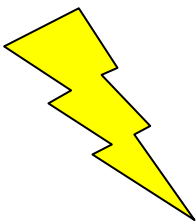


La Dépression



La dépression est caractérisée par une humeur dépressive : la personne se sent triste, désespérée et découragée. Elle est marquée de douleur morale. La personne s'autodéprécie et s'accuse. Elle s'en veut.

LES CONSÉQUENCES ET SYMPTÔMES :

☛ SUR LA VIE PSYCHIQUE DU SUJET :

- Tristesse importante et constante;
- Tendance à pleurer pour rien, à voir la vie en noir;
- Dégoût de la vie;
- Souffrance vécue comme un échec et la personne doute de sa propre valeur.
- Ralentissement des opérations de la vie mentale (attention, mémoire, imagination, raisonnement, jugement), leur fonctionnement est pénible.

☛ SUR LA VIE SOMATIQUE :

- ☞ Altération du sommeil (↑ou↓ du sommeil);
- ☞ Altération de l'appétit → dégoût alimentaire (anorexie, boulimie), perte de poids;
- ☞ ↓ motricité, sexualité;
- ☞ Sentiment de lassitude, seule l'affectivité douloureuse n'est pas endormie.

† SUR LA VIE RELATIONNELLE :

- ☑ La personne s'isole.
- ☑ Elle communique seulement des contenus négatifs.
- ☑ Elle extériorise sa tristesse, son anxiété par des cris, des pleurs, des mous, de l'agitation anxieuse.
- ☑ Elle est incapable d'assurer son rôle familial et professionnel dans les états dépressifs importants.

* IDÉES DE MORT

➤ LA PERSONNALITÉ DÉPRESSIVE

- δ La personne risque d'être ébranlée face à des évènements.
- δ Elle ressent violemment les frustrations, les échecs, les difficultés.
- δ Elle éprouve une forte souffrance intérieure.
- δ Elle trouve difficile de trouver des satisfactions dans la vie, elle a perdu tout intérêt.
- δ Elle se sent coupable envers son entourage, elle a l'impression d'être un fardeau pour ce dernier.
- δ La personne doute de sa propre valeur.
- δ La personne est incapable de se faire plaisir.
- δ Elle a l'impression qu'elle ne s'en sortira jamais.
- δ Elle cherche à s'isoler, devient plus agressive.

L'histoire de Yolande

(Surmonter la dépression par Bruno Fortin, psychologue)

⊗ *Yolande ne dort plus que quelques heures chaque nuit. Elle a perdu de l'intérêt dans ses activités de bénévolat. Bien qu'elle y fait plus que sa part, elle se sent coupable à l'idée de laisser ses compagnes assumer seules le fardeau.*

Sans énergie, elle ne réussit plus à se concentrer assez pour suivre les nouvelles de fin de soirée à la télévision ni pour lire les journaux. Son magazine de décoration préféré ne stimule plus son imagination. Elle mange sans appétit la lasagne aux épinards que lui prépare son mari Bernard. Ce dernier a constaté depuis déjà un bon bout de temps qu'elle ne répond plus à ses avances sexuelles. Lorsque Yolande arrive encore à cuisiner, elle est découragée de se voir aussi ralentie. Elle qui était si active et débordante d'énergie!

Yolande est découragée de son état. Depuis plus de deux semaines, elle se sent constamment fatiguée. Elle ne songe pas vraiment au suicide, car cela serait contraire à ses valeurs, mais elle se dit parfois qu'elle aimerait bien que le Bon Dieu vienne la

chercher. Elle se sent coupable de songer à fuir ses obligations envers ses proches.

Yolande est dépressive. Elle se juge sans valeurs et voit l'avenir en noir. Elle ne croit plus que qui que ce soit puisse l'aider. Elle se perçoit comme déficiente, inadéquate et indigne. Elle tend à attribuer ses expériences déplaisantes à son manque de volonté et à sa paresse.

Une personne sur quatre fera une dépression au cours de sa vie

La dépression affecte le travail, la famille, les activités...

Les causes possibles de la dépression :

- ✓ La perte d'un être cher, le deuil;
- ✓ La perte de certaines capacités ou de certains rôles (parent, travailleur, etc.);
- ✓ Un déséquilibre biochimique au niveau des neurotransmetteurs;
- ✓ Une maladie physique (mononucléose, cancer, anémie, arthrite, Alzheimer, ...);;
- ✓ Une insatisfaction des besoins de base (dormir, manger, sécurité, etc.);
- ✓ Une incapacité à défendre leurs droits;
- ✓ La passivité et l'isolement;
- ✓ La dureté et la critique envers soi-même;
- ✓ Une dépendance quelconque.

Les perceptions d'une personne dépressive :

- Elle voit les autres :
méchants, persécuteurs;
Elle nie, ne croit plus les autres, c'est la fin du monde.
- Elle se voit :
Elle s'autoaccuse sans raison, se sent coupable (pathologiquement).
Elle se croit incurable et a tendance à l'hypocondrie (croire qu'elle a toutes les maladies).

Comment aider la personne dépressive :

- ☆ Aller voir un médecin pour vérifier si la dépression est due à une maladie physique;
- ☆ Avoir une médication pour diminuer l'état dépressif, retrouver le sommeil, pour se concentrer, etc.;
- ☆ Avoir un suivi thérapeutique.

Comment l'aider comme bénévole :

- ☆ Encouragez-la à remettre en question son point de vue pessimiste envers la vie, à voir la vie d'une façon plus gaie.
- ☆ La personne ne doit pas seulement croire que tout est noir, **éclairez-la** un peu.
- ☆ Aidez-la à construire dans son **imagination** ce qu'elle aimerait être et vivre (visualisation).
Par exemple : s'imaginer en train de travailler, de dormir, de s'occuper de ses enfants et d'y prendre plaisir. Ainsi elle aura plus envie de changer.
- ☆ Appréciez-la et encouragez-la à s'apprécier.
- ☆ Soyez **actifs** ensemble.
- ☆ Faites des **activités agréables**.
- ☆ Aidez-la à développer ses habilités sociales, à sortir de son isolement.
- ☆ Il faut **souligner les progrès**, même petits.
- ☆ Il faut l'encourager à **dire non** et à s'écouter elle-même.
- ☆ Aidez-la à diminuer son isolement et à augmenter sa capacité à briser son isolement.

Suite...

Yolande a réussi à consacrer moins de temps à son bénévolat et un peu plus à ses enfants. Elle s'imag~~ine~~ en train de reprendre progressivement des forces , de retrouver le sommeil et de prendre de nouveau plaisir à faire de petites activités quotidiennes. Elle s'est sortie de sa dépression avec l'aide de son mari. Son médecin lui a prescrit une médication qui l'a aidée à mieux se concentrer et à dormir. Elle a eu recours à un intervenant en santé mentale pour **faire le point sur sa vie**. Elle a appris à être plus attentive à ses propres besoins, à tenir mieux compte de ses limites et à ne plus endurer passivement des situations intolérables. Yolande ressort de cette dépression plus **solide**, et **fière** d'avoir réussi à obtenir une meilleure qualité de vie.