont plus susceptibles de maintenir leur progrès.

- Une fois la thérapie terminée, il y a un risque de rechute de dépression au cours des mois et des années qui suivront.
- Le risque est plus élevé chez les personnes ayant souffert d'épisodes répétés de dépression dans le passé et chez celles qui continuent de présenter des symptômes dépressifs à la fin du traitement.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

- La majorité des personnes (environ 3 sur 4) qui constatent une amélioration pendant le traitement maintiendront cette amélioration dans l'année qui suivra le traitement. Toutefois, environ 1 personne sur 4 subira une rechute de dépression au cours de l'année suivante.
- Des séances de suivi ou de rappel après la fin de la thérapie diminuent le risque d'une rechute de dépression. Ces séances peuvent vous aider à maintenir votre progrès et à faire face aux nouveaux défis ou aux problèmes comportant des symptômes. Discutez avec votre thérapeute de la possibilité qu'un suivi vous soit utile.
- Afin de diminuer le risque d'une rechute de dépression, il est bon de continuer à travailler sur vos objectifs et à prendre soin de vous.
- Si vous voyez que les symptômes de la dépression se manifestent de nouveau, il est important de consulter quelqu'un le plus vite possible. Il pourrait être préférable de consulter la personne qui vous a aidé la dernière fois. Un nouveau traitement peut aider à diminuer les problèmes causés par la dépression.

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

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.

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>.

Groupe de recherche Mobiliser les esprits © 2013 John R. Walker et John Eastwood.

Cette œuvre est protégée sous la licence Creative Commons Attribution-Non commerciale-Pas de travaux dérivés 2.5 Canada.

Vous pouvez consulter la licence à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.



CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

LA DÉPRESSION

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.