

COLLECTION

Suis-Je du genre?

Certaines personnes sont de nature plus optimiste, d'autres ont tendance à voir le verre d'eau à moitié vide. Voir tout en noir peut être une tendance permanente ou survenir de manière plus intense et plus circonscrite dans le temps, lorsqu'on se sent déprimé. La dépression est un des troubles les plus courants dans notre société. En effet, 25 % des gens traverseront un épisode dépressif au cours de leur vie. Chaque année, c'est une personne sur dix qui en souffre. La dépression est multifactorielle (nombreux changements auxquels s'adapter, pertes, hérédité, faible support social, etc.) et les facteurs en cause s'influencent (ex. : plus je suis déprimé, moins j'ai envie de faire des activités et moins je m'active, plus je déprime).



Suis-Je du genre

à voir tout en noir ?

Je suis de nature défaitiste : je me dis souvent à l'avance que ça ne vaut pas la peine, que ça ne marchera pas, que je ne serai pas capable.

Vrai Faux

J'ai souvent tendance à mettre l'accent sur ce qui va mal et à oublier ce qui va bien.

Je me sens souvent triste, maussade, vide ou irritable.

Ces temps-ci, plus rien ne me tente, même les activités qui m'ont déjà plu par le passé.

J'ai remarqué des changements dans mon appétit.

Mon sommeil est perturbé (ex. : réveils matinaux précoces), je suis souvent fatigué et je manque d'énergie (ou au contraire, je me sens agité).

J'ai des difficultés de concentration.

Il m'arrive souvent de me sentir coupable ou de me dévaloriser de manière excessive.

J'ai tendance à m'isoler quand ça va mal et à cesser de prendre soin de moi.

Je me questionne sur le sens de ma vie et ces questionnements existentiels me chamboulent.

Il m'arrive d'avoir des idées noires.

À la suite d'un échec, j'ai l'impression qu'il en sera toujours ainsi.

J'ai tendance à me juger sévèrement.

J'ai du mal à prendre des décisions.

***Des réponses positives à plusieurs items indiquent des difficultés liées à l'humeur.**

Avoir une baisse du moral une fois de temps en temps est tout à fait normal, et même, inévitable. Celle-ci peut souvent être reliée à une situation difficile à laquelle tu dois faire face, cela peut durer plusieurs jours. Avec le temps, la situation s'arrange, tu t'adaptes et ton humeur se replace. Le problème, c'est lorsque les symptômes persistent et s'aggravent. Heureusement, des stratégies existent pour t'aider à aller mieux. Par contre, la dépression est sournoise, parce que les pensées qu'elle génère peuvent t'empêcher de mettre ces stratégies en application ou d'aller chercher de l'aide (ex. : ça ne vaut pas la peine, ça ne sert à rien, personne ne peut rien pour moi). Tu ne dois pas te fier à tes pensées négatives pour choisir tes actions. Voici quelques pistes d'action pour t'aider si tu te sens déprimé.

Trucs express

- Va chercher de l'aide rapidement (médecin, psychologue), surtout si les symptômes sont nombreux et persistants ou si tu penses à te faire du mal.
- Parle de ce que tu vis à tes proches (famille, amis).
- Mets sur papier ce que tu vis, tes pensées, tes sentiments, des solutions possibles aux problèmes auxquels tu es confronté.
- Reconnais tes pensées pessimistes et remets-les en questions (Est-ce vrai? Est-ce sûr? Est-ce que ça m'aide? Y a-t-il une autre façon de voir la situation? Qu'est-ce que je dirais à mon meilleur ami s'il était dans ma situation?).
- Identifie tes valeurs et fixe-toi des objectifs réalistes et spécifiques chaque semaine pour agir en conformité avec ce qui est vraiment important pour toi.
- Planifie au moins une activité plaisante (ex. : écouter un bon film) et une activité de dépassement (ex. : faire un devoir) par jour.
- Ne fuis pas tes émotions négatives en consommant de l'alcool ou des drogues.
- Ne t'isole pas. Continue à voir tes amis, à faire certaines activités en dehors de chez toi, même si tu n'en as pas envie.

En savoir plus...

- Parler de sa situation à des proches qui ont réglé leurs difficultés pour avoir des trucs.
- De multiples livres traitent de ce sujet. Ex. : *Vaincre la dépression, une étape à la fois*, Addis & Martell, Les éditions de l'homme, 2009. *Le piège du bonheur*, Harris, R., Les éditions de l'homme, 2009.
- Consulter les services d'aide du cégep :
Psychologie : SC-1045 **Sexologie : HA-1302**
Santé : HA-1338 **Travail social : HA-1302**
Services adaptés : HB-2081 **Travail de milieu : HA-1302**
- Appeler à Info-social : 811 ou au Centre de prévention suicide : 819-379-9238 au besoin (24 h / 7 jours).

