

Témoignages de femmes atteintes de dépression : Leurs stratégies d'adaptation et leurs ressources*

Il existe peu d'information sur l'expérience du rétablissement et de l'adaptation que vivent les femmes atteintes de dépression. Toutefois, le processus semble être plus facile pour les femmes plus âgées qui en font l'expérience pour la première fois, qui ont des relations familiales satisfaisantes, qui ne sont pas atteintes d'une autre maladie et qui n'ont pas vécu d'expériences stressantes au cours de leur vie. L'étude « Témoignages de femmes atteintes de dépressions » examine les processus d'adaptation et de rétablissement des femmes à faible revenu qui sont à risque de vivre une dépression ou qui en vivent une. Elle examine notamment les stratégies d'adaptation personnelles utilisées pour aider les femmes à répondre aux exigences de la vie quotidienne sur le plan familial, social et en milieu de travail. Cette étude exploratoire a fait appel à l'expertise expérientielle de consommatrices ayant vécu des problèmes de santé mentale (celles qui ont vécu la dépression) et recueille les témoignages des femmes sur le bien-être, les pratiques sur le plan de la santé et les stratégies d'adaptation utilisées pour gérer la dépression et en guérir.

Les femmes qui ont participé à l'étude ont été interviewées en personne avec l'aide d'un guide d'entrevues semi-structurées conçu à partir de la rétroaction de consommatrices ayant vécu des problèmes de santé mentale. Dans le cadre des entrevues, les femmes étaient invitées à parler de leurs perceptions des différents niveaux de bien-être (être en bonne santé, avoir les « bleus », être en dépression), des stratégies et des ressources dont elles avaient besoin, et des obstacles à surmonter. Une attention particulière a été accordée aux facteurs qui favorisent le développement des capacités, renforcent les mécanismes d'adaptation et améliorent la vie familiale, sociale et la vie au travail (rémunéré ou bénévole).

Résultats

Les femmes avaient une perception distincte d'un bon état de santé, des « bleus » et de la dépression. Toutefois, certaines femmes éprouvaient de la difficulté à identifier comment elles passaient d'un état de « bleus » à un état de dépression.

Les femmes avaient recours à différents

** Le projet « Témoignages de femmes atteintes de dépression » a été mené par Jean Hughes et Cathy McCormack à l'intention de l'Association canadienne pour la santé mentale, bureau de la Nouvelle-Écosse. Pendant une période de cinq mois, les chercheuses ont recruté des femmes âgées de 20 à 40 ans, qui fréquentaient le Centre de médecine familiale Cowie, à Halifax, en Nouvelle-Écosse. Quinze femmes ont été interviewées. Des évaluations ont été menées chez les femmes qui ont accepté de participer pour déceler des symptômes de dépression. Celles qui ont été identifiées comme à risque ont été contactées pour une entrevue en profondeur.*

types de stratégies pour maintenir un sentiment de bien-être ou pour renforcer leur capacité de composer avec les « bleus » ou le sentiment de dépression. Ces stratégies de valorisation des capacités ont été regroupées en cinq catégories : **l'auto-guérison / prendre soin de soi** (p. ex. prendre des médicaments naturels, écouter de la musique, bien manger); **les relations interpersonnelles** (entrer en lien avec d'autres – les amis, la famille, les collègues); **le soutien informel** (p. ex. fréquenter les groupes d'entraide ou les groupes communautaires); **la démarche cognitive** (p. ex. tenir un journal personnel, lire des livres d'auto-assistance); et le **système de santé officiel** (médecin de famille, médicaments, thérapeute).

Les interactions que vivaient les femmes au foyer, en situations sociales et au travail variaient selon leur position sur l'échelle de santé émotionnelle, qui allait du sentiment d'être en bonne santé, aux sentiment d'avoir les « bleus », jusqu'à la dépression.

Implications à l'échelle des programmes et des politiques

Sensibiliser les consommateurs, la famille et le public concernant les signes de transition vers la dépression, les stratégies spécifiques à la période de transition et les ressources à utiliser pour prévenir ou minimiser les déclencheurs transitionnels.

PROFILS

En bonne santé : un état d'équilibre physique et mental, qui permet à une personne d'explorer ou d'utiliser tout son potentiel.

Les « bleus » : un sentiment de tristesse qui dure moins de deux semaines.

La dépression : un sentiment de tristesse intense qui influe sur le fonctionnement quotidien ou qui se prolonge au-delà de deux semaines.

Les thèmes

Les participantes ont identifié plusieurs stratégies et ressources / sources de soutien utilisées pendant les processus d'adaptation et de rétablissement qui les ont aidés à renforcer leurs capacités sur le plan de la santé mentale. Elles ont émis les commentaires suivants :

- Le système de santé officiel n'est pas convivial, pertinent, financièrement accessible ou transparent pour les femmes à faible revenu atteintes de dépression.
- Il faut mettre en place des services dont la prestation est livrée en des temps plus appropriés et dans un emplacement géographique réduisant les déplacements, qui incluent des services de garde d'enfants.
- Les services officiels sont souvent inaccessibles sur le plan psychologique et les participantes se sentent souvent mal comprises.
- Les femmes aux prises avec la dépression ont besoin d'être aidées par des pairs qui pourraient transmettre leurs connaissances, les appuyer et les encourager.

Les implications sur le plan des programmes et des politiques

Transmettre aux consommatrices, à la famille et au grand public de l'information sur les signes de transition vers la dépression, les stratégies spécifiques à la période de transition et les ressources à utiliser pour prévenir ou minimiser l'élément transitionnel.

Transmettre aux communautés, aux familles, et consommatrices et aux prestataires de services de l'information sur la façon de jumeler les besoins à des stratégies et des ressources pertinentes pour composer avec la dépression.

Transmettre aux professionnels de la santé de l'information concernant la place qu'occupent les traitements traditionnels dans les processus d'adaptation et de rétablissement et la manière d'inclure ce type de traitement à une démarche qui intègre d'autres ressources de soutien vitales. Les traitements traditionnels constituent un type de soutien parmi plusieurs.