

# DÉPRESSION MAJEURE

La dépression est une maladie. Elle agit sur ce que vous ressentez, sur ce que vous pensez et sur la façon dont vous agissez. Elle peut causer beaucoup de problèmes dans votre vie et avoir un effet négatif sur votre santé. Vous avez peut-être du mal avec les activités de tous les jours, et la dépression vous fait peut-être penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue. La dépression n'est ni une faiblesse, ni quelque chose dont vous pouvez vous débarrasser en claquant des doigts. C'est une vraie maladie qui nécessite souvent un traitement de longue durée, comme le diabète ou l'hypertension artérielle («haute pression»). Ne soyez jamais gêné de parler du traitement dont vous avez besoin avec votre famille et vos amis.

## Objectifs

Le traitement de la dépression se divise en deux étapes:

1. La première période de 8 à 12 semaines est la phase aiguë. L'objectif est de vous débarrasser de vos symptômes et de vous aider à reprendre vos activités quotidiennes.
2. La deuxième période englobe les 6 à 24 mois suivants, voire plus. C'est la phase d'entretien. L'objectif est de vous faire retrouver la qualité de vie que vous aviez avant la dépression et d'empêcher les symptômes de dépression de revenir.

Il sera important de voir votre médecin souvent (toutes les deux ou trois semaines), surtout pendant la phase aiguë pour vérifier comment vous répondez au traitement, si vous avez des effets secondaires et si vous avez eu de la difficulté à respecter votre plan de traitement.

## Choix de traitement

Il existe plusieurs façons de traiter la dépression: le counseling, le traitement médical, la luminothérapie et les traitements non conventionnels. Le traitement que vous prenez dépend de nombreux facteurs, comme vos préférences, la gravité de votre dépression, les autres maladies que vous avez peut-être, le coût et la disponibilité des ressources. Il est possible d'utiliser plusieurs traitements en même temps.

Si vous et votre médecin choisissez les médicaments, il faudra probablement plusieurs essais avant de trouver le bon. Essayez d'être patient. Il faut huit semaines ou plus à certains médicaments pour produire le maximum de bienfaits. Pendant ce temps, vous pourrez avoir certains effets secondaires (comme des nausées, des maux de tête ou des diarrhées), le temps que votre corps s'habitue au médicament. Si vous avez des effets secondaires, n'oubliez pas qu'ils sont probablement temporaires et disparaîtront dans une semaine ou deux.

Les consultations avec un professionnel en santé mentale (avec un travailleur social ou un psychologue) sont une autre façon de traiter la dépression. Une des meilleures techniques est la thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC). Elle vous aide à examiner vos pensées et comportements négatifs et à les remplacer par des solutions positives et saines.

Votre médecin et vous pourrez envisager d'autres solutions à utiliser seules ou avec un autre traitement:

- luminothérapie: assis face à une lampe spéciale;
- produits de santé naturels et aliments utilisés comme médicaments: comme les suppléments d'oméga-3;
- activité physique régulière, yoga.

**Adapté de:** 1) Depression (major depression). Mayo Clinic. 2012. <http://www.mayoclinic.com/health/depression/DS00175>  
2) Katon P, Ciechanowski P. Depression treatment options for adults (Beyond the Basics). UpToDate. 2012. <http://www.uptodate.com/>

