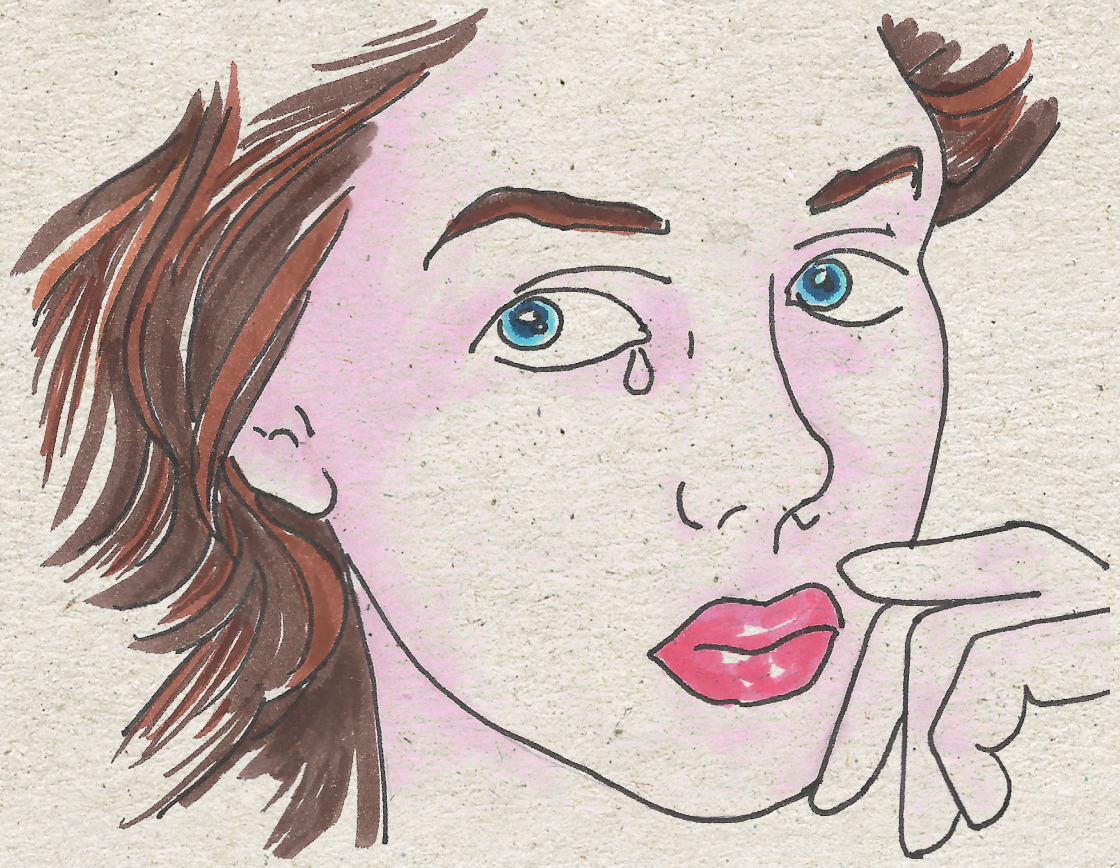
Cause pour la cause

C'EST QUOI LA DÉPRESSION?

UN GUIDE FACILE À LIRE



New Brunswick Association For Community Living

Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire

Remerciements

Le présent projet a été rendu possible grâce au financement de Cause pour la cause de Bell ainsi que des contributions supplémentaires du Saint John Community Living Board aux modules. Les opinions et interprétations de cette publication sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles des bailleurs mentionnés.

Contenu développé et recherché par Cathy Boyce
Illustrations réalisées par Heather Hamilton

Bell Cause pour la cause

COMMUNITY LIVING BOARD FUNDY REGION

Comment utiliser ce guide

C'est quoi la dépression? Un guide facile à lire qui a été conçue pour aider les personnes à comprendre la « dépression » et ce qu'elles peuvent faire pour se sentir mieux.

Ce document peut être utilisé avec ou sans l'aide d'une personne comme un ami ou un membre de la famille.

Une fois que vous aurez fini le guide, vous pouvez lire l'histoire de Jerrod, ce qui vous aidera à comprendre la dépression.

Il est normal de se sentir triste.

Nous nous sentons tous tristes de temps à autre. La tristesse est un sentiment important.

Il a des moments où vous pouvez vous sentir triste, notamment:

Quand vous ressentez de la douleur.

Quand vous ressentez de la douleur.

Quand vous vous disputez avec un ami.

Il est normal de se sentir triste.

Quand une personne que nous aimons meurt.

Il est normal de se sentir triste.

Quand les gens se moquent de nous.

Ce sont toutes des raisons de se sentir triste ou malheureux.

C’est quoi la dépression?

La dépression diffère du simple fait d’être triste pour une courte période.

Quand une personne est déprimée, elle est toujours triste.

Si vous êtes toujours triste, il se peut que vous souffriez de **dépression**.

La dépression peut changer la façon dont vous agissez.

Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous vous sentez triste presque tous les jours.

Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous mangez plus ou moins que d'habitude.

Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous n'êtes pas capable de dormir OU vous dormez trop.

Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

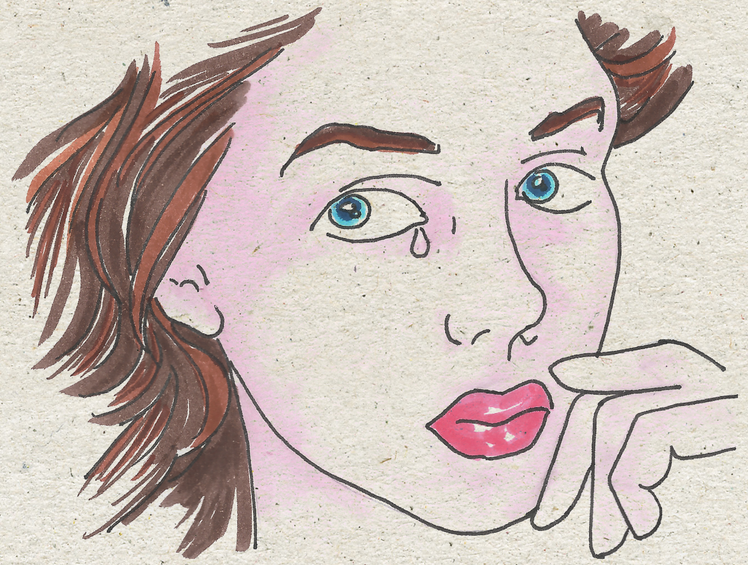
Vous pensez que les mauvaises choses qui se produisent ne s'amélioreront jamais.

Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous ressentez de la colère ou vous agissez de façon coléreuse (vous criez après les gens ou vous brisez des objets).

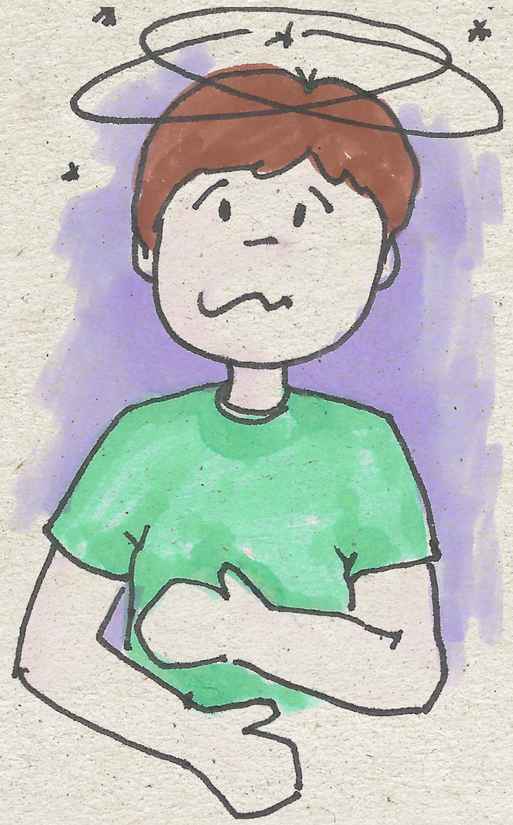
Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous pleurez beaucoup OU facilement.



Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous ressentez de la douleur ou des maux de tête. Vous avez des nausées.



Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous n'avez plus l'envie de faire les activités que vous aimez habituellement.

Il se peut que vous souffriez de dépression dans les cas suivants:

Vous n'avez pas envie de parler.

Parfois, mais pas toujours, les personnes qui souffrent de dépression pensent à se faire mal.

Parfois, il se peut que vous soyez tellement triste que vous ne voulez plus vivre.

Il se peut que vous pensiez aux façons de mettre fin à votre vie. Cet état des choses est appelé **suicide**.

Si vous pensez à vous faire mal ou à vous suicider, il est important de la dire à une personne en laquelle vous avez confiance.

Vous n'avez pas à vous sentir seul avec ces pensées.

Vous pouvez essayer de vous aider.

Que faire si vous pensez avoir une dépression:

Si vous continuez à être triste, dites-le à un membre de la famille ou à un ami, ou parlez-en à un médecin.

Il est important de demander de l'aide.

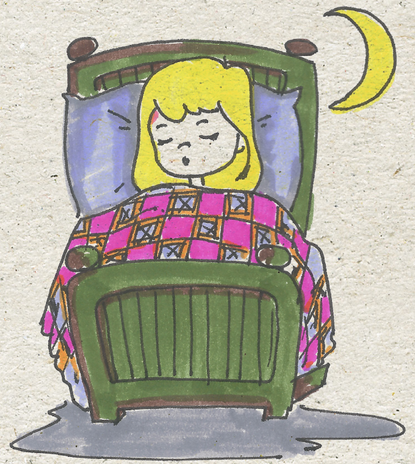
Vous n'avez pas à vous sentir seul avec cette situation.

Il y a d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à surmonter votre dépression:

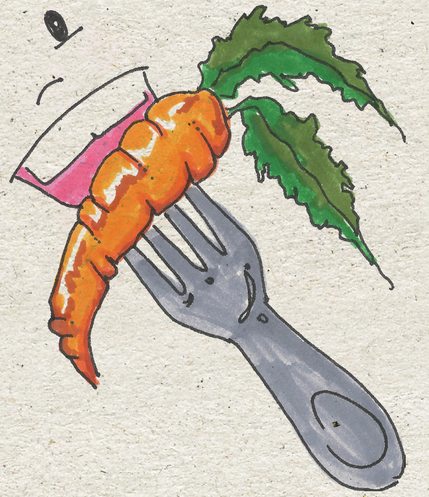
Vous pouvez parler à une personne que vous aimez et en qui vous avez confiance, comme un membre de la famille ou un ami. Partager leur ce que vous ressentez.

Que faire si vous pensez avoir une dépression:

Vous pouvez faire en sorte de dormir davantage.



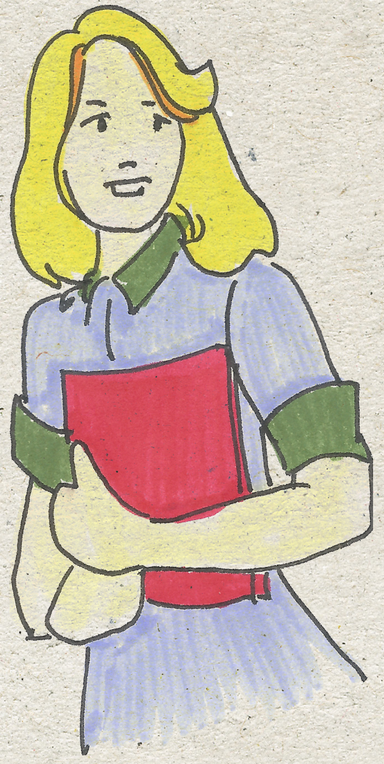
Vous pouvez faire en sorte de manger des aliments sains et de boire beaucoup d'eau.



Il y a d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à surmonter votre dépression:

Vous pouvez faire de l'exercice.

Des promenades, du vélo ou des séances au centre de conditionnement physique peuvent aussi vous aider.



Il y a d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à surmonter votre dépression:

Vous pouvez laisser les gens que vous aimez et en qui vous avez confiance vous aider à comprendre ce que vous ressentez.

Il y a d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à surmonter votre dépression:

Vous pouvez essayer de faire quelque chose que vous aimez tous les jours.

Il y a d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à surmonter votre dépression:

Vous pouvez écrire ou illustrer la façon dont vous vous sentez.

Il y a d'autres mesures que vous pouvez prendre pour vous aider à surmonter votre dépression:

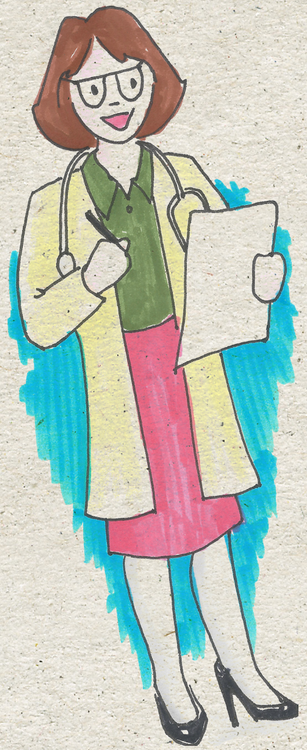
Vous pouvez aller à l'extérieur pour profiter du soleil.

Si vous pensez avoir une dépression, vous pouvez aller voir votre médecin:

Vous pouvez emmener un membre de la famille, un ami ou quelqu'un d'autre pour vous aider à parler de vos sentiments.

Si vous pensez avoir une dépression, vous pouvez aller voir votre médecin:

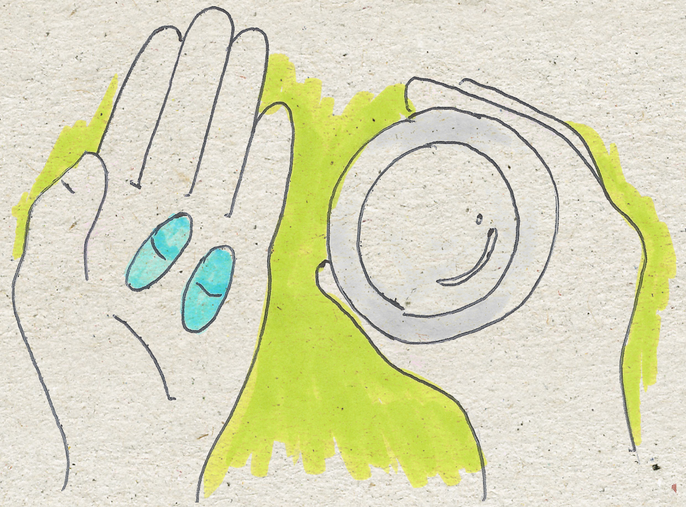
Le médecin vous posera des questions sur vos sentiments. Dites-lui ce que vous ressentez



Il se peut qu'il vous demande de revenir le voir.

Si vous pensez avoir une dépression, vous pouvez aller voir votre médecin:

Il se peut que le médecin vous prescrive un ou des médicaments.



Si vous pensez avoir une dépression, vous pouvez aller voir votre médecin:

Il se peut aussi que le médecin vous conseille de voir un psychologue, un psychiatre ou un conseiller.

Psychologue: un psychologue est une personne à laquelle on pourrait vous envoyer quand vous vous sentez malheureux ou troublé.

Il peut vous aider à comprendre vos sentiments ou les raisons pour lesquelles vous vous sentez déprimé.

Les psychologues ne prescrivent pas de médicaments.

Conseiller: le conseiller est une personne à laquelle vous parlez de ce qui vous trouble.

Il vous aidera à trouver des moyens de vous sentir mieux.

Psychiatre: un psychiatre est un médecin qui aide les gens ayant de graves problèmes de santé mentale. Il peut prescrire des médicaments aux gens pour les aider à se sentir mieux.

Si vous pensez faire une dépression, parlez à une personne avec qui vous avez confiance.

Si vous avez l'impression que vous voulez vous faire du mal ou mettre fin à vos jours, parlez à une personne avec qui vous avez confiance pour qu'elle puisse vous aider.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un maintenant, appelez :

CHIMO ligne d'écoute: 1-888-667-5005

Association canadienne pour la santé mentale: (506) 455-5231

Histoire de Jerrod

Jerrod est un jeune homme de 25 ans qui habite en appartement avec Grant. Ce dernier l'aide à se souvenir de sa routine et le conduit à ses activités habituelles.

Tous les mercredis, Jerrod se rend au dojo du coin pour faire du karaté. Son moniteur, Brian, est gentil et prend le temps de lui donner des explications. Les autres jeunes qui suivent le cours plaisantent avec Jerrod et l'aident à apprendre le karaté.

En plus de l'entraînement physique, le karaté est l'une des activités favorites de Jerrod

Jerrod va au gym du lundi au vendredi en compagnie de son ami Ryan. Il se réveille, à 8 h, mange son déjeuner et se prépare pour aller s'entraîner avec Ryan à 9 h.

Ryan et Jerrod font de la musculation, de la natation et de l'entraînement sur le tapis roulant. Jerrod est enthousiaste à l'idée de se mettre en forme et de raffermir ses muscles comme Ryan. Ce dernier aide aussi Jerrod à rencontrer de nouvelles personnes au gym et Jerrod est toujours content d'y voir d'autres gens tous les jours.

Jerrod admire Ryan. Ils passent beaucoup de temps ensemble. Jerrod a l'impression de pouvoir parler de tout avec lui.

La plupart du temps, en revenant du gym vers l'appartement de Jerrod, les deux s'arrêtent au café.

Un jour, après le gym, pendant qu'ils sont au café, Ryan annonce à Jerrod qu'il a fait une demande à un collège pour étudier en travailleur social. « Ça veut dire que je ne pourrai plus aller au gym avec toi parce que je serai au collège, mais tu demeures tout de même mon ami. »

Ryan explique à Jerrod que ce n'est pas parce qu'il ne se soucie pas de lui, mais plutôt parce qu'il veut faire des études pour apprendre de nouvelles choses.

Jerrod a de la peine et il est confus. Il reste silencieux tout au long du trajet chez lui. Il n'a pas envie de parler.

Le lendemain, Jerrod ne se réveille pas quand son réveille-matin sonne à 8 h. Il est fatigué et n'a pas envie de se tirer du lit pour aller au gym.

Grant entre dans sa chambre un peu plus tard et dit : « Jerrod, ne vas-tu pas rejoindre Ryan au gym aujourd'hui? »

« Non! Je ne veux pas aller au gym aujourd'hui! » crie Jerrod.

Grant est étonné; c'est la première fois que Jerrod lui parle sur ce ton. « Est ce que tout va bien, Jerrod? », demande-t-il.

« Oui, je suis fatigué aujourd'hui, c'est tout », réplique Jerrod.

Grant décide de laisser Jerrod tranquille. C'est évident que ce dernier est fâché. Il appelle Ryan pour savoir ce qui s'est passé.

Ryan raconte à Grant que la veille, il avait annoncé à Jerrod qu'il irait au collège. Il ajoute que c'est peut-être la raison pour laquelle Jerrod est fâché et qu'il ne veut pas aller au gym aujourd'hui.

Plus tard ce matin, Jerrod se lève. Il dit à Grant qu'il a mal au ventre et qu'il n'a pas envie de déjeuner.

Grant lui annonce qu'il doit partir travailler, mais qu'il a son téléphone sur lui si Jerrod ressent le besoin de parler. Il rappelle à Jerrod qu'on est mercredi et qu'il a un cours de karaté ce soir-là.

« Peut-être que tu te sentiras mieux d'ici là », dit-il

Jerrod se sent encore mal, alors il décide de retourner au lit. Il n'arrête pas de penser à Ryan qui ne viendra plus au gym avec lui, et il se met en colère.

Jerrod dort tout le reste de la journée jusqu'au retour de Grant, à l'heure du souper.

Grant rappelle à Jerrod qu'il a un cours de karaté ce soir-là. Jerrod répond qu'il ne se sent toujours pas bien et qu'il veut dormir tout le reste de la soirée.

Pendant les semaines qui suivent, Jerrod se sent fatigué et il n'a pas envie d'aller au gym ou au cours de karaté.

Jerrod a mal au ventre tous les jours. Il ressent aussi des maux de tête. Brian, le moniteur de karaté de Jerrod, appelle à la maison pour s'informer de ce dernier. Il dit à Jerrod que ses amis du karaté s'ennuient de lui parce qu'il n'y est pas depuis quelque temps.

Jerrod dit à Brian qu'il ne se sent pas bien et qu'il s'ennuie lui aussi des cours de Karaté.

Après l'appel de Brian, Jerrod se rend à la salle de séjour et s'assoit avec Grant.

Grant sait que Jerrod est encore très triste. Depuis quelques semaines, Jerrod a essayé tous les jours, de passer du temps à l'extérieur, de manger sainement et de faire des activités qu'il aime. Rien ne semble améliorer la situation. Il demeure tout de même très triste.

Grant dit : « Jerrod, as-tu pensé de parler à Dr Smith à propos de comment tu te sens? »

Jerrod ne veut pas aller voir Dr Smith, mais il se sent tout de même triste et malade. Il lui répond donc qu'il aimerait parler à un médecin.

Grant aide Jerrod à appeler le bureau du Dr Smith pour fixer un rendez vous.

Cinq jours plus tard, Jerrod et Grant vont voir Dr Smith.

« Bonjour Jerrod! », dit Dr Smith quand Jerrod et Grant entrent dans le bureau.

« Bonjour », répond doucement Jerrod.

« Qu'est-ce que je peux faire pour vous aujourd'hui? »

Jerrod soulève les épaules et regarde Grant.

Grant aide Jerrod à expliquer qu'il a mal au ventre depuis un mois, qu'il a arrêté de faire du karaté et qu'il n'a pas vraiment envie d'aller au gym.

Le docteur écoute et fait des signes de la tête. « Eh bien, Jerrod, il me semble qu'il y a beaucoup de choses qui se passent dans ta vie. Est-ce qu'il a autre chose qui te préoccupe? »

Jerrod répond : « Je suis triste parce que mon ami Ryan est parti au collège pour étudier. » Jerrod a la larme à l'œil quand il parle de Ryan.

Dr Smith affirme : « J'imagine que ça dut être difficile pour toi Jerrod. »

Jerrod a de la difficulté à parler, mais il dit « J'ai trouvé ça difficile. »

« Jerrod, je pense qu'il se peut que tu sois déprimé. Sais-tu ce que cela signifie? », lui demande Dr Smith.

Jerrod a déjà entendu le mot dépression auparavant, mais il n'en connaît pas la signification. Il fait non de la tête.

« Eh bien, Jerrod, parfois, quand on ressent une perte ou que la vie est difficile, il se peut que cela nous rende tristes. Il est tout à fait normal d'être triste, mais si tu es triste pendant longtemps, il se peut que ce soit plus que de la simple tristesse. La tristesse qui dure longtemps s'appelle la dépression. Est-ce que tu comprends ce que j'essaie de t'expliquer? »

« Oui, je pense comprendre», répond Jerrod.

« Tu m'as également mentionné que tu as mal au ventre et que tu dors beaucoup. Ce sont là deux signes de dépression. J'ai aussi l'impression que tu n'as plus autant envie de faire des activités que tu aimes, comme assister à un cours de karaté et aller au gym. »

Jerrod ne sait pas ce qu'il doit ressentir. Le docteur lui donne beaucoup d'information.

« Vous pouvez m'aider à me sentir mieux? » lui demande Jerrod.

« Tu peux faire des activités qui t'aideront à te sentir mieux et plus heureux. Aimerais-tu te sentir mieux pour que tu puisses retourner aux activités et aux choses que tu aimes? », demande Dr Smith.

« Oui, je pense!», affirme Jerrod.

« D'accord. Laisse-moi faire un plan pour t'aider à te sentir mieux. Je vais te donner un médicament qui améliorera les choses. Je veux également que tu essaies de retourner au gym et au karaté, bien manger et. Passe du temps à l'extérieur. Toutes ces choses t'aideront à te sentir mieux. Est-ce que ça te dit d'essayer, Jerrod? »

« Oui, j'aimerais ça», dit Jerrod en souriant.

« Excellent. J'aimerais que tu commences par prendre ton médicament. Ensuite, reviens au bureau dans un mois pour que nous voyions comment tu te sens. »

« Assure toi de prendre ton médicament tous les jours. Grant t'aidera à t'en souvenir », dit Dr Smith.

« Merci, Dr Smith », répond Jerrod.

« On se voit donc dans un mois », termine Dr Smith..

Références

Association canadienne pour la santé mentale du Nouveau-Brunswick, 2017. Consulté en ligne à http://cmhanb.ca

ANBIC, Soutien aux personnes ayant un diagnostic mixte; Module 1 : Déficience intellectuelle, santé mentale et approches fondées sur les droits, livret électronique, 2016. Consulté à https://nbacl.nb.ca/module-pages/deficience-intellectuelle-sante-mentale-et-approches-fondees-sur-les-droits/?lang=fr

Centre de toxicomanie et de santé mentale, La dépression, 2014. Consulté en ligne à https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/depression-guide-fr.pdf

Chimo Ligne d'écoute, 2016. Consulté en ligne à http://fr.chimohelpline.ca/

Easy Read Health Wales, 2017. Consulté en ligne à https://www.easyreadhealthwales.org.uk/healthy-living/mental-health.asp

Feeling Down: Looking After My Mental Health. (aucune date). Consulté en ligne le 7 novembre 2017 à http://www.easyhealth.org.uk

People First. Information sur la santé mentale. Consulté en ligne le 7 novembre 2017 à http://www.peoplefirstinfo.org.uk/health-and-well-being/easy-read-information- for- people-with-learning-disabilities/information-about-mental-health.aspx

ANBIC, Soutien aux personnes ayant un diagnostic mixte; Module 1 : Déficience intellectuelle, santé mentale et approches fondées sur les droits, livret électronique, 2016. Consulté à https://nbacl.nb.ca/module-pages/deficience-intellectuelle-sante-mentale-et-approches-fondees-sur-les-droits/?lang=fr

Welcome to Inspired Services Publishing, Ltd. (aucune date). Consulté en ligne à http://www.inspiredservices.org.uk/

Cause pour la cause

C'EST QUOI LA DÉPRESSION?

UN GUIDE FACILE À LIRE

New Brunswick Association For Community Living
Association du Nouveau-Brunswick pour l'intégration communautaire