



Comment gérer

votre dépression

Ce guide vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que la dépression?	1
Quelles sont les causes de la dépression?	2
Quels sont les symptômes de la dépression?	3
Que puis-je faire pour gérer ma dépression?	2-3
Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?	4
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	4

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale et à leurs aidants. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple votre néphrologue, infirmier, travailleur social, diététiste, pharmacien ou médecin de famille).

Qu'est-ce que la dépression?

La dépression est un ensemble de sentiments de tristesse et de mal-être qui persistent pendant des semaines ou des mois.

- La dépression peut entraîner d'autres problèmes de santé physique ou émotionnelle
- La dépression est compliquée : une personne atteinte de dépression ne peut juste pas « décider d'aller mieux » ou « se remonter le moral »



Si votre tristesse ne disparaît pas, ou nuit à votre vie quotidienne, il pourrait s'agir d'une dépression. Vous pourriez avoir besoin d'aide ou d'un traitement pour aller mieux.

Quelles sont les causes de la dépression?

Il est courant que les personnes atteintes d'une maladie rénale ressentent une certaine tristesse, une dépression ou de la détresse, à tout moment dans leur parcours de la maladie.

De nombreux facteurs liés à la maladie rénale peuvent contribuer à la dépression, parmi lesquels :

- Les inquiétudes liées à votre santé et son évolution
- Les symptômes de votre maladie rénale et autres problèmes de santé
- Les effets secondaires des traitements, notamment des médicaments ou de la dialyse
- Les répercussions de la maladie rénale sur votre vie
- L'absence de contrôle sur votre santé
- La sensation de solitude ou d'isolement
- D'autres problèmes de santé mentale ou de dépendance

Quels sont les symptômes de la dépression?

Les symptômes de la dépression peuvent se manifester dans différents aspects de votre vie, parmi lesquels :

- Les symptômes émotionnels/mentaux
 - Pleurer beaucoup/sans raison
 - Sentiment de désespoir ou de dévalorisation
 - Absence de plaisir dans les activités que vous aimez
 - Sentiments de culpabilité ou de regret
 - Colère et irritabilité accrues (par exemple, se mettre à crier)
 - Difficulté à penser clairement, à se concentrer ou à se rappeler des choses
 - Évitement des proches
 - Désir d'arrêter, d'omettre ou de changer les traitements
 - Sentiments de ne pas vouloir vivre, ou de vouloir mourir
- Symptômes physiques
 - Faible énergie
 - Sentiment de léthargie, ou d'agitation
 - Changements d'habitudes alimentaires
 - Sommeil bien plus important que d'habitude, ou incapacité à dormir
 - Troubles sexuels

Que puis-je faire pour gérer ma dépression?

Obtenez de l'aide

Le soutien de votre famille, de vos amis et de votre communauté peut vous reconforter et vous aider à vous sentir mieux et moins seul.



- Conseils pour obtenir du soutien :
 - Parlez à une personne de confiance et à l'écoute (par exemple, un ami ou un membre de votre famille)
 - Parlez à votre médecin de famille ou à votre équipe de soins de santé
 - Parlez à un membre de votre lieu de culte : des conseils spirituels ou religieux peuvent vous aider à vous sentir mieux
 - Joignez un programme de soutien pour personnes atteintes d'une maladie rénale pour faire part de votre expérience à d'autres personnes. De nombreux hôpitaux, ainsi que la Fondation canadienne du rein offrent des programmes de soutien vous permettant de vous mettre en relation avec des personnes vivant des expériences similaires.
 - Recherchez des conseils auprès d'un travailleur social soit à votre programme rénal ou en milieu communautaire
- Renseignez-vous sur votre maladie rénale
 - Les personnes qui se renseignent sur leur maladie rénale et les options de traitement ont souvent la sensation d'avoir le contrôle
 - Préparez pour vos rendez-vous une liste de questions et faites-vous accompagner d'une personne qui vous apportera du soutien si possible. Il peut être utile de prendre des notes pendant votre visite pour vous rappeler des choses importantes.



Environ une personne sur trois recevant des traitements par dialyse connaît un certain niveau de dépression.

Concentrez-vous sur les choses qui vous font vous sentir mieux

- Concentrez-vous sur :
 - Les aspects positifs de votre vie pour lesquels vous vous sentez reconnaissants
 - Les choses que vous pouvez contrôler
- La compagnie de personnes qui vous font rire
- Les activités que vous aimez pratiquer et qui vous aident à vous détendre (par exemple, la musique, la nature et l'art)

Pratiquez une activité physique et prenez soin de votre corps

- L'activité physique est un bon moyen d'améliorer votre humeur
- Choisissez une activité avec laquelle vous êtes à l'aise et qui convient à votre état de santé et votre forme
- Commencez doucement avec des exercices légers, comme la marche, la natation ou le yoga
 - Il existe également de nombreux exercices à faire en position assise
- Allez à votre rythme : augmentez doucement la quantité et la difficulté des activités

L'exercice peut également :

- Vous donner plus d'énergie
- Vous aider à gérer la douleur
- Améliorer votre appétit
- Vous aider à mieux dormir
- Développer des muscles plus forts
- Améliorer votre humeur



- Si vous êtes déjà actif, parlez de vos activités à votre équipe de soins de santé et préparez un plan pour les poursuivre;

Soyez prudents:

- ✓ Arrêtez-vous et reposez-vous si vous avez mal, que vous vous sentez courbaturé ou essoufflé.
- ✓ Demandez toujours à votre équipe de soins de santé comment pratiquer une activité physique en toute sécurité

Améliorez votre sommeil

Un bon sommeil peut vous aider à avoir plus d'énergie et vous sentir mieux sur le plan émotionnel.



Visitez www.ontariorenalnetwork.ca/fr/symptomes et consultez le guide de gestion des symptômes de fatigue du Réseau rénal de l'Ontario pour plus d'astuces pour améliorer votre sommeil.

Faites une liste d'activités apaisantes, agréables et utiles

- Lorsque vous vous sentez anxieux, prenez votre liste d'activités et essayez-en une. Intégrez :
 - Des activités qui vous plaisent, comme se promener, regarder vos séries télévisées préférées, ou prendre un bain ou une douche
 - Des choses que vous pouvez faire pendant les traitements par dialyse, comme écouter de la musique, lire, et tricoter
- Intégrer des tâches réalistes dans votre emploi du temps quotidien ou hebdomadaire - cela vous aidera à sentir que vous avez le contrôle

Ayez recours à du counseling pour surmonter la situation

Avec des conseils professionnels, vous pouvez découvrir différentes façons de penser et de vous comporter pour surmonter la situation.

- Le counseling est également appelé psychothérapie

Votre équipe de soins de santé peut vous mettre en relation avec :

- Un travailleur social
- Un psychiatre
- Un psychologue
- Un psychothérapeute



Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?

Votre équipe de soins de santé veut savoir si vous vous sentez déprimé, triste ou inquiet. Vos préoccupations et questions sont importantes et vous pouvez en faire part à votre équipe de soins de santé en toute sécurité. Si vos sentiments de dépression ne s'améliorent pas, des médicaments peuvent aider à les contrôler. Vous pouvez discuter des options de traitement médicamenteux avec votre équipe de soins de santé.



Si vous pensez à vous faire du mal, à vous suicider, ou si vous avez fait une tentative de suicide, parlez-en immédiatement à votre équipe de soins de santé, rendez-vous à la salle d'urgence la plus proche, ou composez le 911.

Notes :

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Sites Web sur la santé mentale :

- Association canadienne sur la santé mentale
www.cmha.ca
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
www.camh.ca

Prévention du suicide et crise :

- Association canadienne pour la prévention du suicide
www.suicideprevention.ca/need-help
- Services de crises du Canada
www.crisisservicescanada.ca
- Distress and Crisis Ontario
www.dcontario.org
- La Fondation Lifeline Canada
www.thelifelinecanada.ca

Troubles de l'humeur :

- Société pour les troubles de l'humeur du Canada
www.mooddorders.ca

Sommeil :

- Société canadienne du sommeil
www.css-scs.ca/resources/brochures
- Fondation nationale du sommeil
www.sleepfoundation.org

Pleine conscience :

- Programme Mindful Awareness Stabilization Training (MAST)
www.stmichaelshospital.com/programs/mentalhealth/mast.php

Le Réseau rénal de l'Ontario tient à remercier les nombreux patients, aidants et fournisseurs de soins qui ont contribué à la préparation de ce guide de gestion des symptômes.

Ce document est conçu pour offrir aux personnes atteintes d'une maladie rénale des renseignements sur la dépression. Il n'est pas destiné à remplacer les conseils d'un professionnel de la santé qualifié, ni pour fournir une liste complète d'options de traitement. Comme les options et normes de traitement évoluent constamment, nous ne pouvons garantir que les renseignements contenus dans ce document sont à jour. Si vous avez des questions ou des commentaires, parlez-en toujours à votre équipe de soins de santé.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647, ATS 416-217-1815, publicaffairs@cancercare.on.ca Juin 2019 ORN4060