

Vous sentez-vous plus triste et solitaire avec l'âge?

Vous pouvez l'éviter.



En savoir plus +
Passer à l'action



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

Rassembler les gens, les idées et les ressources

Apprenez-en plus sur la dépression et les personnes âgées et agissez.

Les changements d'humeur, les niveaux faibles d'énergie et la faible concentration ne font pas nécessairement partie du vieillissement. Ils peuvent être causés par une maladie sérieuse – la dépression.

Tout le monde se sent parfois triste. Nous avons tous nos journées difficiles et des moments où nous nous sentons déprimés. Si vous vous sentez triste, désespéré ou ennuyé par vos activités préférées depuis plusieurs semaines ou mois... vous pourriez souffrir de dépression.

[Mais il y a de l'espoir.](#)

Il existe plusieurs moyens de vous sentir mieux.

De petits changements à votre mode de vie peuvent améliorer votre bien-être :

- Faites ce que vous aimez.
- Passez votre temps avec d'autres.
- Écoutez votre musique préférée.
- Joignez-vous dans des activités locales.
- Allez prendre une marche.
- Ressentez le soleil sur votre visage.



Vous méritez de vous sentir bien et de profiter de votre vieillesse.



Qu'est-ce que la dépression?

La dépression est une maladie traitable qui peut affecter vos émotions, votre corps et vos relations. Il peut être difficile d'imaginer que vous vous sentirez mieux.

Souvent, la dépression ne s'améliore pas toute seule. Si un ou plusieurs de ces symptômes persistent pendant plus de deux semaines, obtenez de l'aide.



Vous pensez souffrir de dépression?

Obtenez de l'aide d'un(e) professionnel(le) de santé. C'est important. Visitez votre :

- médecin de famille
- pharmacien(ne)
- clinique sans rendez-vous
- centre de santé locale
- l'hôpital

Liste de symptômes

Pour vous aider à parler de vos émotions, encerclez vos symptômes ci-dessous.

Ensuite, montrez cette liste à un professionnel de santé.



- Je me sens triste, seul(e) ou anxieux(se)
- Je me sens coupable ou que j'ai des regrets
- Je ne ressens plus de joie de mes choses / activités préférées
- J'ai du mal à dormir (je dors trop ou pas assez)
- Je rencontre des difficultés à penser / à me concentrer
- J'ai moins d'énergie / je me sens fatigué(e) ou lent(e)
- Je me sens mal / j'ai plus de douleurs / je suis énervé(e)
- J'ai changé mes habitudes alimentaires / j'ai changé de poids
- Je pense au suicide ou à la mort



Si vous (ou quelqu'un que vous connaissez) pensez à vous faire du mal ou à vous enlever la vie, composez le 9-1-1 immédiatement, ou allez au service d'urgence de l'hôpital.

Parlez avec un(e) professionnel(le) de santé

La dépression est une maladie comme nulle autre. D'en parler avec un(e) professionnel(le) de santé est une étape importante pour obtenir de l'aide et vous sentir mieux.

Afin de confirmer que vous ayez la dépression, un(e) professionnel(le) de santé va :

- Discutez de vos pensées et de vos émotions.
- Vous demandez ce qui se passe dans votre vie.
- Éventuellement faire un examen physique.
- Effectuez des tests afin d'exclure d'autres causes.
- Discutez de traitements possibles comme des médicaments ou de la psychothérapie.

Trucs

- ➔ Allez avec un membre de famille ou un(e) ami(e).
- ➔ Demandez plus d'informations sur la dépression.
- ➔ Apportez votre liste de symptômes et toutes notes sur votre santé.
- ➔ Réservez une visite de suivi peu après.

Il y a de l'espoir! Vous n'êtes pas seul(e).

Vos numéros de téléphone importants.

Indiquez dans cette section les numéros d'organisations et services pouvant vous aider.

Urgence: 9-1-1

Médecin: _____

Conseiller/thérapeute: _____

Pharmacien(ne): _____

Ligne de détresse/d'écoute: _____

Succursale locale de l'Association canadienne pour la santé mentale: _____

Leader spirituel ou autres réseaux de soutien communautaires: _____

Vous méritez de vous sentir content(e), plein(e) d'énergie, et bien satisfait(e).

Vous n'avez pas à accepter que la dépression fasse partie normale du vieillissement. C'est une maladie traitable. Vous pouvez commencer aujourd'hui.

Discutez de vos sentiments avec vos proches et votre médecin.



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources



Pour de plus amples
renseignements, visitez le site
Web de la Coalition canadienne
pour la santé mentale des
personnes âgées (CCSMPA) :
ccsmpa.ca

Ce dépliant s'est inspiré des Lignes directrices nationales pour la santé mentale des personnes âgées de la CCSMPA : évaluation et prise en charge de la dépression. (2021).

Avis de non-responsabilité : Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada. Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.

Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada