



Se sentir déprimé

Livret « Step Up » adapté



Se sentir déprimé :

L'histoire de George

George se sentait triste pendant le confinement. Il ne pouvait pas sortir faire du bénévolat et il ne pouvait pas voir sa mère. Il s'est senti mieux quand il a recommencé à voir sa mère et qu'il a commencé à utiliser l'ordinateur pour voir ses amis. Mais ça lui manque toujours de ne pas aller à ses activités, et il en a marre d'être à la maison la plupart du temps. Il se sent à nouveau déprimé.

Tout le monde se sent déprimé parfois. On se sent déprimé si quelque chose de mal arrive. Comme perdre un ami, ou ne pas avoir d'argent.

Souvent, on se sent mieux après un jour ou deux. Mais parfois, ça dure plus longtemps.

Il y a d'autres noms pour le sentiment de déprime. Certaines personnes l'appellent la dépression. Et vous, comment vous appelez ça?

Comment est-ce qu'on se sent?

Parfois, on se sent déprimé tout le temps. On a l'impression que chaque jour est un mauvais jour. Ce sentiment peut durer longtemps. D'autres personnes remarquent qu'on se sent déprimé. Chaque personne se sent déprimée de manière différente. Une ou deux choses peuvent changer. Ou tout peut sembler différent.



Qu'est-ce que vous remarquez quand vous vous sentez déprimé?

Voici quelques problèmes que les gens peuvent avoir quand ils se sentent déprimés. Cochez la case pour montrer ce qui change quand vous vous sentez déprimé.

	Oui ✓	Non ✗
Pas beaucoup d'énergie	✓	✗
Fatigue	✓	✗
Problèmes de sommeil	✓	✗
Ne pas vouloir parler aux gens au téléphone	✓	✗
Sentiment de solitude	✓	✗
Pas d'intérêt pour la nourriture	✓	✗
En avoir marre	✓	✗
Perdre son sang-froid	✓	✗
Pleurer beaucoup	✓	✗
Aucun intérêt à faire des choses	✓	✗
Maux et douleurs	✓	✗
Sentiment d'incertitude par rapport à des choses	✓	✗

Quelles sont les autres choses qui changent quand vous vous sentez déprimé?

Qu'est-ce qui nous fait nous sentir déprimés?

Parfois, on sait ce qui nous déprime. Ça peut être de petites choses ou de grandes choses qui nous perturbent.

L'histoire de Catherine

Catherine ne savait pas pourquoi elle se sentait à nouveau déprimée. Elle a parlé à sa sœur au téléphone.

Ça allait très bien dans la nouvelle maison où elle a emménagé à la mort de sa mère. Elle avait aussi commencé à aller dans des clubs, et elle aimait ça. Mais tout s'est arrêté à cause du confinement de la COVID. Elle s'est sentie mieux quand elle a recommencé à sortir. Mais maintenant, elle a peur de tomber malade de la COVID ou que sa sœur l'attrape. Et ses clubs et ses amis lui manquent toujours. Elle ne sait pas quoi faire.



Qu'est-ce qui vous déprime?

Cochez les cases si ces choses vous ont déprimé.

	Oui ✓	Non ✗
Être malade	✓	✗
D'autres personnes sont malades	✓	✗
D'autres personnes ne sont pas gentilles avec vous	✓	✗
La mort d'un de vos proches	✓	✗
Être harcelé	✓	✗
Ne pas voir vos amis ou votre famille	✓	✗
Sentiment de solitude	✓	✗
Ne pas avoir beaucoup d'argent	✓	✗
Ne rien avoir à faire	✓	✗
Se disputer avec d'autres personnes	✓	✗
Ne plus avoir de soutien ou en avoir très peu	✓	✗

Il y a peut-être d'autres choses qui vous dépriment. Parfois, on ne sait pas pourquoi on se sent déprimé. Rien de perturbant n'est arrivé. On commence juste à se sentir déprimé.

Parler à quelqu'un

Quand on se sent déprimé, c'est difficile de savoir quoi faire. Le soutien des autres est important. Ces personnes peuvent nous aider à trouver des moyens de se sentir mieux. Demandez à quelqu'un de confiance de vous aider. Demandez à un ami, à un membre de votre famille ou à un travailleur.

Les personnes à qui je peux parler de mes problèmes :

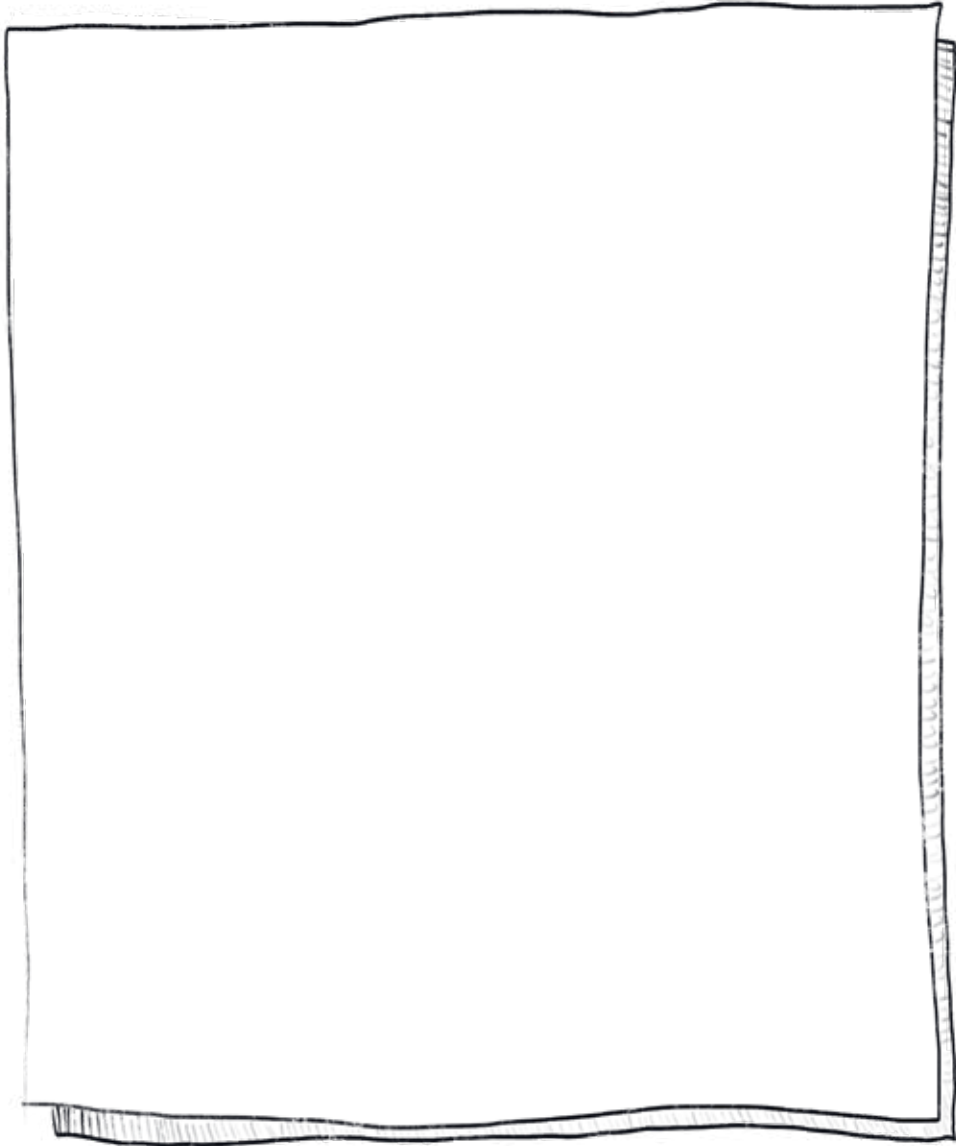


D'autres bonnes idées

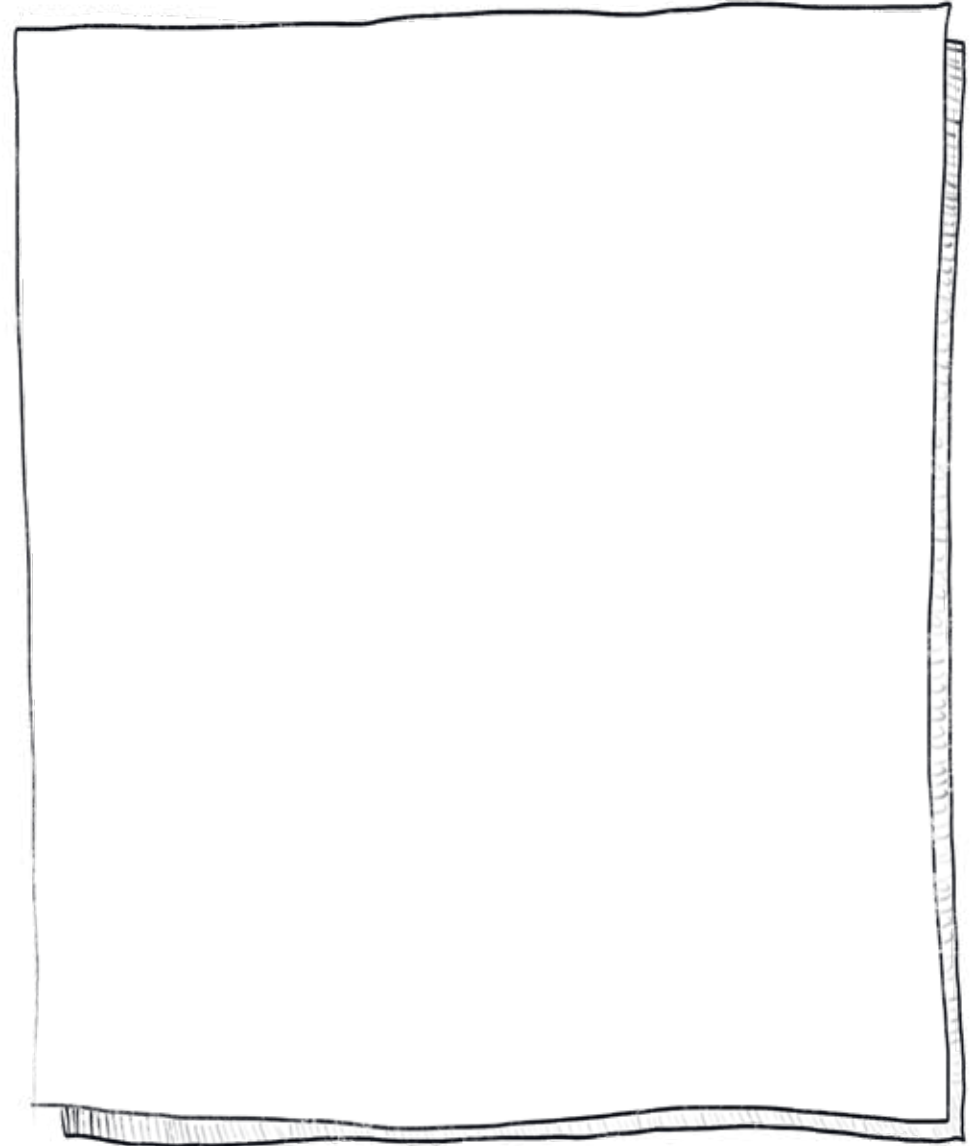
Il y a d'autres livrets sur le sommeil, l'exercice physique et la résolution de vos problèmes. Ce sont tous des moyens de vous aider à vous sentir mieux. Vous pouvez regarder les livrets avec quelqu'un. Vous pouvez aussi en parler avec quelqu'un au téléphone. Essayez les idées contenues dans les livrets et voyez si elles vous aident.



Notes



Notes





Le présent document a été adapté par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour être utilisé au Canada avec l'autorisation de l'Université de Glasgow.



Canada

Ce projet est financé par la composante Personnes handicapées du Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



Ce livret a été publié par
l'Université de Glasgow

Illustrations © Heedi Design