

Un simple test : le

# CRAAC

## Êtes-vous sur le point de CRAQUER ?

Voici des questions pouvant vous aider à évaluer votre situation.

Pendant les deux dernières semaines, avez-vous eu un ou plusieurs des problèmes suivants presque chaque jour ?

### C pour COMPORTEMENT :

- |   | Oui                      | Non                      |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Avez-vous de la difficulté à vous endormir, à rester endormi(e), ou au contraire une tendance à trop dormir ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Avez-vous de la difficulté à vous concentrer, par exemple à lire ou à regarder la télé ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Connaissez-vous une tension ou une agitation telle que vous n'avez pas cessé de vous lever ou de bouger, ou au contraire, l'impression de parler ou de bouger si lentement que votre entourage aurait pu s'en apercevoir ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Connaissez-vous une perte ou un gain de poids significatif en l'absence de régime (par exemple, 5 % en un mois), ou diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours ?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### R pour RIEN :

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 5. Avez-vous un manque d'intérêt ou de plaisir dans vos activités habituelles ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|---|--------------------------|--------------------------|

### A pour À BOUTTE :

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 6. Ressentez-vous de la fatigue ou un manque d'énergie presque tous les jours ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ressentez-vous un sentiment d'abattement, de dépression ou de désespoir (se sentir triste ou vide, pleurer souvent, etc.) presque tous les jours ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Pensez-vous constamment à la mort (pas seulement une peur de mourir) ou avez-vous des idées suicidaires en permanence sans plan précis ou avec plan précis, ou avez-vous fait une tentative de suicide dernièrement ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### C pour CULPABILITÉ :

- |  |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 9. Avez-vous une mauvaise opinion de vous-même – l'impression que vous êtes un(e) raté(e) – ou que vous n'êtes pas à la hauteur, à vos yeux ou à ceux de vos collègues ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--|--------------------------|--------------------------|

## TOTAL :

Si vous avez coché oui à cinq ou plus de ces questions, ce score indique que vous risquez de finir par craquer et qu'il faut agir ! Nous vous recommandons fortement de consulter votre médecin.

# La dépression, une maladie ne touchant pas que les autres...

La dépression n'est pas un signe de faiblesse. Ceux qui en souffrent ne manquent pas de volonté ou de discipline. C'est une maladie, au même titre que les maladies cardiaques ou le diabète par exemple, qui touche de plus en plus de gens.

- On estime qu'environ 8 % des adultes souffriront de dépression au cours de leur vie ;  
(Santé Canada. Rapport sur les maladies mentales au Canada, 2002)
- En 2020, la dépression passera du quatrième au second rang des maladies entraînant le plus lourd fardeau en matière d'incapacité dans le monde ;  
(Organisation mondiale de la santé, 1999)
- En plus des souffrances qu'elle provoque, cette maladie entraîne des coûts extrêmement importants pour la société : la dépression et l'anxiété auraient coûté au moins 14,4 milliards de dollars en traitements médicaux, médicaments, pertes de production et décès anticipés en 1998.  
(Stephens, T. ; Joubert N. Le Fardeau économique des problèmes de santé mentale au Canada, 2001)

# Les causes de la dépression, multifactorielles...

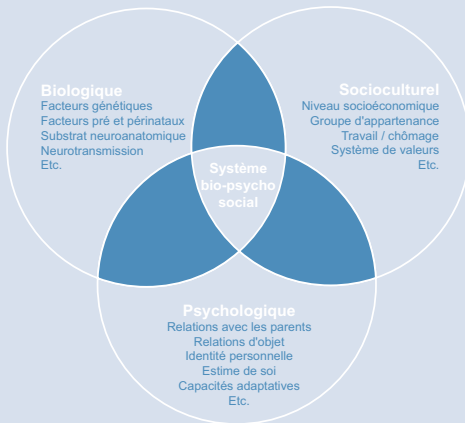
Il n'y a pas de cause unique à la dépression. Des facteurs d'ordre biologique, psychologique et social entrent en jeu à des degrés variables dans chaque cas.

**Biologique** : le cerveau secrète une trop faible quantité de substances chimiques appelées neurotransmetteurs.

**Psychologique** : traumatismes, carences affectives durant l'enfance, etc.

**Social** : faible soutien du réseau social, solitude, etc.

Il faut noter qu'il ne s'agit pas là de catégories isolées les unes des autres et qu'elles entrent en interaction.



Le modèle bio-psycho-social est inspiré de :  
Psychiatrie clinique, une approche bio-psycho-sociale, 3<sup>e</sup> édition, tome I - Lalonde, Aubut, Grunberg et coo, - Gaëtan Morin Éditeur, 1999, page 5.

# Le burnout, c'est autre chose que la dépression

À première vue, la dépression et le burnout peuvent se ressembler. La personne souffrant de burnout se plaindra d'une grande fatigue physique et mentale, se sentira vidée émotionnellement, deviendra anxieuse et irritable, souffrira d'insomnie, aura du mal à se concentrer. Elle peut aussi développer des sentiments d'incapacité, se sentir inférieure, incompétente. Quoique ces symptômes ressemblent effectivement à ceux de la dépression, il importe de savoir les distinguer.

La principale différence, c'est que le burnout est lié au travail. C'est un épuisement des ressources physiques, mentales et émotionnelles qui survient à la suite d'un investissement professionnel excessif. Ainsi, si la personne se retire de son milieu de travail, si elle parvient à modifier les habitudes et les attitudes qui l'ont menée à l'épuisement, elle parvient à récupérer. Toutefois, dans le cas d'une dépression, la personne continue de souffrir quelle que soit sa situation.

Finalement, une personne dépressive aura tendance à se sentir coupable de ce qui lui arrive, tandis que celle qui est en train « de se brûler » aura plutôt tendance à éprouver de la colère, du détachement et du cynisme envers son travail et les personnes qui y travaillent.

# Quand plus rien ne va... suis-je fou ou folle ?!?

La dépression, c'est bien plus que cette « déprime » passagère que nous vivons tous de temps à autre. Lorsque, pour une raison ou pour une autre, on se sent abattu, on parvient habituellement à se changer les idées et on finit par « prendre le dessus ». Malgré tous ses efforts, la personne atteinte de dépression ne trouve plus de plaisir même dans ses activités préférées. Les sentiments négatifs et les pensées désagréables persistent, la tristesse s'accroît. Tous les aspects de la vie sont touchés et on constate des changements de comportement marqués par une profonde tristesse et une détresse psychologique intense.

«Ça me travaille...  
je m'informe,  
j'en parle,  
je consulte.»



Fondation  
des maladies  
mentales

Organisatrice du programme

Ça me **travaille...**

# Besoin d'information ?

La Fondation des maladies mentales a pour mission de prévenir les maladies mentales et de réduire la souffrance des personnes atteintes et celle de leurs proches, en mobilisant les individus et la société. Son site Internet offre non seulement de l'information sur les maladies mentales, comme la dépression, mais permet également de consulter le Répertoire provincial des ressources en santé mentale.

Tél : 514.529.5354

[www.fqmm.qc.ca](http://www.fqmm.qc.ca)

[info@fqmm.qc.ca](mailto:info@fqmm.qc.ca)

## Autres ressources


**Revivre**, l'Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, offre un service de ligne d'écoute, d'information et de références, du lundi au vendredi, de 9 heures à 21 heures. Elle organise également, deux fois par mois, des conférences qui traitent de différents aspects de la dépression et des troubles anxieux ou bipolaires.

(514) REVIVRE [738-4873] pour Montréal

1 866 REVIVRE [738-4873] ailleurs au Québec

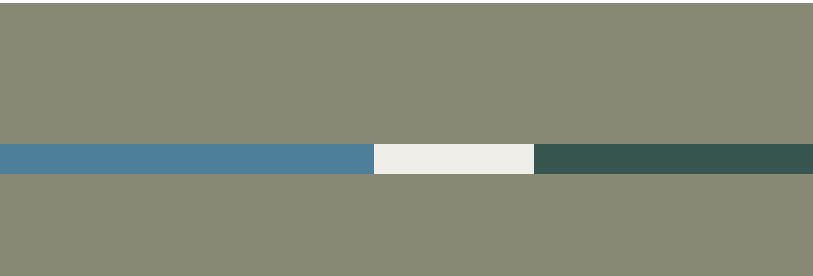
[www.revivre.org](http://www.revivre.org)

Les **CLSC** offrent également non seulement des services médicaux, mais aussi les services de psychothérapeutes et de travailleurs sociaux.



**Consulter rapidement votre médecin est important si vous pensez avoir des symptômes de dépression, car pour les dépressions non traitées, il y a deux fois plus de risque de récurrence.**

la dépression est  
une maladie qui se soigne.



# Les symptômes de la dépression, plusieurs indices intenses et persistants...

- Humeur dépressive presque constante
- Perte de l'intérêt et du plaisir
- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- Troubles de l'appétit avec perte ou gain de poids
- Perte d'énergie et fatigue
- Ralentissement ou agitation psychomoteur
- Baisse de concentration ou de l'aptitude à penser ; indécision
- Sentiment de culpabilité
- Pensées de mort et idées suicidaires récurrentes
- Absentéisme plus fréquent
- Retard dans les échéances

Nous pouvons tous présenter un de ces symptômes au cours de notre vie. Ça ne veut pas nécessairement dire qu'on est atteint de dépression. Il faut s'inquiéter lorsque plusieurs de ces symptômes sont présents, lorsqu'ils sont intenses, qu'ils nuisent au fonctionnement de la personne et qu'ils persistent dans le temps sans aucun signe d'amélioration.

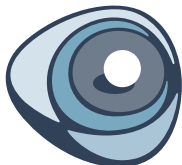
# Consulter ? C'est pas fou...

Trop de cas de dépression ne sont pas diagnostiqués ou sont diagnostiqués trop tardivement. Or, un diagnostic précoce favorise la guérison. Si vous êtes aux prises avec plusieurs des symptômes de la page précédente depuis un certain temps, ne tardez pas à consulter un médecin. Celui-ci pourra effectuer certains tests pour s'assurer qu'on n'a pas affaire à une autre maladie susceptible de provoquer des symptômes similaires. Certaines personnes ont honte ou se sentent coupables de ce qu'elles éprouvent et n'osent pas se confier au médecin. Pourtant, la description la plus complète et la plus exacte possible des symptômes est essentielle à un bon diagnostic.

# Il existe des traitements efficaces contre la dépression !

La personne atteinte de dépression a souvent l'impression qu'il n'y a rien à faire, qu'elle ne s'en sortira jamais. Pourtant, le recours à la pharmacothérapie (antidépresseurs) ainsi qu'à la psychothérapie donne des résultats. En fait, il semble qu'on obtienne les meilleurs résultats en conjuguant les deux types d'intervention : une étude menée en 2001 indiquait que les patients qui avaient recours à la médication ET à la psychothérapie voyaient leur état s'améliorer dans 85 % des cas.\*

\* Keller, Martin. January Report. In Journal of the American Medical Association (JAMA), 2001.



## Fondation des maladies mentales

**S'ouvrir, c'est déjà s'aider**

401-2120, rue Sherbrooke Est  
Montréal QC H2K 1C3

Téléphone : 514.529.5354

Téléphone (sans frais) 1.888.529.5354

Télécopieur : 514.529.9877

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