



ccna-ccnv.ca

**Si vous remarquez des changements
et n'êtes pas certain(e) de leur
signification, pensez à en discuter
avec un professionnel de la santé.**



EST-CE UNE DÉPRESSION OU PLUTÔT DE L'APATHIE?

Ce projet a été soutenu par les IRSC.

L'APATHIE et la **DÉPRESSION** peuvent toutes deux apparaître dans la neurodégénérescence. Elles ne sont pas pareilles, mais peuvent se ressembler. **Il est important de pouvoir les distinguer pour assurer un support approprié.**

Qu'est-ce que l'**APATHIE**?

Il s'agit d'un symptôme réel, localisé dans le cerveau, qui diffère de la tristesse ou de la dépression. Il apparaît souvent sous la forme d'un manque de motivation ou d'initiative, ainsi que d'émotion ou d'intérêt pour les activités que la personne aimait auparavant.

Vous pourriez remarquer que la personne :

- **ne veut plus faire des choses** qu'elle appréciait faire auparavant;
- manifeste **moins d'expressions émotionnelles**, ne sourit pas, ne rit pas et ne réagit pas comme autrefois;
- donne **des réponses calmes et brèves** comme « Ça m'est égal » ou « Peu importe », sans signe d'être contrariée;
- manifeste moins d'**empathie**;
- en résumé, fait moins, ressent moins, désire moins et semble **indifférente**.

Qu'est-ce que la **DÉPRESSION**?

La dépression est plus qu'une morosité passagère. Elle se manifeste souvent par une forte sensation de tristesse, de désespoir ou de douleur émotionnelle qui ne se dissipe pas facilement ou qui persiste longtemps.

Vous pourriez remarquer :

- des expressions comme « **Je suis très triste.** », « **Je ne sers à rien.** » ou « **Rien n'a d'importance.** »;
- un larmoiement ou un **retrait affectif** (éloignement émotionnel);
- des **changements d'appétit ou de sommeil** qui sont liés à comment la personne se sent.

Comprendre si la personne ressent de l'**APATHIE** ou de la **DÉPRESSION** peut vous aider, ainsi que son équipe de soins, à trouver les meilleures options de traitement. Si les symptômes persistent au fil du temps ou progressent, pensez à en discuter à nouveau avec votre professionnel de la santé.

Bien que la **DÉPRESSION** réponde généralement bien aux antidépresseifs ou à la thérapie par la parole, l'**APATHIE** peut nécessiter des stratégies différentes comme des routines personnalisées, une invitation douce et un engagement significatif.



| | APATHIE | DÉPRESSION |
|----------------------------|--|--|
| ÉMOTIONS | Réactions émotionnelles réduites, mais pas nécessairement tristes (engourdissement affectif, moins d'empathie) | Tristesse, désespoir, ou fréquentes expressions de dépression |
| MOTIVATION | Manque d'intérêt, apparence d'indifférence sans contrariété | « Pourquoi se donner la peine » - faible dynamisme lié au manque de moral |
| INTÉRÊT | Manque d'enthousiasmes, même pour les choses favorites, mais sans tristesse | Perte de plaisir liée à la morosité |
| COMPORTEMENT | Calme, tranquille et sans initiative. Répond souvent par « OK » ou un haussement d'épaules. | Pleurs, doute de soi et retrait |
| VIE QUOTIDIENNE | Changements d'appétit et de sommeil liés à l'humeur | Peut sauter des repas ou oublier des habitudes sans le remarquer ni réagir |