

aide les gens à détecter les éléments déclencheurs et à développer des stratégies pour gérer leur stress. Les électrochocs ou TEC sont parfois utilisés.

### QUE PUIS-JE FAIRE?

La plupart des gens ne vont pas chercher d'aide pour soigner leur dépression ou leur trouble bipolaire et ce, parfois parce que leurs symptômes les empêchent de reconnaître la gravité de leur situation. Les stigmates qui entourent ces conditions peuvent également expliquer cette situation. Les gens se sentent faibles ou fautifs. Il est important de savoir que la dépression et le trouble bipolaire peuvent être traités. Les amis et les membres de la famille peuvent appuyer la personne qui souffre d'une telle condition en recueillant le plus d'informations possible sur celle-ci. Des groupes de soutien et des associations de santé communautaires peuvent vous aider à obtenir davantage de renseignements à cet égard.

### POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) pour en savoir davantage sur le soutien et les ressources disponibles dans votre région.

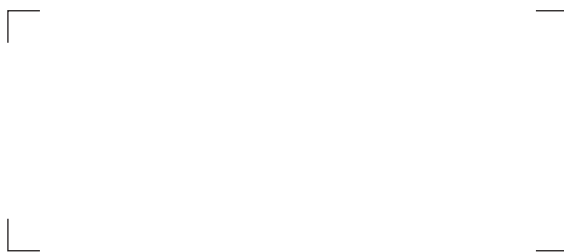
L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

## LA DÉPRESSION ET LE TROUBLE BIPOLAIRE



### PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION



Nous avons tous des changements d'humeur. Les périodes de tristesse ou de déception sont des réactions naturelles aux difficultés qui surviennent dans nos vies. La perte d'un être cher, des problèmes au travail ou la détérioration d'une relation sont tous des éléments susceptibles de nous déprimer. À l'inverse, un succès retentissant ou la résolution d'un problème nous rendent heureux et satisfaits.

Nos humeurs ont tendance à varier mais, de manière générale, nous avons le sentiment d'avoir le contrôle sur celles-ci. Toutefois, pour certaines personnes ayant des troubles de l'humeur comme la dépression et le trouble bipolaire, ce sentiment de contrôle est inexistant et engendre de la détresse. Toute personne ayant connu un épisode de dépression ou de manie connaît la différence qui existe entre ces maladies et les sentiments normaux de tristesse ou de joie.

Une dépression grave ou prolongée est une maladie qui affecte non seulement les émotions d'une personne, mais également sa santé physique, ses relations sociales et son comportement. En tout temps, près de trois millions de Canadiens vivent un épisode de dépression grave. Ce phénomène est environ deux fois plus fréquent chez les femmes.

Le trouble bipolaire, également appelé psychose maniacodépressive, est une maladie qui présente des périodes de dépression grave suivies de périodes d'euphorie ou d'irritabilité (sans que la consommation de drogues ou d'alcool ne soit en cause). Ces sautes d'humeur ne sont pas nécessairement associées à des événements en particulier. Le trouble bipolaire touche environ 1 % de la population. Il commence habituellement à se manifester vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte et touche également les hommes et les femmes.

La dépression et le trouble bipolaire peuvent être traités. Il faut garder espoir. En en apprenant davantage sur ces conditions, vous pouvez aider à supprimer les stigmates qui empêchent de nombreuses personnes à aller chercher de l'aide.

## LA DÉPRESSION

La dépression n'est pas un défaut de caractère ni une faiblesse personnelle. Il s'agit plutôt d'un problème médical comme une maladie cardiaque ou le diabète.

Les troubles dépressifs graves, habituellement appelés tout simplement « dépression », peuvent avoir des répercussions sur l'appétit, le sommeil, l'énergie, le travail, les relations interpersonnelles et plus encore. Les personnes qui souffrent de dépression ont de la difficulté à fonctionner normalement et ce, malgré leurs compétences passées et futures. Elles se sentent écrasées par la misère et le désespoir et elles ne voient pas comment elles pourront s'en sortir. La plupart des gens qui vivent un épisode de dépression grave en connaîtront éventuellement un second.

Il n'y a pas de cause à la dépression.

Elle est souvent le résultat d'une combinaison de facteurs dont :

- Antécédents familiaux et génétiques
- Maladies médicales
- Certains médicaments
- Événements stressants
- Facteurs biologiques
- Vulnérabilité psychologique

Les symptômes de la dépression comprennent :

- Perte d'intérêt pour les activités autrefois

très appréciées

- Diminution de la libido ou du plaisir sexuel
- Sentiments de tristesse, d'anxiété, d'inutilité

et de désespoir

- Modifications de l'appétit et du poids
- Léthargie
- Insomnie ou trop de sommeil
- Problèmes de concentration ou difficulté à

se rappeler des choses

- Pensées suicidaires

La dysthymie est un trouble dépressif bénin chronique qui occasionne une dépression légère d'au moins deux ans. Même si ses symptômes sont moins sévères que ceux d'une dépression grave, elle peut affecter grandement le fonctionnement de la personne qui en souffre.

## LE TROUBLE BIPOLAIRE

Les personnes touchées par le trouble bipolaire ou psychose maniacodépressive connaissent des sautes d'humeur, passant d'un sentiment d'euphorie (manie) à la dépression. Cette condition peut être légère ou grave.

Les causes du trouble bipolaire sont inconnues. Les recherches suggèrent que les personnes souffrant de cette maladie ont une prédisposition génétique. Ce trouble semble être de nature familiale. La consommation de drogues et les événements stressants ou traumatisants peuvent causer ou déclencher des épisodes de trouble bipolaire.

Les symptômes de la manie comprennent :

• Sentiments d'euphorie, d'optimisme extrême et d'estime de soi exagéré

- Élocution rapide et pensées qui défilent
- Moins grand besoin de sommeil
- Irritabilité extrême
- Comportement impulsif et agité

Les symptômes de la phase dépressive sont les mêmes que ceux de la dépression grave décrite ci-dessus.

## DES TRAITEMENTS EXISTENT

La dépression et le trouble bipolaire se traitent. Apprendre à reconnaître les signes et les éléments déclencheurs permet aux personnes qui en sont atteintes de travailler avec leur médecin, les autres professionnels de la santé, les membres de leur famille et leurs amis pour empêcher que leur condition ne s'aggrave.

La majorité des personnes dépressives répondent bien au traitement et la quasi-totalité de celles qui vont chercher un traitement sont soulagées de leurs symptômes. Il a été démontré qu'une pharmacothérapie jumelée à une psychothérapie ou à des séances de counselling sont très efficaces.

Le trouble bipolaire est principalement traité à l'aide d'une pharmacothérapie et d'une psychothérapie. La pharmacothérapie aide à stabiliser les humeurs alors que la psychothérapie