

Capsule d'information

La dépression

Version webinaire



Dernière mise à jour : juin 2020
© La Boussole. Tous droits réservés

Plan de la rencontre


- ✦ Définition du trouble
- ✦ Manifestations du trouble
- ✦ Rétablissement en santé mentale
- ✦ Répercussions sur la famille



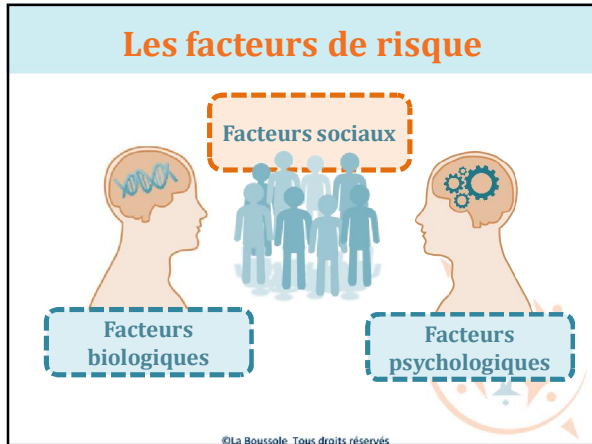
© La Boussole. Tous droits réservés

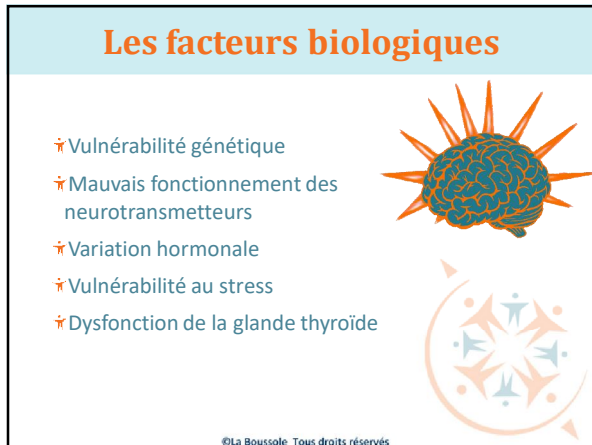
Déprime ou dépression?

<p>Déprime</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Réponse normale aux nombreux facteurs de stress de la vie ✦ Tout le monde peut être déprimé à certains moments ✦ État passager 	<p>Dépression</p> <ul style="list-style-type: none"> ✦ Maladie faisant partie des troubles de l'humeur ✦ Profonde détresse ✦ Répercussions sur le comportement, la personnalité et les perceptions ✦ Difficultés à rencontrer ses obligations professionnelles, familiales ou personnelles ✦ Handicap dans les activités sociales et éducatives
--	---



© La Boussole. Tous droits réservés







Les facteurs sociaux

Événements extérieurs à l'individu

- ✦ Stress (décès d'un être cher, séparation, perte d'un emploi, problèmes financiers, etc.)
- ✦ Blessure ou maladie
- ✦ Habitudes de vie
- ✦ Médication
- ✦ Alcool et drogues
- ✦ Relations interpersonnelles
- ✦ Valeurs sociales, niveau de stress élevé



© La Boussole. Tous droits réservés

Les manifestations du trouble

<p>✦ Émotions négatives</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Sentiment d'inutilité et de rejet✦ Impuissance✦ Désespoir✦ Tristesse✦ Insatisfaction générale✦ Irritabilité✦ Faible estime de soi <p>✦ Idéations suicidaires</p>	<p>✦ Problèmes de sommeil</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Insomnie✦ Hypersomnie <p>✦ Fatigue ou perte d'énergie</p> <p>✦ Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive</p>
--	--



© La Boussole. Tous droits réservés

Les manifestations du trouble

<p>✦ Perte d'intérêt ou de plaisir</p> <ul style="list-style-type: none">✦ Activités✦ Relations interpersonnelles <p>✦ Perte ou gain de poids significatif ou changement de l'appétit</p>	<p>✦ Isolement</p> <p>✦ Difficulté à se concentrer et indécision</p> <p>✦ Agitation ou ralentissement psychomoteur</p>
--	---



© La Boussole. Tous droits réservés

Les différents types de dépression

- ✦ Trouble dépressif caractérisé
- ✦ Trouble dépressif persistant (dysthymie)
- ✦ Dépression saisonnière
- ✦ Dépression péripartum



©La Boussole. Tous droits réservés

Les voies menant au rétablissement

Certains traitements possibles

- Psychothérapie individuelle ou de groupe
- Pharmacothérapie
- Électroconvulsivothérapie (ECT)
- Hospitalisation



©La Boussole. Tous droits réservés

Le rétablissement en santé mentale

Les ingrédients du rétablissement

- ✦ L'espoir
- ✦ La redéfinition de l'identité
- ✦ La découverte d'un sens à la vie
- ✦ La responsabilité du rétablissement

Processus non linéaire



©La Boussole. Tous droits réservés

Répercussions sur la famille

Étapes du deuil



Chaque famille est différente les unes des autres

Chacun son rythme, des divergences d'opinions possibles

Impacts différents selon le lien

Nécessite un repositionnement et une redéfinition de la relation parent/jeune adulte, conjoint/conjointe, etc.

Dynamiques relationnelles difficiles

©La Boussole. Tous droits réservés

Réactions des proches


<ul style="list-style-type: none"> ✦ Impuissance, colère, peur, confusion ✦ Culpabilité, incompetence, honte, dépression, anxiété, découragement, fatigue, épuisement ✦ Hypervigilance, surengagement, surprotection 	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Désengagement, rejet, envie de l'abandonner, sentiment d'être pris au piège ✦ Ressentiment à l'égard des professionnels et du système, sentiment d'exclusion des plans de traitement ✦ Difficulté à trouver la bonne distance dans la relation
---	--



©La Boussole. Tous droits réservés

Références

- ✦ Association américaine de psychiatrie (2015). *DSM-5, manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (traduit par Marc-Antoine Crocq et Julien Daniel Guelfi, 5e éd.). Elsevier-Masson.
- ✦ Bilsker, D. et Paterson, R. (2005). *Guide d'auto-soins pour la dépression*, 2^e édition. Repéré à <http://www.comh.ca/antidepressant-skills/adult/resources/index-asw.cfm>
- ✦ Deegan, P. (2001) *Le rétablissement en tant que processus autogéré de guérison et de transformation*, traduit par Hubert Carboneille.
- ✦ P. O'Grady, C. et Wayne Skinner, W.J. (2008). *Guide à l'intention des familles sur les troubles concomitants*. Repéré à <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/fam-guide-cd-fr.pdf>
- ✦ Tremblay, J., Bergeron, J., Landry, M., Cournoyer, L-G & Brochu, S. (2003) Adaptation pour la clientèle du Faubourg St-Jean (2004) Bélanger, S. & Drolet, S.



©La Boussole. Tous droits réservés

La Boussole

418-523-1502
www.laboussole.ca
intervention@laboussole.ca

**Ligne d'écoute 24/7
de La Boussole!**
418-523-1502



©La Boussole. Tous droits réservés
