

# LA DÉPRESSION

## La dépression peut frapper n'importe qui

Personne, peu importe son âge, son genre, sa situation économique, sa culture d'origine ou son état de santé général, n'est à l'abri d'une dépression. Il n'est pas rare que des personnes aux prises avec l'insuffisance rénale, qu'elles soient ou non en dialyse, souffrent de dépression à un moment donné. Même chose pour les membres de leur famille et les proches aidants.

La dépression enlève votre joie de vivre. Elle peut vous priver de votre énergie et vous donner l'impression qu'il n'y a plus le moindre espoir et aucune raison de continuer à vivre. Si vous êtes déprimé, le simple fait de vous habiller et de sortir peut vous sembler une tâche insurmontable. La dépression peut également aggraver votre état de santé.

Environ 20 % des personnes aux prises avec l'insuffisance rénale chronique (IRC) font une dépression – de deux à quatre fois plus que la population en général et de deux à trois fois plus que les personnes affligées d'une autre maladie chronique.

Si vous êtes déprimé, vous n'avez pas à éprouver de la honte ou de la gêne ni à penser que vous êtes une personne faible. Il peut être difficile de croire que vous allez vous en sortir, mais c'est possible. **La dépression est une maladie qui peut être traitée.**

### Quels sont les symptômes de la dépression?

La dépression, c'est plus que de la tristesse. Il est normal d'avoir le cafard ou d'être bouleversé lorsqu'on traverse certaines des épreuves les plus douloureuses de la vie, comme le décès d'un être cher, un divorce ou même le fait d'apprendre qu'on a un grave problème de santé, comme l'insuffisance rénale terminale. La dépression est différente en ce sens que les sentiments intenses de tristesse et de désespoir durent au moins deux semaines.

Certains des symptômes de la dépression :

- Se sentir inutile et/ou coupable
- Perdre son intérêt pour des activités qu'on aimait autrefois
- Pleurer beaucoup
- Manquer d'énergie

- Avoir moins d'appétit
- Avoir de la difficulté à dormir ou dormir plus que d'habitude

- Sauter ses séances de dialyse ou d'autres rendez-vous importants
- Avoir de la difficulté à se concentrer et à prendre des décisions
- Ne plus avoir envie de vivre

Comme la dépression est un problème courant et qu'elle peut avoir un effet très négatif sur la qualité de votre vie, vous avez tout avantage à en parler à un membre de votre équipe soignante si vous êtes dans cet état depuis un certain temps.

## Que faire si je me sens triste ou si j'ai peur?

Il est normal, quand vous apprenez que vos reins ou ceux d'un être cher ne fonctionnent plus, d'avoir peur, de vous sentir dépassé, d'être triste ou de ressentir parfois de la colère. L'une des meilleures choses que vous puissiez faire alors, c'est d'en parler. Ces sentiments sont légitimes et il ne faut pas les taire. On vous a peut-être appris que c'est un signe de faiblesse que de pleurer ou de parler de ses problèmes personnels, mais c'est parfois la chose la plus utile à faire. Il n'est pas bon de garder à l'intérieur votre stress, votre anxiété, votre tristesse et vos peurs. Cela peut vous causer d'autres problèmes de santé.

Il y a de nombreuses personnes à qui vous pouvez vous confier. Votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien peut répondre à vos questions d'ordre médical et votre travailleur social peut vous accorder du soutien et vous donner des renseignements sur les autres ressources qui existent. Vous pourriez aussi trouver du réconfort en parlant aux membres de votre famille et à d'autres patients. De nombreux hôpitaux et toutes les divisions de La Fondation canadienne du rein offrent des programmes d'entraide qui vous permettent d'entrer en contact avec d'autres personnes qui sont prêtes à partager avec vous leurs expériences. Vous trouverez dans le chapitre 8 du livret deux du guide des patients de La Fondation du rein, [Vivre avec l'insuffisance rénale terminale](#), de plus amples renseignements sur la dépression ainsi que des conseils pour les parents et amis.

## Faire face à la dépression

Maintenant que vous êtes sous dialyse, vous avez beaucoup de choses à apprendre et vous devez procéder à de nombreux changements dans votre vie. Une fois que vous serez habitué à ces changements et qu'on aura répondu à vos questions au sujet de votre santé et des traitements, votre dépression s'atténuera probablement. Même s'il est difficile au début pour vous et pour votre entourage de vous habituer à un nouveau régime alimentaire, aux rendez-vous médicaux additionnels auxquels vous devez aller et à votre calendrier de dialyse, vous devriez au bout d'un certain temps commencer à sentir que cela fait partie intégrante de votre quotidien.

Notez vos questions et sujets de préoccupation pour pouvoir obtenir des réponses et ainsi diminuer vos craintes et vos inquiétudes. Il est normal d'avoir des hauts et des bas pendant la période où vous et vos proches vous adaptez aux répercussions de l'insuffisance rénale.

Si vous vous sentez déprimé, essayez de mettre en pratique chaque jour, pendant quelques semaines, les conseils ci-dessous. Ils ont permis à de nombreuses personnes de se sentir mieux. S'ils ne vous sont d'aucune utilité ou que vous ressentez le désir de tout laisser tomber, parlez-en à votre équipe soignante afin de vous faire aider sur-le-champ. Il existe des traitements efficaces pour la dépression et bien des choses à faire pour vous aider à vous sentir mieux. Que vous soyez vous-même aux prises avec l'insuffisance rénale ou que vous épauliez quelqu'un qui l'est, sachez qu'il existe des services pour vous aider à mieux composer avec la situation.

- Planifiez votre journée. Déterminez quelles sont les activités vraiment importantes pour vous et accordez-vous tout le temps nécessaire pour les faire.
- Essayez de vous tenir occupé en vaquant à vos activités quotidiennes et faites des pauses lorsque vous vous sentez fatigué.
- Mettez du temps de côté pour des activités de loisir qui vous font plaisir.
- Passez au moins 15 minutes par jour dehors pour prendre l'air.
- Faites de l'exercice, même s'il s'agit juste de faire une petite marche. Les études démontrent que l'exercice est très bénéfique pour les personnes qui souffrent de dépression.
- Essayez de prendre conscience de ce que vous ressentez et de ce que vous pensez. Songez à prendre note de l'évolution de votre humeur; cela pourrait vous indiquer quelles activités vous aident à vous sentir mieux.
- Identifiez ce qui rend votre vie difficile. Mettez ces pensées par écrit. Y a-t-il des changements que vous pourriez faire pour vous faciliter la vie?
- Essayez de garder une attitude positive. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire plutôt que sur ce qu'il vous est impossible de faire.
- Demandez de l'aide à votre famille et à vos amis.
- Parlez à votre travailleur social ou à votre conseiller spirituel.
- Vérifiez auprès de votre équipe soignante si vos analyses sanguines, vos médicaments et votre régime alimentaire sont adéquats ou si vous devez apporter des changements.
- Consultez un professionnel. Demandez à être orienté vers un psychologue en counseling ou un psychiatre.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien s'il y a d'autres stratégies pour traiter la dépression chez les personnes souffrant d'insuffisance rénale terminale. Ces stratégies pourraient inclure des médicaments.

Tout au long de cette démarche, soyez patient. Il se pourrait que vous ayez à essayer plusieurs médicaments ou stratégies avant de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si vous avez des idées sur des éléments qui pourraient vous aider et qui ne figurent pas sur la liste ci-dessus, parlez-en à quelqu'un.

## Questions à poser à votre équipe soignante

Voici quelques-unes des questions que vous pourriez vous poser au sujet de la dépression :

- Comment pouvez-vous m'aider lorsque je me sens triste ou déprimé?
- Quel type de traitement est disponible?
- Qu'est-ce qui a aidé d'autres personnes?
- Qu'est-ce que je devrais faire si je n'ai plus envie de vivre?
- Et si j'ai besoin d'aide et qu'il n'y a personne autour?
- Comment puis-je obtenir de l'aide pour mes proches?

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.