

Catherine a grandi dans un milieu fort exigeant. Elle a constamment peur de décevoir et interprète les commentaires des autres en ce sens. Elle se consacre à faire tout ce qu'elle pense que les autres attendent d'elle, s'épuise, est déçue du peu de reconnaissance qu'elle obtient et tente d'en faire encore plus pour leur plaisir. Sa tristesse et son sentiment d'impuissance grandissent.

Qui est psychologue ?

Au Québec, pour porter le titre de psychologue, il faut obligatoirement être membre de l'Ordre des psychologues du Québec. Il s'agit d'une exigence qui implique le respect d'un code de déontologie, notamment l'obligation du secret professionnel. Tous les psychologues possèdent une formation universitaire de 5 à 7 années consacrée à la compréhension du fonctionnement psychologique de l'être humain.

Comment trouver un psychologue ?

Informez-vous d'abord auprès des personnes en qui vous avez confiance et qui pourraient vous recommander un psychologue.

Vous pouvez également communiquer avec le Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec. Vous y obtiendrez le nom de trois psychologues, membres de l'Ordre, travaillant dans votre région et sélectionnés selon des critères qui sont importants pour vous (expertise particulière, sexe, nombre d'années d'expérience, langues parlées, etc.).

Pour rejoindre le Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec, téléphonez au (514) 738-1223 ou au 1 800 561-1223 du lundi au vendredi entre 8 h 30 et 16 h 30.



ILLUSTRATION PAR FERRIAND LECLERC

La dépression

Parlez-en à quelqu'un qui peut vous aider
Parlez-en à un psychologue



La dépression est un des problèmes psychologiques les plus fréquents. Même si les statistiques démontrent que les *femmes* adultes sont plus susceptibles d'en être atteintes, elle affecte aussi les *hommes*, les *enfants*, les *adolescents* et les *personnes âgées*. Les gens qui en souffrent sont souvent mal informés et n'ont pas toujours accès au traitement approprié.

Jean n'a pas d'amis. Il a de la difficulté à communiquer avec ses collègues, ce qui entraîne plusieurs conflits. Son isolement grandit, il est de plus en plus triste, ne se sent pas intéressé pour les autres et commence à remettre sa vie en question.

Les causes de la dépression

La dépression est causée par un ensemble de facteurs psychologiques, sociaux et biologiques. Il s'agit de facteurs reliés entre eux, qui interagissent les uns avec les autres.

■ Facteurs psychologiques

Style de pensée
Confiance en soi
Relations interpersonnelles
Conflits non résolus
Etc.

■ Facteurs sociaux

Perte : d'un être cher
d'un emploi
de biens matériels
d'un état de santé
d'un idéal
Déception : amoureuse
familiale
professionnelle
scolaire

■ Facteurs biologiques

Hérédité
Maladies physiques
Etc.

Comment reconnaître la dépression ?

Les principaux signes de la dépression sont les suivants :

- se sentir souvent triste, pleurer ou être irritable, impatient ou agressif, et ce, à plusieurs reprises au cours de la journée ;
- avoir perdu de l'intérêt pour toutes ou presque toutes les activités appréciées auparavant ;
- éprouver des problèmes de sommeil, dormir trop ou pas assez, se sentir fatigué au réveil ;
- manger beaucoup moins et quelquefois beaucoup plus ;
- se sentir toujours fatigué ;
- ne pas s'aimer et dévaloriser ce que l'on fait ;
- avoir de la difficulté à se concentrer et à prendre une décision, même lorsqu'il s'agit de choses simples ;
- penser à la mort, exprimer des idées suicidaires.

Si l'un de vos proches éprouve certains de ces symptômes, ou si vous les ressentez, ne restez pas seul, **parlez-en à quelqu'un qui peut vous aider, parlez-en à un psychologue.**

Le traitement de la dépression

La psychothérapie s'avère le traitement le plus efficace pour la plupart des types de dépression. Si un traitement biologique, notamment aux antidépresseurs, est jugé utile ou nécessaire par le médecin, la psychothérapie augmentera l'efficacité de l'ensemble du traitement à court et à long terme. Psychologues et médecins collaborent fréquemment dans le traitement de la dépression.

La psychothérapie

En psychothérapie, le psychologue vous aidera d'abord à exprimer plus ouvertement et sans honte les sentiments et les manifestations les plus pénibles de la dépression. Il vous soutiendra afin de rendre la dépression plus tolérable et d'en soulager graduellement les symptômes. Vous pourrez faire la lumière sur les liens qui existent entre les événements de votre vie, vos émotions, votre style de pensée, votre comportement, vos relations interpersonnelles et vos possibles conflits intérieurs. Le psychologue vous aidera à voir comment votre façon de percevoir les événements peut contribuer à votre dépression.

Une meilleure compréhension de vous-même vous permettra d'effectuer les changements nécessaires à votre mieux-être et à votre qualité de vie. La psychothérapie vous permettra de prendre conscience des ressources auxquelles vous avez accès

tant en vous-même que dans votre environnement. Le psychologue vous aidera à développer des outils que vous pourrez utiliser tout au long de votre vie. Votre nouvelle façon d'être contribuera à prévenir une éventuelle rechute.

Marie a 15 ans et son ami vient de la quitter pour une autre. Elle se sent triste, dévalorisée et se pose des questions sur le sens de la vie.

La psychothérapie dure-t-elle longtemps ?

Bien qu'il existe des psychothérapies à long terme, la durée d'un traitement pour diverses formes de dépression varie généralement entre 12 et 25 séances.

Combien coûte une psychothérapie ?

Plusieurs psychologues travaillent au sein de CLSC ou dans des hôpitaux qui offrent des services psychologiques. Leurs services sont couverts par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

Il est aussi possible d'obtenir des consultations psychologiques à un coût minimal auprès de certains organismes communautaires. Le CLSC de votre région pourra vous renseigner.

Les honoraires des psychologues travaillant en bureau privé ne sont pas couverts par l'assurance maladie du Québec. Le coût moyen d'une entrevue en psychothérapie se situe actuellement autour de 85 \$. La plupart des programmes privés d'assurance maladie remboursent une partie des consultations psychologiques. Plusieurs entreprises offrent également des services psychologiques dans le cadre de leur programme d'aide aux employés. Les services psychologiques sont aussi déductibles d'impôt.

Jacques a travaillé très fort, mais la promotion qu'il attendait a été accordée à un collègue qu'il considère moins compétent que lui. Il se sent victime d'injustice et, malgré lui, il éprouve de la difficulté à se concentrer, fait plusieurs erreurs, se blâme de plus en plus, est de mauvaise humeur au travail et à la maison. Il se sent coupable d'être ce qu'il est devenu.

La psychothérapie, un traitement de la dépression dont l'efficacité est scientifiquement reconnue.