

Tristesse

Feeling Sad

Feeling sad or unhappy is normal when something goes wrong. These feelings often go away with time and you feel better.

When these feelings occur each day and last for more than 2 weeks, get in the way of your ability to go to school or work, or affect your self-esteem, then it is important to get help.

Signs

Use this list to mark any signs that you have had for 2 weeks or more:

- Loss of interest and pleasure in activities you have enjoyed
- Feeling sad, irritable, empty or down in the dumps
- Spending a lot of time alone
- Restless, not able to sit still or feeling slow
- Feeling worthless or guilty
- Feeling hopeless
- Thoughts of death or harming yourself
- Changes in appetite, weight loss or weight gain
- Change in how you are sleeping, such as not sleeping or sleeping too much
- Problems concentrating, thinking, remembering, or making decisions
- Loss of energy or feeling tired all of the time
- Loss of interest in sex

Il est normal de se sentir triste ou mécontent lorsque quelque chose va mal. Ces sentiments disparaissent souvent au fil du temps et vous vous sentez mieux.

Lorsque vous éprouvez ces sentiments tous les jours et qu'ils durent plus de deux semaines, vous empêchent d'aller à l'école ou au travail ou affectent votre amour-propre, il est important de se faire aider.

Signes

Dans la liste suivante, marquez les signes que vous avez eus pendant au moins deux semaines :

- Perte d'intérêt et de plaisir dans les activités que vous aimiez auparavant
- Se sentir triste, irritable, vide ou cafardeux
- Passer beaucoup de temps seul
- Agité, incapable de rester tranquille ou se sentir lent
- Se sentir incapable ou coupable
- Se sentir désespéré
- Idées de mort ou de vous faire du mal
- Changements d'appétit, perte de poids ou gain de poids
- Changement dans vos habitudes de sommeil, comme ne pas dormir ou trop dormir
- Problèmes de concentration, de réflexion, de mémorisation ou de prise de décisions
- Perte d'énergie ou se sentir tout le temps fatigué
- Perte d'intérêt pour le sexe

If you have any of these signs for more than 2 weeks, talk to your doctor. You may have a health condition called depression. If you are thinking of harming yourself or others, seek help **right away** by going to a hospital emergency room.

Your Care

The first step to feeling better is talking to someone who can help you. This might be a doctor, counselor or other mental health professional. Getting help early can shorten how long depression lasts, make it less serious and reduce the chance it will happen again. Your care may include medicine and counseling.

Here are things you can do that can help:

- Eat a healthy diet and avoid junk food.
- Stay active, even if you do not feel like it.
- Try to get 8 hours of sleep each night.
- Avoid being alone.
- Avoid stress if possible.
- Treat yourself with respect and kindness.
- Join a support group.
- Talk to clergy or spiritual leaders.
- Pray or meditate.
- Set a small goal each day that you can do, such as a small task or take a walk.
- Share your feelings with family or friends.
- Write your thoughts and feelings in a journal.
- Be patient with yourself.

Si vous avez un de ces signes depuis plus de deux semaines, parlez-en avec votre médecin. Il est possible que vous ayez une condition appelée « dépression ». Si vous avez envie de vous faire du mal ou de faire du mal aux autres, demandez de l'aide **immédiatement** en allant aux urgences d'un hôpital.

Votre traitement

Le premier pas pour se sentir mieux est de parler à quelqu'un qui peut vous aider. Il peut s'agir d'un médecin, d'un conseiller psychologique ou d'un autre professionnel de la santé. Il est important de se faire aider rapidement, car cela peut réduire la durée de la dépression, la rendre moins sérieuse et réduire les risques de récurrence. Votre traitement peut inclure des médicaments et des consultations psychologiques.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour améliorer votre situation :

- Adoptez un régime sain et évitez la malbouffe.
- Restez actif, même si vous n'en avez pas envie.
- Essayez de dormir 8 heures par nuit.
- Évitez d'être seul.
- Évitez le stress, si possible.
- Traitez-vous avec respect et gentillesse.
- Rejoignez un groupe de soutien.
- Parlez à des personnes du clergé ou à des guides spirituels.
- Priez ou méditez.
- Fixez-vous chaque jour un petit objectif que vous pouvez atteindre, comme une petite tâche ou une promenade.
- Parlez de vos sentiments avec votre famille ou des amis.
- Écrivez vos pensées et vos sentiments dans un journal.
- Soyez patient avec vous-même.

- Think about joyful events in your life by looking at videos or photos.
- Plan to do something you enjoy each day.
- Do creative activities, such as drawing, painting and poetry.
- Avoid alcohol and street drugs.
- Ask your doctor about other ways to deal with sadness, such as medicine.
- Let your family and friends help you.
- Pensez à des événements joyeux de votre vie en regardant des vidéos ou des photos.
- Prévoyez de faire quelque chose que vous aimez chaque jour.
- Effectuez des activités créatives, comme le dessin, la peinture ou la poésie.
- Évitez l'alcool et les drogues.
- Demandez à votre médecin s'il existe d'autres moyens de traiter la tristesse, comme des médicaments.
- Laissez votre famille et vos amis vous aider.

Family and Friends Can Help

Helping someone get treatment is important. Your loved one may not have the energy or desire to ask for help.

Here are things you can do to help:

- Offer to go to the doctor with your loved one. You can ask questions and write down notes.
- Invite the person to go for walks or outings. Do not be discouraged if he or she says no. Continue asking, but do not push.
- Give emotional support by talking and careful listening.
- Give hope that he or she will feel better with time.
- **Do not ignore** words or actions that show the person thinks life is worthless. **Do not ignore** words or actions about hurting others. Seek help **right away** at a hospital emergency department.

La famille et les amis peuvent aider

Il est important d'aider quelqu'un à se faire traiter. Il est possible que votre proche n'ait pas l'énergie ni l'envie de demander de l'aide.

Voici des choses que vous pouvez faire pour aider :

- Offrez à votre proche de l'accompagner chez le médecin. Vous pouvez poser des questions et prendre des notes.
- Invitez la personne à faire des promenades ou à sortir. Ne soyez pas découragé si la personne refuse. Continuez de lui proposer, mais sans la pousser.
- Donnez-lui un soutien affectif en lui parlant et en l'écoutant attentivement.
- Donnez-lui de l'espoir en lui disant qu'elle ira mieux au fil du temps.
- **N'ignorez pas** les paroles ou les actions qui montrent que la personne pense que la vie n'a pas d'importance. **N'ignorez pas** les paroles ou les actions visant à faire du mal aux autres. Cherchez de l'aide **immédiatement** au service des urgences d'un hôpital.

Talk to your doctor if you think you or a loved one has feelings of sadness that last for more than 2 weeks.

Parlez à votre médecin si vous pensez que vous ou un proche vous sentez triste depuis plus de deux semaines.