

Programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale

Gestion de la dépression

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

Il nous arrive tous, à un moment ou un autre, de nous sentir triste ou mélancolique. Ces sentiments se manifestent souvent après la perte d'un être cher, après une séparation et même au terme d'une journée particulièrement éprouvante. Lorsqu'une personne fait face à une situation difficile, il est normal qu'elle ressente de la tristesse. On parvient habituellement à surmonter cet obstacle et à se débarrasser du fardeau émotionnel qui l'accompagne.

Une personne qui souffre de dépression, cependant, éprouve plus que de la tristesse. L'approche privilégiée pour lui venir en aide doit donc être beaucoup plus rigoureuse. La dépression se caractérise par un manque d'entrain persistant, une perte d'intérêt ou un déplaisir à faire ce qui était jadis plaisant, un sentiment de culpabilité ou d'inutilité, et des pensées suicidaires. Si une personne ressent ces symptômes durant au moins deux semaines et que leur manifestation est telle qu'elle compromet sa capacité à travailler, à accomplir ses activités quotidiennes et à entretenir des relations harmonieuses, cette personne peut être atteinte d'un trouble dépressif caractérisé.

PRÉVALENCE DE LA DÉPRESSION AU CANADA

Le trouble dépressif caractérisé touche environ 5,4 % des Canadiens¹. Il affecte de façon disproportionnée les jeunes. Selon une enquête récente, 27 % des adultes âgés de 18 à 24 ans ont reçu un diagnostic de dépression clinique contre seulement 7 % des personnes âgées de 65 ans ou plus².

ABOUT THE PROGRAM

Le programme de gestion de la dépression de MindBeacon est un traitement accessible par Internet fondé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, qui est largement considérée comme étant un traitement efficace contre la dépression³.

Ce programme prévoit un accès de plus de 12 semaines à notre plateforme et s'accompagne de renseignements pratiques, de lectures intéressantes et d'exercices essentiels axés sur les compétences. Le programme se déroule sous la supervision d'un thérapeute qui s'efforce d'harmoniser le contenu aux besoins de chaque personne, donnant à celle-ci les outils qui lui seront utiles aujourd'hui comme demain. La clientèle bénéficie d'un accès illimité à la plateforme même une fois le programme terminé, où elle peut passer en revue les exercices de manière autonome et relire le contenu de son choix.

1 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2020012/article/00002-fra.htm>

2 <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/210318/dq210318a-fra.htm>

3 CUIJPERS, P., VAN STRATEN, A., ANDERSSON, G., et VAN OPPEN, P. (2008). Psychotherapy for depression in adults: a meta-analysis of comparative outcome studies. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 909–922. <https://doi.org/10.1037/a0013075>





QUI PEUT S'INSCRIRE?

Ce programme s'adresse à toute personne de 16 ans et plus qui manifeste des symptômes légers ou modérés de dépression.

UN PROGRAMME QUI DÉCOULE DE LA RECHERCHE

MindBeacon entend fournir des soins en se fondant sur des données probantes. Nos programmes sont élaborés par des psychologues cliniciens spécialisés en matière de thérapie comportementale et cognitive, de dépression et de recherche empirique.

TROUSSE ET MODULES DU PROGRAMME

Voici certains des thèmes couverts dans le cadre du programme de gestion de la dépression:

- ✔ Comprendre la dépression
- ✔ Comprendre les réflexions, les émotions et les comportements qui alimentent la dépression
- ✔ Établir des objectifs personnels
- ✔ Modifier les comportements
- ✔ Combattre les pensées dépressives
- ✔ Croyance fondamentale vs ses convictions
- ✔ Résoudre les problèmes



LES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Qu'est-ce qu'un programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'un des traitements les plus efficaces pour soigner la dépression³. Des études récentes démontrent également que la TCC offerte par Internet est tout aussi efficace pour traiter la dépression que celle se déroulant en présentiel⁴.

Avec la thérapie cognitivo-comportementale de MindBeacon étant offerte par Internet, chaque personne peut progresser à son rythme, comme elle le souhaite, tout en bénéficiant de l'accompagnement d'un thérapeute à chaque étape de la démarche. Le programme prévoit notamment des lectures et des exercices élaborés par des experts cliniciens qui permettent d'acquérir les compétences requises pour aller de l'avant. La personne participante peut accéder à ces outils à sa convenance, où qu'elle soit, et envoyer des messages à son thérapeute lorsque quelque chose ne va pas.

La dépression est-elle un trouble à proprement parler?

On entend parfois des gens se dire je suis déprimé, alors qu'ils cherchent en fait à verbaliser leur tristesse ou leur manque d'énergie. Ces sentiments normaux disparaissent habituellement aussi rapidement qu'ils apparaissent, et ce, sans que leur intensité entraîne de perturbations psychologiques. Cependant, si une personne se sent ainsi durant deux semaines ou plus et qu'elle éprouve de la détresse ou qu'elle peine à fonctionner, elle pourrait souffrir d'un trouble dépressif caractérisé. Cependant, seulement un professionnel compétent en la matière et dûment autorisé à pratiquer peut poser un tel diagnostic.

Bien que les services de MindBeacon ne permettent pas d'établir de diagnostics, les stratégies mises en œuvre pour traiter la dépression et ses effets sont les mêmes indépendamment du fait qu'il y ait eu diagnostic ou non.

Quels sont les symptômes courants de la dépression?

- ✔ Manque d'entrain
- ✔ Irritabilité
- ✔ Perte d'intérêt et déplaisir
- ✔ Fatigue et insomnie
- ✔ Isolement familial et social
- ✔ Distraction et difficultés de concentration
- ✔ Variation du poids et de l'appétit
- ✔ Sentiments de désespoir, de découragement et de pessimisme
- ✔ Pensées suicidaires
- ✔ Faible estime de soi



⁴ HEDMAN, E., LJÖTSSON, B., et LINDEFORS, N. (2012). Cognitive behavior therapy via the Internet: a systematic review of applications, clinical efficacy and cost-effectiveness. Expert review of pharmacoeconomics & outcomes research, 12(6), 745-764. <https://doi.org/10.1586/erp.12.67>