

LA DÉPRESSION EST RÉVERSIBLE

Aide-mémoire – Atelier **Solidaires pour la santé mentale**

TABLEAU DES SYMPTÔMES ET MANIFESTATIONS DE LA DÉPRESSION

SYMPTÔMES VISIBLES	SYMPTÔMES PHYSIQUES	SYMPTÔMES SUBJECTIFS	MANIFESTATIONS DE COMPORTEMENT
Irritabilité excessive	Troubles de l'appétit : Perte ou gain d'appétit et/ou de poids	Dévalorisation ou culpabilité excessive	Retrait ou dépendance sociale
Déprime ou tristesse permanente	Troubles du sommeil : Insomnie ou hypersomnie	Difficulté de concentration ou Indécision	Masques
Perte d'intérêt ou de plaisir pour toutes activités	Agitation ou ralentissement	Pensées récurrentes de mort ou de suicide	Négation ou résistance
	Fatigue ou manque d'énergie	IMPORTANT : Il doit y avoir une rupture; plusieurs symptômes présents de façon intense, qui persistent dans le temps, sans signe d'amélioration.	

AGIR EN 4 ÉTAPES

1. OBSERVER / S'OBSERVER

- Être attentif à la rupture; dans le comportement les pensées et les émotions.
- Décoder les signes de détresse.

2. PARLER

- Exprimer sa souffrance ou inquiétude à une personne de confiance (Intervenant, adulte significatif, famille, etc.).

3. TROUVER UNE RESSOURCE

- Rencontrer un professionnel de la santé lorsque les symptômes durent dans le temps.

4. PERSÉVÉRER

- Suivre les recommandations des experts.
- Garder espoir; la dépression est réversible.

VOICI LES RESSOURCES QUI PEUVENT T'AIDER

TEL-JEUNES

Service gratuit, confidentiel, 24h
Tél. : 1-800-263-2266 ou
Texto: 514-600-1002
www.teljeunes.com

TON CLSC

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/
Info santé/ Info sociale: 811

EN CAS D'URGENCE SUICIDAIRE

Il faut appeler le 911 ou communiquer avec le Centre de prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)

JEUNESSE J'ÉCOUTE

Service gratuit, confidentiel, 24h
1-800-668-6868
www.jeunessejecoute.ca

FONDATION JEUNES EN TÊTE

Pour t'informer sur le sujet :
www.fondationjeunesentete.org

L'impression de ce document est une
gratuité de la Fondation Simple Plan

