



La dépression



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada

La maladie mentale et la toxicomanie sont des problèmes 24 heures sur 24.

HEURES D'OUVERTURE

Passez nous voir :

219, rue Dufferin,
bureau 3B, Toronto

De 9 h à 17 h,
du lundi au vendredi

De 10 h à 17 h,
le samedi

De 10 h à 17 h,
le dimanche

Ligne de soutien :

*(Disponible en
anglais seulement.)*

De 15 h à 21 h,
du mardi au samedi

Ligne d'information :

Personnel en poste :

De 9 h à 21 h,
du lundi au vendredi

De 10 h à 21 h,
le samedi

De 10 h à 17 h,
le dimanche

Messages enregistrés :

24 heures sur 24,
7 jours sur 7

Ligne d'information
et de soutien, sans
frais en **Ontario** :

1 800 463 6273

ou,

à **Toronto**,
416 595 6111

Site Web :

www.camh.net/McLaughlin

Maintenant, il y a de l'aide 24 heures sur 24.



Le Centre
R. Samuel McLaughlin
de renseignements
sur la toxicomanie
et la santé mentale

Que vous ayez besoin de parler à quelqu'un de problèmes de santé mentale ou de toxicomanie ou que vous ayez une simple question à poser, nous pouvons vous aider. Il vous suffit de saisir votre téléphone ou votre souris ou de vous arrêter à notre adresse à Toronto. Du personnel en poste. Des réponses fiables. La confidentialité la plus totale. Parfois, savoir à *qui* s'adresser pour obtenir de l'aide peut être difficile. Maintenant, savoir *où* s'adresser ne l'est pas.



Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale offre :

Des renseignements à jour sur les problèmes, les tendances, les données, les programmes, les traitements et les stratégies de prévention en matière de toxicomanie et de santé mentale au moyen d'une ligne sans frais d'information et de soutien, d'un site Web, de messages enregistrés et d'un comptoir d'accueil.

Du soutien confidentiel et anonyme par téléphone.

Nos messages enregistrés couvrent une vaste gamme de sujets tels que :

- *Des données sur la santé mentale, l'alcool et les autres drogues*
- *Des guides d'information*
- *De l'aide pour les familles*

De l'information sur la prévention, le soutien et les ressources de traitement en Ontario.



Il y a de l'aide. Il y a de l'espoir.

Des renseignements sont offerts en français et en anglais.
Certains services sont offerts en plusieurs autres langues.



Chères lectrices,
Chers lecteurs,

C'est avec fierté et grand plaisir que le Centre de toxicomanie et de santé mentale vous présente cette série de cinq romans-photos. Ces documents sont publiés en français et en anglais et abordent les problèmes les plus communs reliés à l'alcool, au jeu problématique, à la dépression, aux drogues et au syndrome de stress post-traumatique.

Dans le but d'identifier les besoins des communautés ethnoculturelles, le Centre de toxicomanie et de santé mentale a effectué plusieurs consultations auprès des différentes communautés. Ces consultations ont démontré clairement une méconnaissance de l'usage de drogues et des problèmes de santé mentale, une méconnaissance également des services disponibles. Elles ont aussi mis en lumière la difficulté d'accès ou le manque d'accès aux services requis.

Nous espérons que ces cinq romans-photos permettront de sensibiliser et d'informer les différentes communautés culturelles, de promouvoir une meilleure compréhension et un accueil plus favorable à ceux et à celles qui font face à des problèmes de santé mentale et d'usage de drogues. Nous espérons également qu'ils pourront apporter un soutien à ceux et à celles qui entourent ces personnes.

Nous désirons exprimer notre reconnaissance aux partenaires communautaires et aux membres des différentes communautés qui ont généreusement participé aux groupes de consultations.

Nous remercions également Citoyenneté et Immigration Canada, Direction générale de l'établissement Région de l'Ontario, qui a généreusement financé ce projet.

Enfin, nous espérons que la lecture de ces romans-photos encouragera les membres des communautés culturelles à utiliser les services offerts, à faire des choix éclairés et à lever le voile des préjugés et des tabous entourant la santé mentale et l'usage de drogues.

Antoine Dérose
Chargé de projet
Centre de toxicomanie et de santé mentale
Téléphone : 416 535-8501, poste 6904
Courriel : antoine_derose@camh.net

REMERCIEMENTS

Le comité consultatif du projet tient à exprimer toute sa reconnaissance aux nombreuses personnes et organismes qui ont contribué à en faire un succès. Nous les remercions de leur engagement, de leurs efforts et de leur soutien. Nous devons également beaucoup aux divers fournisseurs de services, membres d'organismes et personnes individuelles pour leur générosité et leur participation à l'élaboration de ce projet.

Nous remercions les membres du personnel du CTSM, y compris des cliniciens et autres professionnels, qui ont revu les premières ébauches des scripts et qui nous ont apporté leur précieux soutien.

Imprimé au Canada

Copyright © 2004 Centre de toxicomanie et de santé mentale

Ce roman-photo a été réalisé comme suit :

CONCEPTION GRAPHIQUE, PHOTOGRAPHIE, SCRIPT, PRODUCTION

BITCASTERS[®]

Peter Gaull

Alastair Smith

Jonathan Sullivan

Stephen Headley

Danielle Carney

Aurélie Resch

Kirsten Sibert

ÉLABORATION

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CTSM) a géré le contrat du PÉAI. Chargé de projet : Antoine Dérose, conseiller de projets pour la région du Centre-Est. Coordonnatrice et conseillère du projet : Saroj Bains.

REMERCIEMENTS PARTICULIERS

Ce projet a été financé par le Programme d'établissement et d'adaptation des immigrants (PÉAI) de Citoyenneté et Immigration Canada.

Nous remercions Jean-Luc Durand, directeur du Collège français, et les membres de son personnel ainsi que les élèves qui ont participé au projet.

ÉQUIPE DE PROJET DU CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

Christine Harris

Annie Hart

Evelyne Barthès McDonald

Norman Liu

Francine Morissette

DISTRIBUTION

Juliette – Karen Currie

Le mari de Juliette – Peter Cunningham

La fille de Juliette – Shireen Biggart

Marie-Jo – Diane Gardish

Le médecin – Sophia Tieu

La jeune employée – Kirsten Sibert

UN APRÈS-MIDI À LA
BIBLIOTHÈQUE DE L'ÉCOLE



JULIETTE RÉPERTORIE
LES NOUVEAUX LIVRES.



BONJOUR
JULIETTE.
COMMENT ÇA VA
AUJOURD'HUI ?



BIEN.

ET TOI ?
COMMENT VONT
LES CHOSSES DANS
TON SERVICE ?

COMME D'HABITUDE.
NOUS SOMMES
DÉBORDÉS. ET AVEC LES
TRAVAUX QUE MADAME
ALVAREZ DONNE À SES
ÉLÈVES, IL FAUT
PRÉPARER UN TAS DE
NOUVEAUX DOCUMENTS.



HÉ ! C'EST VRAI QUE TU
AS DEMANDÉ D'ÊTRE
TRANSFÉRÉE AUX
ARCHIVES, AU
CATALOGAGE DES
NOUVEAUX LIVRES ?

TU NE TE SENS PAS SEULE,
ENFERMÉE ICI TOUTE LA
JOURNÉE ? TU ES SI
DYNAMIQUE ET CHALEUREUSE,
ÇA DOIT TE MANQUER LES
CONTACTS AVEC LES ÉLÈVES
ET LES COLLÈGUES, NON ?



OUI...

TU SAIS, CE TRAVAIL ME DONNE
LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR ET DE
RÊVER UN PEU. JE TROUVE ÇA
AGRÉABLE DE TEMPS À AUTRE,
ET TU ES JUSTE LÀ, DE L'AUTRE
CÔTÉ DE LA VITRE OÙ JE PEUX
TE VOIR.

OUI
MAIS...



UNE JEUNE EMPLOYÉE
INTERROMPT.



J'ARRIVE!



JULIETTE, VIENS
AVEC NOUS APRÈS
LE TRAVAIL. ON VA
PRENDRE UN CAFÉ
AU RESTAURANT
DU COIN AVEC
DAVID, TANIA ET
MARIE. ON
POURRA PARLER
UN PEU.



MERCI, MARIE-JO, MAIS J'AI
DU TRAVAIL QUI M'ATTEND À LA
MAISON ET JE DOIS AIDER MA
FILLE À SE PRÉPARER POUR
SON EXAMEN FINAL. PEUT-
ÊTRE UNE AUTRE FOIS.
AMUSEZ-VOUS BIEN!



LE LENDEMAIN, À
L'APPARTEMENT DE
JULIETTE



M'MAN, QU'EST-CE QUI
NE VA PAS ? TU AS L'AIR
BIEN TRISTE.



ÇA VA ! ÇA VA !
DÉPÊCHE-TOI... TU VAS
ÊTRE EN RETARD À
L'ÉCOLE.



QUAND J'AURAI TON
ÂGE, J'ESPÈRE QUE
JE SÉRAI AUSSI BELLE
ET ACTIVE QUE TOI !

LE SOIR, À LA SALLE À MANGER



ET TOI, CHÉRIE, TU NE DIS RIEN. COMMENT S'EST PASSÉE TA JOURNÉE ?



OH ! COMME D'HABITUDE, RIEN QUI NE SORT DE L'ORDINAIRE.

ATTENDS UN PEU ! TU AS TOUJOURS QUELQUE CHOSE DE DRÔLE À RACONTER À PROPOS DES ÉLÈVES, MADAME ALVAREZ OU TES COLLÈGUES.

VAS-Y M'MAN, DIS-NOUS QUI A LAISSÉ DES PETITS MOTS SUR LE BUREAU DE MADAME LEPAGE AUJOURD'HUI ! NON ? DIS-NOUS ENCORE CE QUE MARIE-JO A FAIT QUAND UN PROFESSEUR LUI A REMIS UN LIVRE EN RETARD.



TU NE TE SENS PAS BIEN, CHÉRIE ?



JE CROIS QUE JE SUIS UN PEU FATIGUÉE.

TU COUVES UNE GRIPPE ?



NE T'EN FAIS PAS. JE VAIS ALLER ME COUCHER BIENTÔT ET DEMAIN, ÇA IRA MIEUX. EN FIN DE SEMAINE, JE T'AIDERAI AVEC TON EXAMEN. BONSOIR.



DANS LA CHAMBRE
À COUCHER

JULIETTE, TU M'INQUIÈTES. TU N'ES PAS DANS TON ASSIETTE. TU ES TOUJOURS FATIGUÉE ET TU ÉVITES DE RÉPONDRE AUX QUESTIONS. TU N'INVITES PLUS PERSONNE À LA MAISON ET TU NE VEUX JAMAIS SORTIR AVEC NOUS. TU NE ME PARLES MÊME PLUS DE TON JOGGING !

TU M'EMPÊCHES DE DORMIR AVEC TES QUESTIONS. JE N'AI RIEN. JE SUIS UN PEU FATIGUÉE CE SOIR, COMME TOUT LE MONDE. L'HIVER A ÉTÉ LONG ET JE NE DORS PAS BIEN DE CE TEMPS-CI. VIENS TE COUCHER. ÉTEINS LA LUMIÈRE ET LAISSE-MOI DORMIR. NOUS PARLERONS DEMAIN.



2:04





SIGNES DE DÉPRESSION

CELA RESSEMBLE BEAUCOUP À CE QUE JE RESENS.



DEUX MOIS PLUS TARD, À
LA CLINIQUE FAMILIALE.



JULIETTE, LE
MÉDECIN VOUS
ATTEND.

ALORS
JULIETTE,
COMMENT
ÇA VA
AUJOURD'HUI ?



EH BIEN, DEPUIS QUELQUES
MOIS JE SENS QUE JE
MANQUE D'ÉNERGIE. J'AI
BEAUCOUP DE DIFFICULTÉ À
ME CONCENTRER.

MES COLLÈGUES ET MA
FAMILLE ME DISENT QUE JE
ME RENFERME SUR MOI-
MÊME, ET POUR MA PART, JE
N'AIME PAS SORTIR OU ALLER
MANGER AVEC EUX. SOUVENT
JE NE ME SENS PAS BIEN...




DONNEZ-
MOI UN PEU
PLUS DE
DÉTAILS.

EH BIEN, SOUVENT J'AI ENVIE
DE PLEURER SANS RAISON.
QUAND J'ENTENDS MA FILLE ET
MON MARI PARLER DE CE QU'ILS
ONT FAIT PENDANT LA
JOURNÉE, JE ME DIS QUE MA
VIE N'EST PAS TRÈS
INTÉRESSANTE ET QUE JE
N'APPORTE RIEN À LA SOCIÉTÉ.

PARFOIS J'AI DES
ÉTOURDISSEMENTS ET J'AI LE
CŒUR QUI BAT À TOUTE
VITESSE SANS RAISON
PARTICULIÈRE. SOUVENT JE ME
SENS SEULE. J'ESSAIE DE
M'OCCUPER L'ESPRIT, JE MANGE
TROP ET MES JUPE SONT
TROP SERRÉES. JE ME SENS
GROSSE ET LAIDE ET JE NE
SUIS PAS CAPABLE DE RÉAGIR.






JULIETTE, VOUS FAITES PEUT-ÊTRE DE LA DÉPRESSION. C'EST UN PROBLÈME QUI AFFECTE BEAUCOUP DE GENS ET ÇA SE SOIENE.

OUI, JE SAIS. J'AI LU UN ARTICLE DANS UNE REVUE. DITES-MOI EXACTEMENT CE QUE C'EST.

JE VAIS VOUS RECOMMANDER À UNE SPÉCIALISTE QUI POURRA RÉPONDRE À TOUTES VOS QUESTIONS ET QUI POURRA DISCUTER AVEC VOUS DU TRAITEMENT QUI VOUS CONVIENTRA LE MIEUX.

POUR CERTAINS, UN MÉDICAMENT SUFFIT. POUR D'AUTRES, IL FAUT PARFOIS CONSULTER UN THÉRAPEUTE. PEUT-ÊTRE AIMERIEZ-VOUS PARTICIPER À UNE THÉRAPIE DE GROUPE. EN ATTENDANT, VOICI UNE BROCHURE QUI CONTIENT DES RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX.



C'EST VRAIMENT BIEN, JULIETTE, D'AVOIR FAIT LES PREMIERS PAS. J'ESPÈRE QUE VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX BIENTÔT. APPELÉZ-MOI SI VOUS AVEZ D'AUTRES QUESTIONS.

QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE EN ATTENDANT ?

NE VOUS TRACASSEZ PAS TROP ! PARLEZ-EN À VOTRE FAMILLE ET EXPLIQUEZ-LUI POURQUOI VOTRE COMPORTEMENT A CHANGÉ.

ELLE COMPRENDRA CE QUI VOUS ARRIVE ET POURRA VOUS APPORTER SON SOUTIEN. VOUS EN AUREZ BESOIN CAR CE N'EST PAS FACILE. VOICI DE L'INFORMATION SUR LES GROUPES DE SOUTIEN POUR LES GENS QUI FONT FACE À LA DÉPRESSION DANS LEUR FAMILLE.

MERCI.



PLUSIEURS SEMAINES ONT PASSÉ.
LE MARI DE JULIETTE VIENT LA
CHERCHER APRÈS UN RENDEZ-
VOUS CHEZ LA SPÉCIALISTE.

COMMENT ÇA
S'EST PASSÉ ?



TRÈS BIEN. DEPUIS QU'ELLE A
CHANGÉ MON TRAITEMENT, J'AI
L'IMPRESSION QUE MES
PROBLÈMES DIMINUENT ET QUE
JE SUIS DE MOINS EN MOINS
ANXIEUSE. C'EST UN BON
MÉDECIN. ELLE ÉCOUTE ET ELLE
EST TRÈS ENCOURAGEANTE.

JE SUIS CONTENT DE
T'ENTENDRE PARLER
COMME ÇA. JE
TROUVE QUE TU AS
L'AIR MIEUX.



TU SAIS, DANS LA SALLE D'ATTENTE
J'AI RENCONTRÉ UN ANCIEN ÉLÈVE DE
L'ÉCOLE. C'EST INCROYABLE CE QU'IL
A GRANDI.

LA MORT DE SON PÈRE ET LES
TENSIONS À SON TRAVAIL L'ONT
CONDUIT À LA DÉPRESSION À DEUX
REPRISES. IL M'A DIT QU'IL
PARTICIPAIT À UN GROUPE DE
SOUTIEN AUX PERSONNES QUI ONT
PERDU UN ÊTRE CHER.



JE SUIS SI HEUREUSE DE ME SENTIR
MIEUX ! IL ME SEMBLE QUE J'APPRÉCIE
PLUS MA FAMILLE.

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

Il arrive à tout le monde de se sentir triste de temps à autre, après une déception, le décès d'un être aimé ou un autre événement pénible. En général, cette tristesse s'estompe avec le temps. Parfois, elle aboutit à une dépression persistante, qui devient un problème de santé.

La dépression peut être majeure ou mineure, selon le nombre de symptômes et leur durée.

SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Une personne déprimée présente certains des symptômes suivants :

- changement d'appétit et de poids ;
- insomnie ;
- perte d'intérêt à l'égard du travail, des passe-temps et des gens, y compris la famille et les amis ;
- sentiment d'inutilité, de désespoir ou de culpabilité ;
- tendance à s'attarder sur ses échecs ou ses faiblesses ; perte d'estime de soi ;
- pensées obsessionnelles (la personne accorde trop d'importance à quelque chose, et ne peut s'empêcher d'y penser) ;
- agitation, ou encore fatigue ou faiblesse extrême ;
- lenteur d'esprit, mémoire courte, problèmes de concentration, difficulté à prendre des décisions ;
- baisse du désir sexuel ;
- tendance à pleurer facilement, ou à ressentir le besoin de pleurer sans pouvoir le faire ;
- idées de suicide ou de meurtre.

Une personne qui présente moins de cinq de ces symptômes pendant au moins deux semaines peut être atteinte de dépression mineure.

Si elle présente cinq de ces symptômes ou plus pendant au moins deux semaines, elle est atteinte de dépression majeure.

LA DÉPRESSION CHEZ LES FEMMES

De 10 à 25 p. cent des femmes sont atteintes de dépression majeure, soit près de deux fois plus que les hommes. Différents facteurs hormonaux pourraient expliquer cette différence, notamment :

- lors de changements dans le cycle menstruel ;
- pendant la grossesse ;
- pendant la période suivant l'accouchement ou une fausse couche ;
- pendant les années précédant la ménopause et lors de la ménopause elle-même, lorsque les règles cessent.

LA DÉPRESSION CHEZ LES HOMMES

Les hommes atteints de dépression sont plus susceptibles de se sentir irritables, en colère et découragés. Il est donc parfois plus difficile de déceler la dépression chez les hommes.

Les hommes sont également plus susceptibles de mourir de dépression. Bien que plus de femmes que d'hommes tentent de se suicider, quatre fois plus d'hommes y parviennent.

PUIS-JE OBTENIR DE L'AIDE POUR FAIRE FACE À MA DÉPRESSION ?

Beaucoup de gens sont atteints de dépression pendant longtemps avant de consulter un médecin ou un spécialiste de la santé mentale. Sans traitement, un épisode de dépression peut durer 18 mois ou plus. Par contre, une fois le traitement commencé, deux à six semaines peuvent suffire pour apporter une amélioration.

En général, les personnes atteintes de dépression consultent d'abord leur médecin de famille ou un omnipraticien. Les médecins de famille peuvent traiter les cas légers en prescrivant des médicaments et du counseling. Ils peuvent également vous orienter vers d'autres ressources.

Si vos symptômes sont plus graves, vous pourriez être dirigé vers un psychiatre, qui vous traitera dans son bureau ou, au besoin, à l'hôpital.

Les traitements les plus courants sont la psychothérapie et les médicaments antidépresseurs. Pour déterminer le traitement qui vous convient, le médecin tiendra compte des facteurs suivants :

- la gravité de vos symptômes ;
- les « déclencheurs » qui sont peut-être à l'origine de votre dépression ;
- les traitements que vous avez déjà reçus dans le passé pour une dépression.

Certaines personnes recourent également à d'autres formes de traitement, comme les plantes médicinales ou la photothérapie.

POUR OBTENIR DE L'AIDE

Voici des organismes à qui vous pouvez vous adresser si vous ou un proche avez besoin d'aide pour faire face à la dépression :

Centre de toxicomanie et de santé mentale
Le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale
À Toronto : 416 595-6111
Sans frais : 1 800 463-6273
Site Web : www.camh.net

Télésanté Ontario
Sans frais : 1 866 797-0000
ATS : 1 800 387-5559
Site Web :
http://www.gov.on.ca/health/french/programf/telehealthf/telehealth_mnf.html

Ontario Women's Health Network (service partiel en français)
À Toronto : 416 408-4840
Site Web : www.owhn.on.ca

Mood Disorders Association of Ontario (service en anglais ; orientation vers des services en français)
À Toronto : 416 486-8046
Sans frais : 1 888 486-8236
Site Web : www.moooddisorders.on.ca

Internet Mental Health (en anglais)
Site Web : www.mentalhealth.com

Pour tout renseignement sur les questions de toxicomanie et de santé mentale ou sur d'autres ressources, veuillez appeler le Centre R. Samuel McLaughlin de renseignements sur la toxicomanie et la santé mentale du CTSM :

Sans frais en Ontario : 1 800 463-6273 • À Toronto : 416 595-6111

Pour faire un don, veuillez vous adresser à la :
Fondation du Centre de toxicomanie et de santé mentale
Tél. : 416 979-6909 • Courriel : foundation@camh.net

Si vous avez des questions à poser, des éloges ou des préoccupations à formuler au sujet des services offerts par le CTSM, appelez notre coordonnatrice des relations avec les clients :
Tél. : 416 535-8501, poste 2028

Site Web : www.camh.net



Centre for Addiction and Mental Health
Centre de toxicomanie et de santé mentale

Un Centre collaborateur de l'Organisation panaméricaine de la santé et de l'Organisation mondiale de la Santé
Affilié à l'Université de Toronto

Available in English.