

## Le Guide d'autosoins pour la dépression : vous aider à combattre la dépression



Le Guide d'autosoins pour la dépression a été conçu par des experts en santé mentale afin d'offrir aux personnes dépressives des renseignements et des outils pouvant être utilisés pour surmonter la dépression. Le Guide d'autosoins pour la dépression est conçu pour être utilisé parallèlement aux traitements recommandés par votre médecin ou par d'autres prestataires de soins de santé mentale. Il vous aide à jouer un rôle actif dans le traitement de votre dépression, en collaboration avec vos prestataires de soins de santé.

**\*Laissez-nous vous présenter le Guide d'autosoins pour la dépression et vous indiquer comment vous en procurer un exemplaire gratuitement.**

### Qu'est-ce que la dépression?

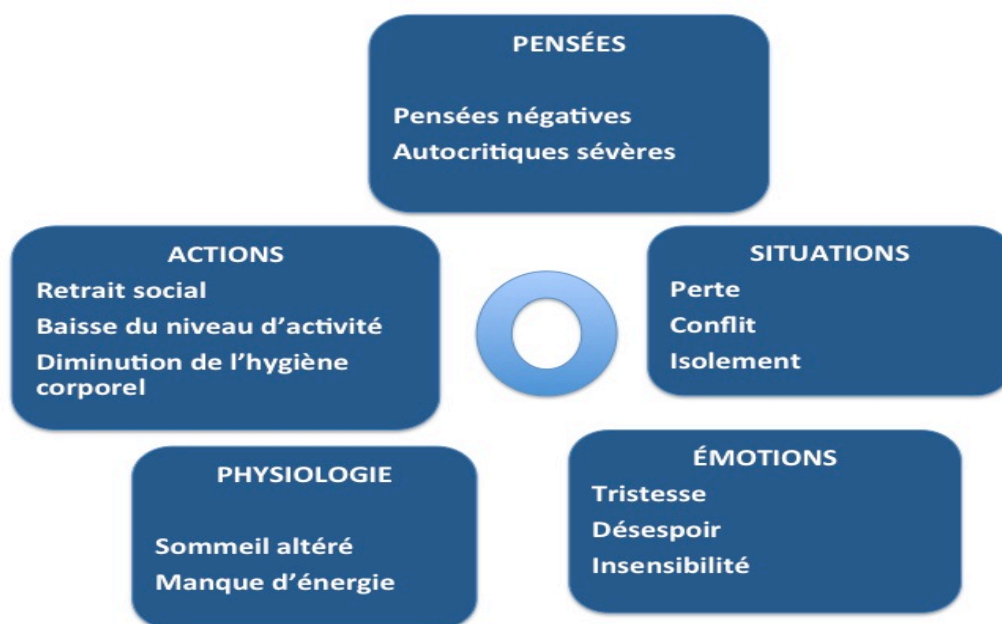
#### Vous êtes peut-être en dépression :

Si votre moral est à plat ou si vous ne ressentez presque aucun intérêt dans votre vie à peu près tous les jours, et ce, pendant des semaines; **ET**

#### Vous éprouvez d'autres problèmes, par exemple :

- vous vous sentez très fatigué la plupart du temps;
- vous vous sentez engourdi ou vous éprouvez une sensation de vide;
- vous éprouvez beaucoup de difficulté à vous concentrer;
- vous pensez à la mort ou au suicide;
- votre poids ou votre appétit varie beaucoup;
- vous dormez trop ou pas assez;
- vous vous sentez toujours agité ou au ralenti; ou
- vous vous sentez inutile ou coupable.

### Quelles sont les causes de la dépression?



## Le Guide d'autosoins pour la dépression...

Ce guide vous suggère un ensemble de stratégies qui peuvent vous aider à stabiliser votre humeur, à réduire votre dépression et à éviter qu'elle réapparaisse. Il explique la façon dont chacune de ces stratégies permet de combattre la dépression et montre étape par étape comment les utiliser. Il présente aussi :

- **les différentes causes de la dépression**
- **des renseignements pour réduire le risque de rechute**
- **des recommandations en matière de changements liés au mode de vie**

Par ailleurs, il existe une version audio des principales sections du guide pour ceux qui préfèrent l'écouter; elles sont également traduites en d'autres langues.

## Les stratégies permettant de surmonter la dépression sont les suivantes :

### RÉACTIVER SA VIE

Lorsqu'elles sont déprimées, la plupart des personnes n'accomplissent pas les activités qui contribuent habituellement à maintenir leur humeur positive. Or, si vous arrêtez de vous occuper de votre bien-être ou de faire les choses que vous aimez habituellement, votre vie devient plus ennuyeuse et déprimante, ce qui peut prolonger, voire aggraver la dépression. Il se peut que vous ayez l'impression de vous reconforter en étant moins actif, mais en fait, vous empirez peut-être votre état. Le guide vous montre comment fixer des objectifs d'activités précis et réalistes, tout en vous suggérant des façons de les atteindre.

### PENSER DE MANIÈRE RÉALISTE

Les personnes dépressives ont souvent des pensées négatives déformées qui peuvent déclencher ou alimenter la dépression. Il s'agit de pensées dépressives. La pensée dépressive comprend des pensées négatives irréalistes et injustes face à soi-même, à sa situation et à son avenir. L'objectif consiste à remettre en question les pensées négatives et à les remplacer par un mode de pensée réaliste. Le guide vous explique comment détecter et remettre en question la pensée négative, pour la remplacer ensuite graduellement par la pensée réaliste. Vous apprendrez à penser à vous-même et à votre situation de manière plus juste et réaliste.

### RÉSoudre SES PROBLÈMES

Lorsque la dépression s'installe, les personnes perdent la capacité à résoudre les problèmes : elles sont moins en mesure d'évaluer la gravité d'un problème, de trouver des solutions et d'établir un plan d'action. Le guide vous montre comment vous attaquer systématiquement aux problèmes en vous présentant les étapes pour les résoudre avec efficacité en élaborant un plan d'action réaliste.

### RELAXATION

Les troubles de l'humeur sont souvent associés à un sentiment d'anxiété ou de tension physique pénible et difficile à maîtriser. Apprendre à vous détendre mentalement et physiquement peut vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez télécharger gratuitement un fichier audio de relaxation à l'adresse [www.carmha.ca/selfcare/](http://www.carmha.ca/selfcare/).

1. Vous pouvez télécharger gratuitement un exemplaire du Guide d'autosoins pour la dépression ainsi qu'une version audio et d'autres guides d'autosoins à partir du site Web du CARMHA à l'adresse [www.carmha.ca/selfcare/](http://www.carmha.ca/selfcare/). Le Guide d'autosoins pour la dépression est aussi offert en anglais, en punjabi et en chinois. Vous pouvez également télécharger gratuitement un fichier audio de relaxation.
2. Pour en savoir plus sur le GAD en ligne, visitez le site [www.antidepression.ca](http://www.antidepression.ca)



### À NOTER :

Le présent document et le Guide d'autosoins pour la dépression visent à fournir des renseignements mis à jour au sujet de la dépression. Ils n'offrent pas d'évaluation clinique ni de traitement de la dépression. Si vous croyez avoir besoin d'aide ou d'un traitement, n'hésitez pas à consulter un professionnel reconnu.