



# Mon chemin

SUIVRE MES PROGRÈS, JOUR APRÈS JOUR

# La voie du rétablissement

### **Vous n'êtes pas seul**

Il est important de comprendre que vous n'êtes pas seul face à la dépression. En fait, un Canadien sur dix vivra un épisode de dépression à un moment ou l'autre de sa vie. Comme vous le savez, la dépression est plus que le simple fait de se sentir triste pendant quelques jours, et ce n'est certainement pas un signe de faiblesse personnelle.

### **Obtenir un traitement constitue une première étape importante sur la voie du rétablissement**

La dépression peut être traitée de différentes façons, à l'aide d'antidépresseurs, par exemple, et en suivant une thérapie. Toutefois, peu importe le type de traitement que vous recevez, il est important de savoir que la dépression peut revenir après un certain temps et que cette situation est même fréquente.

### **Faites le suivi de vos progrès**

Jouez un rôle actif dans la prise en charge de votre traitement. Une première étape importante consiste à assurer le suivi de vos progrès. Aux prochaines pages du présent livret, vous trouverez un outil facile à utiliser pour assurer un suivi quotidien de vos symptômes. Assurez-vous de communiquer cette information à votre médecin lors de votre prochain rendez-vous.

Le traitement fait bien plus qu'aider à se *sentir* mieux. Il aide également à *en faire* davantage.

### **Objectifs du traitement**

L'objectif immédiat du traitement est d'éliminer les symptômes de la dépression.

À long terme, l'objectif du traitement est de prévenir la récurrence des symptômes dépressifs.

**N'oubliez pas :** le traitement fait bien plus qu'aider à se *sentir* mieux. Il aide également à *en faire* davantage. Le fait que vous repreniez les activités que vous aimiez et preniez part aux activités sociales et aux interactions auxquelles vous participiez avant votre dépression est un signe important qui confirme une amélioration.

L'importance d'éliminer tous les symptômes de la dépression est un aspect qui ne doit pas être négligé. Les symptômes résiduels sont associés à plusieurs conséquences négatives, dont un risque plus élevé de récurrence ou de rechute, une probabilité accrue que la dépression s'aggrave et devienne davantage chronique et une moins bonne qualité de vie, autant d'éléments qui peuvent accroître votre dépendance à l'égard des services liés à la santé.

## Comment prendre votre dépression en main

Votre attitude et votre volonté de prendre en charge le traitement de votre dépression sont des éléments très importants pour vous aider à vous sentir mieux et à maintenir vos progrès.

### **Soyez patient**

Il est important de ne pas oublier que pour tout traitement, vous devez attendre un certain temps avant de constater les effets. Ainsi, si vous prenez des antidépresseurs prescrits par votre médecin, il peut s'écouler entre deux et quatre semaines (même plus, dans certains cas) avant que vous commenciez à vous sentir mieux et à remarquer une amélioration.

Continuez à prendre vos médicaments! Faites le suivi de vos progrès. N'ayez pas peur de poser des questions à votre médecin et, s'il y a lieu, de discuter avec lui de vos préoccupations au sujet de votre traitement. Vous verrez que vos efforts seront récompensés et, qu'en un rien de temps, vous recommencerez à faire les activités que vous aimiez auparavant.

### **Adoptez un mode de vie sain**

Un mode de vie sain axé sur une bonne alimentation et sur la pratique d'activités physiques peut contribuer à réduire le risque de rechute ou de récurrence des symptômes dépressifs. En plus de cet avantage, ce mode de vie vous permettra d'améliorer votre état de santé en général, de paraître à votre avantage et de vous sentir mieux et d'accroître votre niveau d'énergie.

Augmentez progressivement votre niveau d'activité physique. Il peut être avisé de consulter votre médecin avant d'amorcer un programme d'activité physique.

### **Essayez d'être actif tous les jours**

Chez les adultes, le Guide d'activité physique canadien recommande entre 30 et 60 minutes d'activité physique modérée chaque jour. Si vous n'avez pas le temps de le faire en une seule fois, vous pouvez diviser vos activités en périodes de 10 minutes réparties tout au long de la journée.

Quant aux activités que vous pouvez pratiquer, les choix sont innombrables : essayez la marche, la randonnée, le vélo ou la natation. L'important est de trouver une activité qui vous plaît. Et n'oubliez pas que les exercices d'assouplissement et de détente comme le yoga, les étirements et la méditation peuvent venir compléter votre programme d'activité physique régulier.

Commencez doucement et augmentez progressivement votre niveau d'activité physique. Il peut être avisé de consulter votre médecin avant d'amorcer un programme d'activité physique.

## Fixez-vous des objectifs et efforcez-vous de les atteindre

Dans les espaces prévus ci-dessous, notez quelques objectifs simples pour vous aider à prendre en charge votre dépression, dont vous discuterez avec votre médecin. **Rappelez-vous** : commencez par des objectifs modestes; à chaque étape, vous jouerez un rôle plus actif dans votre traitement.

### TENDEZ LA MAIN

Il se peut que vous trouviez difficile de prendre en charge votre dépression seul. Restez en contact avec les personnes qui vous sont chères. **Commencez par de petits gestes** : allez dîner, passez un coup de fil ou communiquez par courriel.

*J'aimerais tendre la main à :*

### ESSAYEZ UNE ACTIVITÉ

Réfléchissez à une activité que vous aimiez faire auparavant et fixez-vous comme objectif de la pratiquer à nouveau. Vous pourriez même amener un ami ou un membre de votre famille avec vous.

*J'aime vraiment :*

### ALIMENTATION SAINÉ

*Une habitude alimentaire saine que j'aimerais adopter :*



Mois :

Année :

Mon poids :

Dressez une liste de tous les médicaments que vous prenez actuellement (y compris les médicaments en vente libre) :

Semaine du :

(Commençant le lundi de cette semaine)

À la fin de chaque journée, cochez tous les cercles qui s'appliquent à ce que vous avez ressenti au cours de la journée.

Je suis/J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• triste	<input type="radio"/>						
• inquiet	<input type="radio"/>						
• accablé	<input type="radio"/>						
• de la difficulté à me concentrer	<input type="radio"/>						
• moins intéressé par les activités que j'aimais auparavant	<input type="radio"/>						
• irritable	<input type="radio"/>						
• tendu, anxieux	<input type="radio"/>						

J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• des troubles digestifs, des maux d'estomac	<input type="radio"/>						
• des maux de tête	<input type="radio"/>						
• une baisse d'énergie	<input type="radio"/>						
• de la fatigue	<input type="radio"/>						
• des courbatures et des douleurs inexpliquées	<input type="radio"/>						

Cochez tous les jours qui s'appliquent.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avez-vous pris vos antidépresseurs aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous été actif physiquement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous mangé sainement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Cycle menstruel	<input type="radio"/>						
Consommation d'alcool (nombre de consommations)	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – jour	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – nuit	<input type="checkbox"/>						

Remplissez la section qui suit à la fin de la semaine (dimanche)

Avez-vous trouvé que vos symptômes entravaient votre capacité à prendre part aux activités suivantes ou à les effectuer?

	OUI	NON
Activités sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités familiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Responsabilités à la maison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités professionnelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Événements positifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Événements négatifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Si vous avez des pensées macabres ou suicidaires, voici quelques ressources qui vous permettront d'obtenir de l'aide immédiatement :

- Appelez votre fournisseur de soins de santé
- Rendez-vous à l'urgence d'un hôpital
- Composez le 911

Appelez votre fournisseur de soins de santé :

Appelez un ami :

Assurez-vous d'apporter vos journaux remplis lors de votre prochaine visite chez le médecin.



Mois :

Année :

Mon poids :

Dressez une liste de tous les médicaments que vous prenez actuellement (y compris les médicaments en vente libre) :

Semaine du :

(Commençant le lundi de cette semaine)

À la fin de chaque journée, cochez tous les cercles qui s'appliquent à ce que vous avez ressenti au cours de la journée.

Je suis/J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• triste	<input type="radio"/>						
• inquiet	<input type="radio"/>						
• accablé	<input type="radio"/>						
• de la difficulté à me concentrer	<input type="radio"/>						
• moins intéressé par les activités que j'aimais auparavant	<input type="radio"/>						
• irritable	<input type="radio"/>						
• tendu, anxieux	<input type="radio"/>						

J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• des troubles digestifs, des maux d'estomac	<input type="radio"/>						
• des maux de tête	<input type="radio"/>						
• une baisse d'énergie	<input type="radio"/>						
• de la fatigue	<input type="radio"/>						
• des courbatures et des douleurs inexpliquées	<input type="radio"/>						

Cochez tous les jours qui s'appliquent.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avez-vous pris vos antidépresseurs aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous été actif physiquement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous mangé sainement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Cycle menstruel	<input type="radio"/>						
Consommation d'alcool (nombre de consommations)	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – jour	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – nuit	<input type="checkbox"/>						

Remplissez la section qui suit à la fin de la semaine (dimanche)

Avez-vous trouvé que vos symptômes entravaient votre capacité à prendre part aux activités suivantes ou à les effectuer?

	OUI	NON
Activités sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités familiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Responsabilités à la maison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités professionnelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Événements positifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Événements négatifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Si vous avez des pensées macabres ou suicidaires, voici quelques ressources qui vous permettront d'obtenir de l'aide immédiatement :

- Appelez votre fournisseur de soins de santé
- Rendez-vous à l'urgence d'un hôpital
- Composez le 911

Appelez votre fournisseur de soins de santé :

Appelez un ami :

Assurez-vous d'apporter vos journaux remplis lors de votre prochaine visite chez le médecin.



Mois :

Année :

Mon poids :

Dressez une liste de tous les médicaments que vous prenez actuellement (y compris les médicaments en vente libre) :

Semaine du :

(Commençant le lundi de cette semaine)

À la fin de chaque journée, cochez tous les cercles qui s'appliquent à ce que vous avez ressenti au cours de la journée.

Je suis/J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• triste	<input type="radio"/>						
• inquiet	<input type="radio"/>						
• accablé	<input type="radio"/>						
• de la difficulté à me concentrer	<input type="radio"/>						
• moins intéressé par les activités que j'aimais auparavant	<input type="radio"/>						
• irritable	<input type="radio"/>						
• tendu, anxieux	<input type="radio"/>						

J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• des troubles digestifs, des maux d'estomac	<input type="radio"/>						
• des maux de tête	<input type="radio"/>						
• une baisse d'énergie	<input type="radio"/>						
• de la fatigue	<input type="radio"/>						
• des courbatures et des douleurs inexpliquées	<input type="radio"/>						

Cochez tous les jours qui s'appliquent.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avez-vous pris vos antidépresseurs aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous été actif physiquement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous mangé sainement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Cycle menstruel	<input type="radio"/>						
Consommation d'alcool (nombre de consommations)	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – jour	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – nuit	<input type="checkbox"/>						

Remplissez la section qui suit à la fin de la semaine (dimanche)

Avez-vous trouvé que vos symptômes entravaient votre capacité à prendre part aux activités suivantes ou à les effectuer?

	OUI	NON
Activités sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités familiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Responsabilités à la maison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités professionnelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Événements positifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Événements négatifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Si vous avez des pensées macabres ou suicidaires, voici quelques ressources qui vous permettront d'obtenir de l'aide immédiatement :

- Appelez votre fournisseur de soins de santé
- Rendez-vous à l'urgence d'un hôpital
- Composez le 911

Appelez votre fournisseur de soins de santé :

Appelez un ami :

Assurez-vous d'apporter vos journaux remplis lors de votre prochaine visite chez le médecin.



Mois :

Année :

Mon poids :

Dressez une liste de tous les médicaments que vous prenez actuellement (y compris les médicaments en vente libre) :

Semaine du :

(Commençant le lundi de cette semaine)

À la fin de chaque journée, cochez tous les cercles qui s'appliquent à ce que vous avez ressenti au cours de la journée.

Je suis/J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• triste	<input type="radio"/>						
• inquiet	<input type="radio"/>						
• accablé	<input type="radio"/>						
• de la difficulté à me concentrer	<input type="radio"/>						
• moins intéressé par les activités que j'aimais auparavant	<input type="radio"/>						
• irritable	<input type="radio"/>						
• tendu, anxieux	<input type="radio"/>						

J'ai...

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
• des troubles digestifs, des maux d'estomac	<input type="radio"/>						
• des maux de tête	<input type="radio"/>						
• une baisse d'énergie	<input type="radio"/>						
• de la fatigue	<input type="radio"/>						
• des courbatures et des douleurs inexpliquées	<input type="radio"/>						

Cochez tous les jours qui s'appliquent.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Avez-vous pris vos antidépresseurs aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous été actif physiquement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Avez-vous mangé sainement aujourd'hui?	<input type="radio"/>						
Cycle menstruel	<input type="radio"/>						
Consommation d'alcool (nombre de consommations)	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – jour	<input type="checkbox"/>						
Heures de sommeil – nuit	<input type="checkbox"/>						

Remplissez la section qui suit à la fin de la semaine (dimanche)

Avez-vous trouvé que vos symptômes entravaient votre capacité à prendre part aux activités suivantes ou à les effectuer?

	OUI	NON
Activités sociales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités familiales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Responsabilités à la maison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Activités professionnelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Événements positifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Événements négatifs survenus cette semaine :

Comment me font sentir ces événements :

Si vous avez des pensées macabres ou suicidaires, voici quelques ressources qui vous permettront d'obtenir de l'aide immédiatement :

- Appelez votre fournisseur de soins de santé
- Rendez-vous à l'urgence d'un hôpital
- Composez le 911

Appelez votre fournisseur de soins de santé :

Appelez un ami :

Assurez-vous d'apporter vos journaux remplis lors de votre prochaine visite chez le médecin.

**Tirez le maximum de votre visite** chez le médecin

Vos rencontres avec votre médecin constituent une part importante de votre traitement. Apportez le présent livret à vos rendez-vous et discutez-en avec votre médecin afin de tirer le maximum du temps qu'il vous consacre.

Si vous avez besoin de plus de temps que ce qui vous est accordé lors d'une consultation régulière, demandez à votre médecin ou à la réceptionniste de vous fixer un rendez-vous plus long.

N'ayez pas peur de poser des questions. Utilisez l'espace ci-dessous pour noter vos questions et les sujets que vous aimeriez aborder lors de votre prochaine visite.

Questions que je désire poser à mon médecin :

Questions pour lesquelles je ne sais pas à qui m'adresser :

Activités que j'aimerais faire, mais dont je suis incapable :

Activités que je suis capable de faire maintenant/objectifs que j'ai réussi à réaliser :

Effets secondaires qui m'indisposent :

Prochain rendez-vous chez le médecin :

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la dépression et le traitement de cette maladie, visitez les sites suivants.

[ladepressionfaitmal.ca](http://ladepressionfaitmal.ca)

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

Une ressource en ligne pour les personnes atteintes de dépression.

Association canadienne pour la santé mentale

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

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole œuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser le rétablissement de personnes atteintes de maladies mentales.

Association des psychiatres du Canada

[www.cpa-apc.org](http://www.cpa-apc.org)

L'Association des psychiatres du Canada (APC) est l'association professionnelle libre et nationale des quelque 4 000 psychiatres canadiens. Sa mission consiste à défendre les besoins professionnels de ses membres et à favoriser l'excellence de la formation, de la recherche et de la pratique clinique.

Réseau national pour la santé mentale

[www.nnmh.ca/Home/tabid/380/language/fr-CA/Default.aspx](http://www.nnmh.ca/Home/tabid/380/language/fr-CA/Default.aspx)

La raison d'être du Réseau national pour la santé mentale, qui est géré par et pour des consommateurs/survivants des services en santé mentale, est de fournir plaidoyer, éducation, expertise et ressources pour améliorer la

qualité de vie des consommateurs/survivants du système de santé mentale canadien.

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada

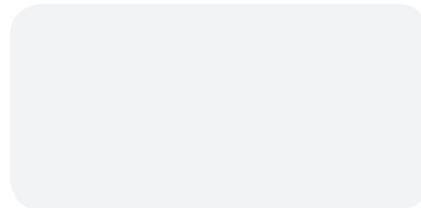
[www.troubleshumeur.ca](http://www.troubleshumeur.ca)

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada (STHC) est un organisme caritatif bénévole national axé sur les besoins des usagers et voué à défendre leurs intérêts, ceux des familles et des aidants naturels quant aux questions concernant la santé mentale et la maladie mentale, plus particulièrement la dépression, le trouble bipolaire, et d'autres troubles de l'humeur connexes.

[www.revivre.org](http://www.revivre.org)

La mission de Revivre est d'être une organisation nationale qui regroupe les expertises et ressources pour venir en aide adéquatement et efficacement aux personnes atteintes de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, à leurs proches, aux professionnel(le)s de la santé et aux organismes communautaires concernés.

Autres sites Web utiles :



1. Patten SB, Kennedy SH, Lam RW, et al. for the CANMAT Depression Work Group. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatment (CANMAT). Clinical guidelines for the management of major depressive disorder in adults: I. Classification, burden and principles of management. *J Affect Disord* 2009;117:S5–S14.
2. Kennedy SH, Lam RW, Nutt DJ and Thase ME. Treating depression effectively: applying clinical guidelines. 2nd ed. London; 2007 Informa UK Ltd. Chapter 2, Principles of management; p.9–28.
3. Lam RW, Kennedy SH, Grigoriadis S, et al. for the CANMAT Depression Work Group. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatment (CANMAT). Clinical guidelines for the management of major depressive disorder in adults: III. Pharmacotherapy. *J Affect Disord* 2009;117:S26–S43.
4. Health Canada. Canada's Food Guide. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-eng.pdf), accessed August 8, 2011.
5. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT). 7-item Hamilton Rating Scale for Depression. <http://www.tracii.ca/documents/article/6/HAMD%20Rating%20Scale%20for%20Depression.pdf>, accessed August 8, 2011.
6. Kroenke K, Spitzer RL and Williams JB. The PHQ-9: Validity of brief depression severity measure. *J Gen Intern Med* 2001;16:606–613.

Membre



© Eli Lilly Canada Inc., Toronto (Ontario) M1N 2E8

® Utilisateur licencié de la marque d'Eli Lilly and Company.

CACYM00084(1)FR

**1-866-364-4043**