

### Qu'est-ce que la dépression?

De manière générale, la dépression clinique est caractérisée par la présence d'une **humeur triste** ou d'une **perte d'intérêt marquée** de même que par la présence de symptômes tels que :

- de la fatigue ou un manque d'énergie marqué
- des problèmes de sommeil
- des changements au niveau de l'appétit
- des difficultés de concentration
- de l'agitation ou, au contraire, un ralentissement observable
- un sentiment d'indignité ou une culpabilité excessive
- des idées en lien avec la mort (penser que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ou penser à se faire du mal)

La personne peut aussi avoir tendance à s'isoler ou à être irritable, ce qui peut perturber ses relations avec les autres. **Au moins cinq des symptômes ci-dessus doivent être présents presque tous les jours pour une période d'au moins deux semaines pour qu'un diagnostic soit posé<sup>1</sup>.**

Lorsque ces symptômes sont associés à du surmenage au travail, le diagnostic reste le même. En effet, bien que nous employons communément le terme «burn out» ou «épuisement professionnel», ces diagnostics ne font pas partie du DSM-5. En revanche, lorsque la personne n'identifie aucune cause particulière expliquant son humeur dépressive, des tests devraient être effectués afin de déterminer si les symptômes sont mieux expliqués par un problème de santé physique (p. ex. glande thyroïde). Certains médicaments tels que les beta-bloquants, les benzodiazépines et les corticostéroïdes peuvent entraîner la dépression comme effet secondaire. Parlez-en à un médecin.



(1) American Psychiatric Association, 2015. DSM-5, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux. Elsevier Masson.

# Stratégies pour améliorer l'humeur

## 1) Briser l'isolement

Les individus qui souffrent de dépression ont souvent tendance à se retirer pour éviter d'être un poids pour les autres, par crainte d'être inadéquat ou inintéressant. Le retrait maintient toutefois une vision négative de soi, du monde et des autres et ne permet pas d'avoir accès à du soutien. En s'ouvrant, on peut trouver des solutions...

La dépression entraîne l'inaction, mais c'est l'inaction qui maintient la dépression.



## 2) Favoriser la reprise des activités agréables

Cesser vos activités peut vous donner l'impression de vous donner du répit mais en n'ayant plus accès à ce qui vous fait plaisir, vous n'améliorez pas votre état. L'idée est de vous remettre à bouger graduellement même si vous n'en avez pas envie ou ne vous sentez pas motivé. Au fur et à mesure que vous augmenterez votre niveau d'activité, vous retrouverez graduellement la capacité d'en profiter. C'est en vous remettant en action que vous retrouverez l'envie et la motivation et non l'inverse.

**Fixer vous des objectifs simples et réalistes. Mettez à l'horaire des activités potentiellement agréables. Inscrivez-les à l'agenda. Le moment venu, ne vous demandez pas si vous en avez envie, faites-les.**

Le plaisir reviendra avec la pratique. Procédez graduellement en augmentant le nombre d'activités au fil des semaines. Et rappelez-vous que lors d'une semaine de travail chargée, mettre de côté les activités plaisantes vous prive de ce qui vous permet de vous ressourcer! C'est la même chose pour votre fatigue. S'il est essentiel de se reposer, il faut se rappeler qu'un temps excessif passé au lit ou à ne rien faire ne vous donnera pas d'énergie et maintiendra vos difficultés.



### 3) Rechercher l'équilibre

L'exposition répétée à la détresse des autres et à des événements qui font vivre de l'impuissance peut affecter l'humeur. Il est essentiel de doser votre exposition à l'adversité, de trouver un équilibre entre votre sens du devoir et vos besoins émotionnels. En vous donnant accès au quotidien à de la légèreté, à de la simplicité, en vous permettant d'avoir un impact sur ce qui vous entoure et en étant cohérent avec vos valeurs, vous vous permettez du répit. Le contact avec la nature, l'écoute de séries humoristiques, s'abonner à un projet qui évolue, mettre ses limites et se donner le droit de dire non, tout cela permet de trouver un équilibre quand la vie professionnelle amène son lot de défis.

LE SAVIEZ-VOUS ?

**L'activité physique modérée est un excellent antidépresseur!**



RESSOURCES (INFORMATION ET AIDE)

# monrelief

## ateliers d'autogestion

On vous propose des ateliers qui adoptent tous la même approche, celle de l'autogestion, pour apprendre à vivre avec l'anxiété, la dépression, la bipolarité, une meilleure estime de soi ou encore un meilleur équilibre au travail.

[www.monrelief.ca](http://www.monrelief.ca)

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

[www.mouvementsmq.ca](http://www.mouvementsmq.ca)



**7 astuces**  
pour être bien dans sa tête

Québec

[Conseils et informations sur la dépression](#)  
(Site du Gouvernement du Québec)



### Des idées suicidaires peuvent faire parties des symptômes dépressifs.

Si vous présentez des idées suicidaires, de l'aide est disponible. N'hésitez pas à contacter ces ressources :

- Centre de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (Ligne d'écoute 24h / 7jrs)
- Votre centre de crise local : [www.centredecrise.ca/listecentres](http://www.centredecrise.ca/listecentres)

