

LA DÉPRESSION

En avez-vous déjà souffert ?



CHACUN D'ENTRE NOUS SERA, UN JOUR OU L'AUTRE, touché de près ou de loin par la dépression. Que vous soyez l'ami, le collègue de travail ou l'aidant naturel d'une personne atteinte de dépression, vous êtes probablement au courant des répercussions néfastes de cette maladie sur la santé des gens.

LA DÉPRESSION En avez-vous déjà souffert ?

La dépression peut avoir des conséquences graves sur notre qualité de vie. Elle affecte, notamment, l'estime de soi et le comportement de la personne aux prises avec cette maladie. La dépression peut également ruiner les relations interpersonnelles et entraîner des pertes d'emploi.

Selon les statistiques recueillies, approximativement 70 % des gens qui souffrent de dépression refusent de se faire soigner. **Et pourtant, avec des soins médicaux appropriés, quatre personnes sur cinq qui ont reçu un diagnostic de dépression retrouveront leur joie de vivre.**

Il n'est pas rare que les gens qui souffrent de dépression soient victimes de préjugés et de discrimination et qu'ils se retrouvent au ban de la société. Souvent, l'état de ces personnes s'aggrave parce qu'elles éprouvent une certaine honte à demander de l'aide. Dans le pire des cas, hélas, ne pouvant surmonter leur maladie, certaines personnes choisiront de mettre fin à leurs jours.



LA DÉPRESSION CHEZ LES ADULTES

Comment améliorer le diagnostic, la prévention et le traitement

À L'OCCASION DE LA DERNIÈRE CONFÉRENCE SUR L'ÉLABORATION D'UN CONSENSUS SUR LA DÉPRESSION CHEZ LES ADULTES, un groupe de consultants sur la santé mentale a recommandé l'adoption de mesures immédiates visant à modifier la perception des Canadiens à l'égard de la dépression et à améliorer la prévention, le diagnostic et le traitement de cette maladie.

Ce groupe de travail, formé de professionnels de la santé, d'universitaires et de représentants du grand public, était dirigé par l'honorable Michael Kirby, président de la Commission de la santé mentale du Canada. Ensemble, ils ont lancé un appel aux gouvernements fédéral et provinciaux pour qu'ils établissent des politiques qui auraient un impact significatif sur les systèmes mis en place pour alléger la vie des gens qui souffrent de dépression.

Voici les principales recommandations du groupe de travail :

- ▶ S'attaquer aux fausses perceptions du grand public par l'entremise d'une campagne de communication sur la dépression, dans un langage qui sera accessible à tous.
- ▶ Augmenter les fonds investis dans les programmes de prévention de la maladie mentale, qui seraient élaborés de l'enfance jusqu'à l'adolescence.
- ▶ Mettre en place une structure de travail encadrée, pour faciliter la recherche sur la dépression par l'entremise d'un groupe de collaborateurs dirigé par la Commission de la santé mentale du Canada.
- ▶ Inviter toutes les personnes souffrant de dépression, quel que soit leur âge, à prendre des décisions relativement à leur traitement.
- ▶ Inciter les employeurs des secteurs public et privé à créer un environnement de travail propice à la santé mentale et à améliorer les programmes mis en place pour soutenir les personnes en dépression.
- ▶ Modifier le système de santé de manière à ce que des médicaments et des psychothérapies efficaces soient accessibles à tous les gens souffrant de dépression et s'engager à former les professionnels qui prodiguent des soins aux patients en dépression en leur fournissant les fonds nécessaires à ces soins.

« Tous les paliers de gouvernement doivent faire preuve de leadership dans la mise en œuvre et la diffusion de politiques qui conduiront à la création de nouvelles mesures destinées à améliorer le système de traitement. Les élus doivent mettre l'accent sur le respect des personnes qui souffrent de dépression, que ce soit à la maison, au travail ou au sein de la société », de conclure les membres du groupe de travail. « La dépression doit être reconnue pour ce qu'elle est : un problème de santé majeur et ceux qui en sont atteints doivent pouvoir profiter de toutes les ressources nécessaires. En investissant dans une campagne d'information auprès de la population, on investit du même coup dans le bien-être des Canadiens », d'affirmer le groupe de travail.

« La qualité exceptionnelle des documents et des discussions qui ont contribué à la rédaction de l'énoncé final du consensus sur la dépression m'a donné confiance dans notre capacité d'amorcer les changements nécessaires », de dire le sénateur Kirby.

On peut télécharger la version anglaise de l'énoncé complet du consensus sur la dépression chez les adultes sur le site de l'Institute of Health Economics au www.ihe.ca.

La Conférence sur l'élaboration d'un consensus sur la dépression chez les adultes : comment améliorer la prévention, le diagnostic et le traitement s'est déroulée sous la supervision de l'Institute of Health Economics, le Conseil sur la santé mentale de l'Alberta— Services de la santé de l'Alberta et de la Commission sur la santé mentale de l'Alberta, avec la collaboration de l'Alberta Depression Initiative.

LE POUVOIR DE CHANGER LES CHOSES

Nous avons tous le pouvoir d'améliorer la qualité de vie des personnes qui souffrent de dépression et de leur entourage, en nous informant sur cette maladie et en modifiant nos comportements face à la dépression.

Qu'est-ce que la dépression ?

Il nous arrive à tous, de temps à autre, d'avoir le cafard et d'éprouver de la tristesse. Généralement, ces sentiments ne durent pas longtemps. Toutefois, de longues périodes de détresse peuvent survenir à la suite d'un deuil. Quand de tels sentiments persistent et qu'ils affectent notre vie quotidienne, il pourrait fort bien s'agir d'une dépression.

La dépression est-elle fréquente ?

La dépression est une maladie très répandue et constitue une des causes majeures d'invalidité dans toutes les parties du monde.

La dépression peut se manifester sous différentes formes selon le sexe, l'âge et la communauté socioculturelle à laquelle nous appartenons.

Quels sont les symptômes de la dépression ?

La plupart des gens qui souffrent de dépression présentent au moins quelques-uns des symptômes suivants :

- ▶ sentiment de tristesse qui perdure;
- ▶ anxiété;
- ▶ impression de vide;
- ▶ pessimisme;
- ▶ culpabilité;
- ▶ désespoir;
- ▶ sentiment d'inutilité;
- ▶ faible estime de soi;
- ▶ irritabilité.

Les personnes déprimées peuvent également éprouver :

- ▶ une incapacité à ressentir du plaisir;
- ▶ une perte d'intérêt et de désir pour le sexe;
- ▶ un manque d'énergie et d'enthousiasme;
- ▶ des problèmes de sommeil;
- ▶ des changements de l'appétit;
- ▶ des pensées suicidaires.

Si votre santé mentale ou celle d'un de vos proches vous préoccupe, communiquez avec un professionnel de la santé ou une ressource médicale d'urgence pour obtenir de l'aide.



Comment traite-t-on la dépression ?

Dans de nombreux cas, l'état des personnes en dépression s'améliore avec les traitements. Une fois le diagnostic posé, les gens aux prises avec une dépression peuvent discuter avec leur médecin du ou des traitements les mieux appropriés pour eux. Ils pourraient, par exemple, prendre des antidépresseurs, suivre une thérapie ou adopter un programme de soins personnels qui les aidera à mieux vivre : faire de l'exercice, manger sainement et consulter des ouvrages ou des documents sur Internet qui informent sur la dépression. Il existe aussi une foule de traitements dont on peut discuter avec un professionnel de la santé.

LES PRÉJUGÉS

DE NOMBREUSES PERSONNES souffrant de maladie mentale affirment que les préjugés dont elles sont victimes sont plus lourdes à porter que la maladie elle-même.

On désigne sous le nom de préjugés toutes les perceptions erronées et négatives à l'égard des gens qui souffrent de maladie mentale. Souvent, on accole à ces gens une étiquette qui se limite à la maladie elle-même, plutôt que de prendre en considération les éléments qui ont amené la personne à souffrir de cette maladie. Le préjugé est une perception négative que l'on affiche face à une minorité, comme les personnes atteintes de santé mentale.

La discrimination On entend par discrimination la manière dont les personnes atteintes de maladie mentale sont traitées, que cela soit fait de façon intentionnelle ou non, à cause des préjugés. On se comporte souvent avec ces personnes de façon irrespectueuse. Par exemple, les gens qui souffrent d'une maladie mentale sont fréquemment victimes de rejet ou de tyrannie, quand elles ne sont pas tout simplement ridiculisées ou dévalorisées. Une telle discrimination peut représenter un obstacle, une barrière à l'épanouissement de ces personnes dans la société.

LA DÉPRESSION En avez-vous déjà souffert ?



STATISTIQUES SUR LA DÉPRESSION EN MILIEU DE TRAVAIL

Au Canada, **18 %** des employés ont affirmé avoir déjà souffert de dépression, alors que **8 %** ont déclaré qu'ils se croyaient en dépression, mais sans avoir reçu un diagnostic de dépression.

30 % des travailleurs canadiens ont dit avoir connu, dans leur milieu de travail, une personne qui a souffert de dépression.

Ipsos-Reid, novembre 2007

Seulement 18 % des dirigeants d'entreprise ont affirmé avoir reçu une formation pour qu'ils soient en mesure de reconnaître les signes de dépression chez leurs employés et de pouvoir intervenir efficacement auprès de ces personnes.

La dépression touche surtout les gens en âge de travailler, plus précisément entre l'âge de **24 et de 44 ans**.

C'est dans le cadre de leur travail que les gens atteints de dépression sont les plus enclins à camoufler leur maladie.

Association canadienne pour la santé mentale

LA DÉPRESSION EN MILIEU DE TRAVAIL

LES COLLÈGUES DE TRAVAIL SONT SOUVENT LES PREMIERS À REMARQUER LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE CHEZ UN CAMARADE. Quelquefois, les gens avec lesquels nous travaillons ressentent un malaise à se retrouver dans l'entourage d'une personne qui souffre de dépression. De récentes statistiques démontrent que **80 %** des travailleurs croient qu'une personne aux prises avec une dépression gardera sa maladie secrète, afin de ne pas nuire à sa carrière, et près de la moitié de travailleurs croient que les gens qui doivent s'absenter du travail pour cause de dépression courent un risque plus élevé de s'attirer des ennuis ou de se faire congédier. (*Ipsos-Reid, février 2007*).

Enfin, nombreux sont les employeurs qui craignent qu'un employé qui a souffert de dépression ne puissent pas fournir le même rendement qu'avant d'être malade. Il arrive aussi que les préjugés et le manque de soutien en milieu de travail empêchent les gens aux prises avec une dépression de demander de l'aide.



Shepell-fgi offre des solutions efficaces pour améliorer la santé et la productivité en milieu de travail. Mentionnons, parmi ces solutions fondées sur la prévention : des programmes d'aide aux employés, la gestion de la santé et de l'invalidité, ainsi que des services favorisant la santé, tant dans les entreprises que partout ailleurs. Nous offrons notre soutien, partout au Canada, aux États-Unis et à travers le monde, à plus de huit millions d'employés et leur famille.

shepellfgi.com



L'Institute of Health Economics est un organisme à but non lucratif destiné à produire, rassembler et diffuser les résultats de recherche portant sur l'évaluation et la comparaison de l'efficacité de mesures destinées à solutionner les problèmes économiques, politiques et technologiques associés à la santé, et ce afin d'améliorer les soins de santé et d'assurer un avenir meilleur pour notre société.

ihe.ca



La Commission de la santé mentale du Canada est un organisme à but non lucratif dont la mission est de sensibiliser les Canadiens aux problèmes de santé mentale. Créée par le gouvernement fédéral, la Commission travaille de concert avec tous les paliers de gouvernements. L'objectif de la Commission est d'améliorer la qualité de vie des Canadiens aux prises avec des problèmes de maladie mentale, tant sur le plan de leur santé en général que sur le plan social.

mentalhealthcommission.ca