

PROMOTION SANTÉ

Vaincre la dépression ensemble !



Mutualités
Libres



Une publication des *Mutualités Libres*

Rue Saint-Hubert, 19 - 1150 Bruxelles

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

promotionsante@mloz.be



www.mloz.be

> Coordination & rédaction : Jan Dhondt

> layout@mloz.be

> Photos : Phovoir & Isopix

Vaincre la dépression ensemble !

Vous y avez certainement déjà été confronté : une personne de votre entourage est d'humeur dépressive et a moins d'énergie que de coutume. Cela peut arriver. Heureusement, la plupart des gens remontent rapidement la pente, mais pour certains, les nuages ne se dissipent pas. La dépression n'est peut-être pas loin.

Cette morosité n'est pas uniquement lourde à porter pour la personne dépressive. Si votre partenaire, votre ami(e) ou un membre de votre famille est dépressif, les conséquences pour vous-même ne doivent pas être sous-estimées. Vous pouvez toutefois aider vos proches à vaincre la dépression. Votre soutien est très important !

C'est pour cette raison que cette brochure s'adresse à l'entourage proche des personnes dépressives. Comment reconnaître une dépression ? Où trouver de l'aide spécialisée ? Comment pouvez-vous aider ? Qu'en est-il de vos sentiments d'impuissance et d'incertitude ? Cette brochure vous donnera les réponses à toutes ces questions !

Est-ce juste un "coup de blues" ou est-ce plus grave ?

Une personne qui a le moral à zéro récupère généralement très vite. En cas de dépression, cette humeur sombre persiste malgré tout. Il n'y a plus moyen d'échapper aux sentiments de tristesse et la mélancolie pèse de plus en plus lourd. Une personne dépressive a donc peu d'énergie et de joie de vivre. Les vies personnelle et professionnelle sont ainsi fortement mises sous pression.

Comment reconnaître une dépression ?

Il n'est pas évident de reconnaître une dépression. Les signes sont en effet très divergents et varient souvent d'une personne à l'autre. La durée de la morosité joue un rôle important. Si les sentiments dépressifs persistent plus de deux semaines, il peut s'agir d'une dépression. Les symptômes suivants peuvent également traduire une dépression. Vous pouvez ainsi constater des changements à différents niveaux :

- **comportement** : retrait, susceptibilité, diminution progressive des activités (quotidiennes), plus de problèmes et de tracas,...
- **pensée** : abattement, pertes de mémoire, problèmes de concentration, diminution de la confiance en soi, pensées de mort et/ou de suicide, apathie, manque de plaisir,...
- **corps** : moins de sommeil ou beaucoup plus de sommeil, manque d'appétit ou au contraire un appétit démesuré, fatigue, diminution de l'énergie, mal de tête,...

En plus des symptômes susmentionnés, les paroles d'une personne dépressive peuvent déjà être un signe. Les expressions suivantes doivent faire tirer la sonnette d'alarme...

- Si seulement je pouvais rester dans mon lit pour toujours !
- J'en ai vraiment marre.
- Ça ne m'intéresse plus du tout.
- Je suis un(e) vrai(e) raté(e).
- Je ne peux pas m'arrêter de me faire du souci.
- Je suis constamment fatigué(e).
- Je ne m'amuse plus jamais.
- J'ai l'impression que je ferais mieux d'en finir.



Les causes de la dépression

Les dépressions n'ont jamais une cause unique. Elles apparaissent suite à **l'accumulation de différents facteurs**, qui peuvent en outre se renforcer les uns les autres. En voici un bref aperçu.

Les facteurs biologiques

Le déséquilibre de certaines substances dans le corps (comme les hormones et les neurotransmetteurs) peut entraîner l'apparition d'une dépression. L'hérédité peut également jouer un rôle. Les dépressions sont en effet plus fréquentes dans certaines familles que dans d'autres. Certaines affections physiques peuvent en outre également favoriser une dépression, comme le diabète et les maladies cardiovasculaires. Les médicaments, la drogue et l'alcool ont également une influence.

Les facteurs sociaux

Certains événements tristes ou certaines expériences traumatisantes peuvent

déclencher une dépression. L'expérience d'une perte, comme le décès d'un être cher, une maladie grave ou un licenciement : la tristesse qui accompagne ces événements peut mener à un cercle vicieux de mélancolie. Une longue période de stress peut également favoriser une dépression.

Les facteurs psychologiques

Les facteurs comme la peur de l'échec, un manque important de confiance en soi et un grand perfectionnisme peuvent avoir une influence négative sur le bien-être mental.

Les différents poids et mesures de la dépression

Une dépression est un phénomène complexe. Une personne de votre entourage peut souffrir d'une variante lourde et de longue durée, mais il existe aussi des formes plus légères. Voici quelques formes spécifiques de dépressions :

La dépression saisonnière

Chaque année, une personne sur dix est d'humeur dépressive au cours des mois d'automne et d'hiver. Au sein de ce groupe, il s'agit même d'une dépression hivernale pour une personne sur trois. Les femmes y sont particulièrement sensibles. En cause : la diminution de la quantité de lumière durant l'automne et l'hiver. L'horloge biologique se dérègle et cela peut avoir une influence sur le sommeil et l'humeur.

Le baby blues

Cette forme de dépression est également appelée dépression postnatale (au sens littéral : dépression après la naissance). Pour les mères qui souffrent de cette dépression, le légendaire état de béatitude de la nouvelle maternité s'est transformé en un sombre cauchemar. Bien qu'elles attendent avec beaucoup d'impatience l'arrivée du bébé, une fois qu'il est là, elles ne se sentent pas heureuses. Elles sont susceptibles, angoissées et déprimées. Des sentiments de honte et de culpabilité pointent également le bout de leur nez.

Le trouble maniaco-dépressif

Cette forme de dépression est appelée trouble bipolaire. La maladie s'accompagne de changements d'humeur extrêmes. Une personne maniaco-dépressive connaît de très bons moments et souvent d'encore plus mauvais moments. Les périodes de manie (plus grave que l'euphorie) alternent avec des périodes de dépression.

Le trouble dysthymique

C'est une forme de dépression légère dont les symptômes durent particulièrement longtemps (plus de 2 ans). Les personnes qui souffrent d'un tel trouble peuvent généralement continuer à vivre normalement mais échapper à la tristesse semble impossible. De longue durée, les symptômes sont très lourds.



Les conséquences de la dépression

L'impact d'une dépression ne doit pas être sous-estimé. Une dépression est lourde à porter, aussi bien pour la personne dépressive elle-même que pour son entourage.

En raison du cercle vicieux de sentiments dépressifs, une **personne dépressive** se sentira et se comportera de manière différente. Ce qui a de lourdes conséquences sur les relations sociales, le travail, les loisirs et les centres d'intérêt ainsi que sur le rôle de parent, de partenaire, etc. de la personne dépressive.

Une dépression a en outre des **conséquences intenses pour l'entourage**. Une personne dépressive se referme en effet souvent sur elle-même. Engager une conversation devient plus difficile, prendre du plaisir ensemble est moins évident, ... Toutes les personnes dépressives ne sont pas inaccessibles, mais la tristesse et la susceptibilité à long terme peuvent mener à :

- **des malentendus** : lorsque vous n'êtes pas encore conscient que votre proche souffre de dépression, des disputes peuvent éclater pour des futilités apparentes. La vaisselle n'est pas faite, les visites deviennent moins fréquentes, les accords ne sont jamais respectés, ...
- **de la confusion et des frustrations** : la transformation d'une personne dépressive est une expérience douloureuse et frustrante. Vous ne vous rendez pas bien compte de ce qu'il se passe et la personne dépressive elle-même ne peut souvent pas non plus expliquer son comportement.
- **des problèmes d'ordre pratique** : lorsque votre partenaire est dépressif, le ménage est souvent délaissé. Vous devez vous occuper d'un plus grand nombre de tâches et cette charge supplémentaire ne doit pas être sous-estimée.
- **de la distance** : lorsque vos bonnes intentions ne donnent que peu de résultats, la colère et la frustration peuvent apparaître. Ces sentiments peuvent créer une distance entre la personne dépressive et vous.

Dépression : **osez en parler !**



La famille et les amis : une aide solide

Aider une personne dépressive n'est pas évident. Une personne qui souffre de dépression est en effet particulièrement renfermée sur elle-même et parle peu de ses sentiments. Vous luttez en outre souvent contre vos propres émotions comme l'impuissance, l'angoisse et la culpabilité. Il est toutefois possible de soutenir efficacement une personne dépressive. Voici quelques règles à suivre.

- **Écoutez et soyez compréhensif :** offrir une oreille attentive est très important. "Écouter" signifie : laisser parler, réfléchir ensemble et tenter de comprendre comment l'autre se sent. N'essayez pas de contrer la dépression en l'éludant ou en jugeant.
- **Évitez les conseils formels et les encouragements :** de bonnes intentions peuvent parfois mal tourner. Des remarques comme "après la pluie, le beau temps" et "Allons, courage !" peuvent par exemple être mal accueillies par une personne dépressive. Une dépression n'est en effet pas une question de jours ou de semaines. De plus, la personne dépressive attend souvent depuis longtemps de voir le bout du tunnel... Essayez donc d'agir normalement avec la personne dépressive en faisant preuve de compréhension et en offrant une oreille attentive.
- **Encouragez-le ou la à se faire aider :** les personnes dépressives sont parfois réticentes à l'idée de chercher une aide professionnelle ou tout simplement ne sont pas en état. Une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour une personne en dépression est donc de l'encadrer dans cette recherche. Un diagnostic correct et un traitement adapté sont en effet des étapes importantes d'un rétablissement total.
- **Ne laissez pas tomber :** aider une personne dépressive requiert de la persévérance. La situation nous semble parfois sans issue, mais grâce à une aide professionnelle et à votre propre contribution, la dépression finira par disparaître. Votre propre conviction d'une issue heureuse peut d'ailleurs avoir un effet positif sur les états d'âme de votre proche.

Encore plus de conseils :

- Informez-vous sur la dépression.
- Ne jouez pas un jeu, restez simplement vous-même.
- Si vous n'habitez pas avec la personne dépressive, gardez un contact régulier (rendez-lui visite, téléphonez-lui régulièrement,...).
- Contribuez aux tâches ménagères : faites-les ensemble et ne les assumez pas seul.
- Faites des choses agréables ensemble : allez en ville, regardez un film,...
- Ne vous en tenez pas aux propositions, mais joignez le geste à la parole.
- Faites savoir à la personne dépressive qu'elle peut toujours compter sur vous !



Ne vous perdez pas de vue

Assister un proche dépressif peut être particulièrement épuisant. Il est dès lors important de continuer à penser à vous-même. Votre dévouement ne doit pas vous faire oublier votre propre vie privée. Prévoyez donc suffisamment de temps pour vos propres loisirs et centres d'intérêt. De cette manière, vous ne vous occupez pas uniquement du proche dépressif, mais également de vous-même !

S'occuper de soi

La tristesse peut être contagieuse, surtout si vous ne vous accordez pas de moments pour souffler et si tout tourne autour des soins de la personne dépressive. Vous ne voulez pas être aspiré par le cercle vicieux des pensées dépressives ? Continuez alors à bien vous occuper de vous-même ! Voici quelques conseils :

- Planifiez des activités dans un futur proche. Vous avez ainsi toujours des perspectives.
- Ne laissez pas la dépression de votre proche devenir le thème central de votre vie.
- Continuez à fréquenter régulièrement d'autres amis ou membres de la famille.
- Faites bien attention à vous. Réagissez si vous êtes vous-même victime d'un cafard de longue durée.
- Mettez des limites : vous ne devez pas faire tout ce qu'on vous demande.

Faites-vous plaisir !

Si vous vous occupez d'une personne dépressive, il est important de vous réserver du temps. Écoutez les signaux de votre corps et accordez-vous la détente nécessaire avant qu'il ne soit trop tard. Vous pouvez vous accorder du repos de différentes manières :

- Faites une longue promenade.
- Lisez un livre tranquillement ou écoutez de la musique.
- Papotez avec vos voisins ou amis.
- Défoulez-vous de manière créative (dessin, peinture, musique,...).
- Prenez un long bain, allez au sauna,...

Un esprit sain dans un corps sain...

Vivre sainement a une influence positive incontestable sur votre bien-être mental. Les ingrédients en sont bien connus. Manger sainement, dormir suffisamment, ne pas fumer, bouger régulièrement,... Respecter ces règles de vie permet de se sentir plus frais, physiquement et mentalement.

Le saviez vous ?

- On se sent mieux dans sa peau quand on bouge 30 minutes par jour.
- Le mouvement fait augmenter l'énergie.
- L'activité physique favorise un bon sommeil.
- Bouger à plusieurs présente également des avantages sociaux.

Conseils pour être plus actif

- Intégrez le mouvement à votre mode de vie quotidien : utilisez les escaliers plutôt que l'ascenseur, allez à vélo chez le boulanger...
- Faites des excursions actives comme une promenade dans les bois ou un tour à vélo.
- Laissez la voiture à la maison dans la mesure du possible et déplacez-vous à pied.
- Bougez avec vos amis et votre famille.

Un traitement sur mesure

Un diagnostic correct et un traitement adéquat sont très importants pour vaincre la dépression. En participant à la recherche d'une aide professionnelle, vous rendez une fière chandelle à la personne dépressive. Mais en quoi consiste un tel traitement ? Celui d'une dépression se base sur différents piliers. En voici la liste !

La psychoéducation

Plus vous en savez sur une maladie, mieux vous pouvez vivre avec. La psychoéducation est dès lors utile à la personne dépressive et à son entourage. Ensemble avec la personne dépressive, vous en apprenez en effet beaucoup sur la complexité d'une dépression, les possibilités de traitement, l'importance de l'observance thérapeutique, ... Faites donc ce premier pas essentiel ensemble !

Les médicaments

Les antidépresseurs ont une influence sur les substances du corps qui déterminent les sentiments et les humeurs. Ils ne font toutefois effet qu'après un certain temps. La personne dépressive ne ressent dès lors les changements qu'après 2 à 3 semaines. Les antidépresseurs ne créent pas de dépendance et n'altèrent pas la personnalité. Des effets secondaires comme la somnolence ou le mal de tête sont possibles, mais ils disparaissent après quelques jours ou semaines. Il est important de poursuivre le traitement pendant

au moins 6 mois. Dans le cas contraire, le risque de rechute est très élevé. Les conseils du médecin sont très importants.

La psychothérapie

La psychothérapie peut constituer un soutien important pour une personne qui souffre de dépression. La personne dépressive peut (apprendre à) parler de ses sentiments et à vivre avec. Pour l'un, l'accent sera mis sur l'apprentissage de la gestion du stress ; pour un autre, il s'agira d'apprendre à assimiler des expériences de perte et pour encore un autre, ce sont d'autres aspects qui devront être abordés. L'objectif est de reprendre le contrôle de son comportement et de ses sentiments. La psychothérapie permet également d'apprendre à reconnaître les symptômes de la dépression et à éviter une rechute. La qualité du thérapeute et de ses méthodes est d'une grande importance mais il faut également (et surtout) que le courant passe avec le thérapeute.

Les médicaments sont parfois suffisants comme traitement, de même que la psychothérapie en elle-même peut être suffisante. Si ce n'est pas le cas, on optera pour une combinaison des deux. D'autres formes de thérapie (luminothérapie, thérapie par la course à pied,...) peuvent toutefois également être utilisées. Pour les dépressions chroniques, on recourt actuellement souvent aux entraînements "mindfulness".

Soyez impliqué...

En tant que partenaire, il est souvent possible d'être présent lors des séances avec un thérapeute. Celui-ci peut vous inviter à y assister, mais vous pouvez également le proposer vous-même. Votre présence peut en effet favoriser le rétablissement de la personne dépressive. En outre, vous montrez votre disponibilité à aider sans vous imposer.

Où trouver **une aide professionnelle ?**

L'aide professionnelle permet à la personne dépressive de guérir plus vite. Mais à qui pouvez-vous vous adresser ?

Le médecin généraliste

Le médecin généraliste est un maillon important dans le diagnostic et le traitement d'une dépression. Il peut en effet évaluer la situation, éventuellement entamer un traitement médicamenteux et mener des entretiens. Si nécessaire, il peut renvoyer la personne vers un psychologue ou un psychiatre.

Les psychologues et les psychiatres

Ces spécialistes travaillent soit seuls, soit en groupe. Dans le deuxième cas, il peut s'agir d'une pratique de groupe, d'un hôpital, d'un centre d'aide sociale (CPAS) ou d'un centre de santé mentale. Pour toutes les informations utiles et les adresses : voir à la fin de la brochure.

Les groupes d'entraide

Pour les personnes dépressives, une discussion avec une personne qui vit la même situation peut avoir un effet thérapeutique. Il existe des groupes d'entraide pour différents problèmes psychosociaux.

Aide urgente...

S'il s'agit d'une aide urgente, vous pouvez toujours vous adresser au médecin de garde ou au service des urgences.

Dépression : testez vos connaissances !

La dépression, c'est pour les chiffes molles.

Faux : personne n'est totalement à l'abri d'une dépression. Même les personnes qui se sentent vraiment bien dans leur peau peuvent devenir dépressives.

Une personne dépressive a besoin de votre présence.

Vrai : votre présence est très importante pour une personne dépressive. Des remarques négatives ou des encouragements trop formels sont exclus, mais une oreille attentive représente déjà un soutien énorme.

Il est possible de vaincre la dépression par soi-même.

Faux : vaincre une dépression n'est pas simple. Avec une aide professionnelle, il est toutefois possible de se rétablir complètement.

Une dépression est une vraie maladie.

Vrai : une dépression a une influence incontestable aussi bien sur la santé mentale que physique. Une dépression est donc clairement une maladie, qui peut même mettre la vie en danger.

Ce n'est qu'après 6 mois de symptômes que l'on peut parler d'une dépression.

Faux : si les sentiments de dépression persistent plus de deux semaines, on parle déjà d'une dépression.

Une personne dépressive est constamment d'humeur sombre.

Faux : une dépression ne se manifeste jamais 24 h/24. Il est donc tout à fait possible qu'une personne dépressive rigole à l'occasion. La dépression peut être fortement présente à certains moments et beaucoup moins à d'autres.

Infos et adresses utiles

Les Services de Santé Mentale (S.S.M.)

Vous pouvez vous adresser à ces institutions pour tout problème de nature psychologique, relationnelle ou psychosomatique. Demandez conseil à votre médecin généraliste ou contactez le service Info Santé Mentale pour trouver un service dans votre région ou commune.

Tél. : 02 538 94 76 - Fax : 02 534 38 64

info@julierenon.be

www.theseas.be

Vous cherchez un psychologue ou un psychothérapeute dans votre région ?

Demandez conseil à votre médecin généraliste ou contactez la Fédération Belge des Psychologues :

Galerie Agora - Bureau 421

Rue Marché aux herbes, 105/18

1000 Bruxelles

Tél. : 02 514 75 09 - Fax : 02 514 75 10

www.bfp-fbp.be

Fédération des associations Similes francophones asbl

Secrétariat national

Rue Malibran 49 - 1050 BRUXELLES

Tél. : 02 644 92 00 - Fax : 02 644 44 12

www.similes.be

Sites Internet utiles

www.guidesocial.be

www.iwsm.be

www.preventionsuicide.be

www.santementale.be

Des **brochures** et des
guides pour vous aider

—
www.mloz.be



l'Union Nationale des Mutualités Libres regroupe :