

VOUS SOUFFREZ DE DÉPRESSION...

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La dépression n'est ni une tristesse ni une fatigue passagères, mais une maladie sérieuse et fréquente, qui nécessite des soins. La personne déprimée souffre moralement (et parfois physiquement) et elle éprouve le plus grand mal à faire face à ses activités quotidiennes.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES ?

Deux symptômes sont toujours présents dans les maladies dépressives : l'humeur dépressive (c'est-à-dire un "mauvais moral", avec un sentiment de tristesse et de désarroi constant) et/ou une diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour les activités quotidiennes, auparavant agréables (passer un moment avec des proches, pratiquer un loisir...).

D'autres manifestations sont également fréquentes : les problèmes de poids ou d'appétit (augmenté ou diminué), les troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie), une fatigue et une difficulté à agir (ralentissement) ou au contraire une agitation excessive, une difficulté à penser, à se concentrer, ou à prendre des décisions, des sentiments de dévalorisation ou de culpabilité excessifs, des idées de mort ou de suicide...

QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QU'EST-CE QUI NE L'EST PAS ?

Il peut arriver à tout le monde d'avoir un passage à vide, mais dans la dépression, les difficultés sont particulièrement intenses et durables, et la personne ne peut pas y faire face correctement. Elle ne peut pas "se secouer" ou "réagir", comme le lui conseille l'entourage ou comme elle essaye de le faire elle-même. Au-delà de 15 jours de présence quotidienne des symptômes ci-dessus, il est absolument nécessaire de consulter un médecin.

COMMENT S'EXPLIQUE LA DÉPRESSION ?

Les **mécanismes psychologiques** de la dépression sont aujourd'hui connus. La personne déprimée est victime d'une vision négative d'elle-même ("je n'ai pas de valeur"), du monde qui l'entoure ("ce monde est absurde et injuste") et de l'avenir ("l'avenir est bouché"). Elle a tendance à toujours percevoir le mauvais côté des choses, à se concentrer sur ce qui ne va pas en négligeant ce qui va bien, à se sentir impuissante à agir et à perdre toute capacité de confiance ou d'optimisme.

Les **causes** de la dépression sont en partie biologiques (il existe des dérèglements transitoires au niveau du cerveau) et en partie psychologiques (certains événements du passé peuvent avoir fragilisé la personne). Il existe aussi des dépressions consécutives à des événements de vie négatifs (deuils, chocs affectifs, maladies graves, problèmes matériels ou financiers importants...) ou à des stress répétés.

QUE FAIRE POUR LUTTER ?

Il est important de soigner une dépression. D'abord car la personne déprimée souffre énormément, et il existe parfois un risque de suicide pour mettre fin à cette souffrance. Ensuite parce que laisser évoluer une dépression augmente le risque que celle-ci récidive ultérieurement. La dépression n'est pas un état d'âme mais une authentique maladie.

Les **médicaments antidépresseurs** aujourd'hui disponibles sont efficaces et généralement bien tolérés, compatibles avec une vie active. Ils doivent être pris sur une période prolongée pour être efficaces : attention à les prendre quotidiennement et à ne pas interrompre le traitement sans l'avis de votre médecin. Attention aussi à ne pas les interrompre trop tôt, car cela augmente nettement le risque de rechute, précoce ou ultérieure. Des effets secondaires peuvent exister, surtout en début de traitement : le plus souvent, ils disparaissent en quelques jours ; si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre médecin, normalement votre traitement ne doit pas vous gêner. Quant aux tranquillisants ou aux somnifères, c'est aussi votre médecin qui vous dira s'ils sont utiles dans votre cas, et de quelle manière les utiliser.

Vous aurez aussi intérêt, chaque fois que possible et dès que votre état psychologique vous le permettra, à suivre une **psychothérapie**, pour lutter contre votre découragement et vos idées noires. Il peut s'agir d'une thérapie comportementale et cognitive, dans laquelle le thérapeute vous donnera des conseils pour mieux faire face (comment reprendre peu à peu ses activités, et lutter contre ses émotions et pensées négatives), ou d'une thérapie

psychanalytique, où le thérapeute interviendra moins et vous fera réfléchir sur votre passé. Votre médecin généraliste vous indiquera la solution la plus adaptée à votre cas, et vous serez amené à le revoir régulièrement pour qu'il puisse suivre l'évolution de votre état dépressif.

Dans tous les cas, vous aurez à adopter une **attitude active** pour combattre au quotidien la dépression : vous efforcer de reprendre un minimum d'activités (même si cela est difficile au début), pratiquer une exercice physique quotidien, toujours vous demander si votre vision du monde est une réalité ou n'est pas en fait due à la dépression...

POUR EN SAVOIR PLUS

Charly CUNGI et Yvan NOTE : "Faire face à la dépression". Retz, 1999.

Christine MIRABEL-SARRON : "La dépression, comment en sortir". Odile Jacob, 2002.