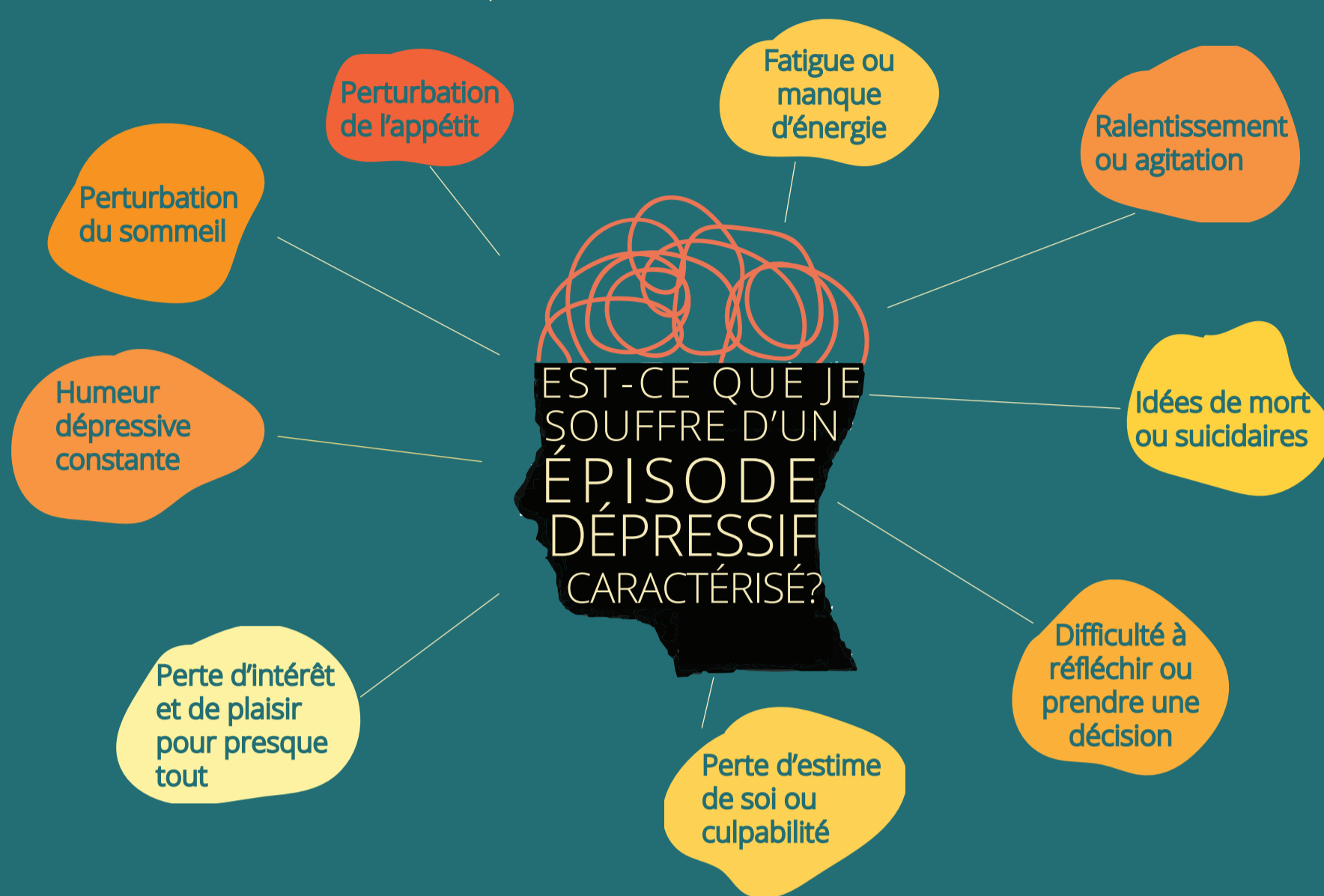


ÉPISODE DÉPRESSIF CARACTÉRISÉ

Il est normal de vivre des moments de tristesse passagère, en réaction à un événement pénible. Comment différencier cette réaction normale à un épisode dépressif caractérisé (EDC)?

QU'EST-CE QU'UN ÉPISODE DÉPRESSIF CARACTÉRISÉ?

Lorsqu'on présente un EDC, les symptômes sont plus intenses, nous empêchent de fonctionner et persistent plus longtemps (habituellement plus de 2 semaines).



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?



OÙ TROUVER L'AIDE?

- Consulter votre médecin de famille ou l'accueil psychosocial d'un CLSC
- Consulter un psychologue (www.ordrepsy.qc.ca)
- Programme d'aide aux employés (PAE)
- Services offerts aux étudiants dans les institutions scolaires
- Ligne d'aide et de prévention du suicide 1 866 APPELLE
- Tel-Jeunes (pour les 5 à 20 ans) 1 800 263-2266
- Organismes communautaires tel que Revivre (www.revivre.org)
- www.tccmontreal.com/grand-public-depression/
- www.cmha.ca/fr/

AUTO-THÉRAPIE

- Vaincre la dépression (Addis, ME., Martell, CR. et Narusevicius, G.)
- Être bien dans sa peau (Burns, DD.)
- Defeating Depression: How to use the people in your life to pen the door to recovery (Law, R.)
- Feeling Better: Beat depression and improve your relationships with interpersonal psychotherapy (Stulberg, CG et Frey, RJ.)
- [Behavioral activation](#) (activation comportementale)
- [Depression CBT self-help guide](#) (thérapie cognitivo-comportementale (TCC) de la dépression)
- [Moodtools](#) (TCC de la dépression)
- [Oxford MBCT](#) (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour les dépressions récurrentes)
- [Suicide safety plan](#) (TCC pour les idées suicidaires)

Ce document ne remplace pas un avis médical. Il est recommandé de consulter un professionnel de la santé afin de confirmer le diagnostic et de déterminer le traitement approprié. Si vous présentez des idées suicidaires ou agressives, si vous n'êtes plus capable de prendre soin de vous ou si vous entendez des voix ou voyez des choses que personne d'autre ne voit, nous recommandons une consultation immédiate à l'urgence.

Des informations et ressources additionnelles sont disponibles sur le site internet de PsychoPAP.

www.psychopap.com

