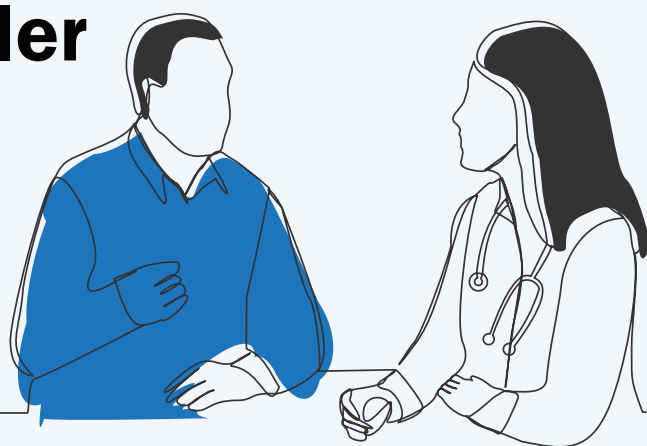




Il est important de parler de santé mentale.

La dépression a un effet négatif sur les
émotions, les pensées et le bien-être.



**La dépression est une maladie.
Il existe de l'aide.**



Parlez à un professionnel de la santé si :

- Vous êtes triste;
- Plus rien ne vous fait plaisir;
- Vous vous sentez inutile;
- Avez de la difficulté à dormir ou manquez d'énergie;
- Pensez à vous faire du mal.

Il peut être utile de discuter avec un professionnel de la santé des sujets suivants :



- Votre humeur, votre santé mentale et votre bien-être



Dépistage de la dépression chez les adultes



Qu'est-ce que le dépistage?

- Un instrument ou un test médical est utilisé (comme un questionnaire) pour trouver des personnes à risque de maladie ou de problème de santé.
- S'adresse à toutes les personnes qui ne présentent pas de symptômes.



Le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs recommande aux patients âgés de 18 ans et plus de parler à leurs professionnels de la santé au sujet de la dépression plutôt que de subir un dépistage de routine au moyen d'outils normalisés, comme des questionnaires.



Pourquoi?

- Des études montrent qu'une approche globale du dépistage de la dépression chez tous les adultes présente peu ou pas d'avantages.
- Les conversations individuelles avec votre professionnel de la santé sont préférables.

**Ce guide de pratique clinique s'adresse aux adultes qui
présentent un risque normal et plus élevé de dépression
(p. ex., traumatisme de l'enfance, antécédents familiaux)**



Ce guide de pratique clinique ne s'adresse pas aux adultes qui ont :

- Des antécédents de dépression;
- Une dépression;
- Des symptômes de dépression ou d'autres troubles de santé mentale.



À retenir :

- Parlez de vos sentiments ou demandez de l'aide.
- Si vous présentez des symptômes ou avez reçu un diagnostic de dépression, un professionnel de la santé peut vous parler d'aide et de traitement.

Trouver de l'aide

- [9-8-8 : Ligne d'aide en cas de crise de suicide](#)
- Soutien en santé mentale : [Demander de l'aide](#)
- [Santé mentale au Québec](#)

