

A silhouette of a person, likely a man, is shown in profile, looking down with their hand to their face in a gesture of distress or contemplation. The background is a textured, light blue surface, possibly water or a sky with clouds. The overall color scheme is monochromatic, using various shades of blue.

LA DEPRESSION :

COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER



KONTERRA
RESILIENCE

DANS CETTE FICHE

Il arrive à chacun de traverser des moments de tristesse, de fatigue ou de baisse de moral. Chez certaines personnes, toutefois, ces ressentis sont plus intenses, durent plus longtemps et apparaissent parfois sans raison évidente. La dépression ne se résume pas à un simple coup de blues, à une mauvaise journée ou à une semaine difficile. C'est un trouble sérieux, qui affecte à la fois la santé mentale et la santé physique. Cette fiche présente certains signes et symptômes de la dépression, quelques facteurs qui peuvent y contribuer, ainsi que des pistes utiles pour y faire face.

- LA DEPRESSION :** 1
- COMPRENDRE POUR MIEUX AIDER** 1
- DANS CETTE FICHE**..... 2
- LA DEPRESSION: COMMENT LA RECONNAITRE?** 3
 - Signes et symptômes de la dépression..... 3
 - Quelle est la fréquence de la dépression? 4
 - Quelles sont les causes de la dépression?..... 4
- LES TRAITEMENTS EFFICACES DE LA DEPRESSION** 5
 - Premiers repères si vous pensez souffrir de depression?..... 6
- POUR PLUS D'INFORMATIONS ?** 8
- À PROPOS DE KONTERRA**..... 9

LA DÉPRESSION: COMMENT LA RECONNAITRE?

La dépression ne se résume pas à un simple moment de tristesse ou à un grand coup de fatigue. Ce qui la distingue, c'est surtout l'intensité des symptômes et leur durée. Elle peut se traduire par une tristesse persistante ou par une perte d'intérêt pour des activités habituellement appréciées. Elle ne touche pas seulement le moral : elle a aussi des répercussions sur le corps, le niveau d'énergie et les pensées. Elle influence souvent le sommeil, l'appétit, le regard que l'on porte sur soi-même et la manière dont on perçoit les choses. Lorsque ces symptômes sont d'intensité modérée à sévère et qu'ils durent au moins deux semaines, ils peuvent correspondre à une dépression.

Signes et symptômes de la dépression

La dépression se manifeste par des changements dans les pensées, les émotions, l'état physique et le comportement. Le tableau ci-dessous présente quelques signes et symptômes fréquents de la dépression. Toutes les personnes qui souffrent de dépression ne présentent pas nécessairement l'ensemble de ces symptômes.

PENSÉES ET RESENTIS	CORPS ET COMPORTEMENT
Sentiment de tristesse, de vide, de désespoir ou d'impuissance	Manque d'énergie, avec une fatigue ou un épuisement fréquents
Perte d'intérêt et de plaisir pour les activités du quotidien ou pour ce que l'on aimait habituellement	Tendance à s'éloigner des autres, y compris de personnes avec qui l'on aimait habituellement passer du temps
Manque d'élan ou de motivation	Changements dans le sommeil habituel, avec trop ou trop peu de sommeil
Culpabilité et autocritique, avec une image négative de soi	Changements de l'appétit, avec perte ou prise de poids
Perte de la capacité à éprouver du plaisir	Baisse de l'intérêt pour la sexualité, absence de libido
Irritabilité, colère ou changements d'humeur	Recours plus fréquent à l'alcool ou aux somnifères pour soulager la détresse
Difficultés à se concentrer, à penser clairement, à se souvenir des choses ou à prendre des décisions	Douleurs et courbatures
Pensées liées à la mort ou au suicide	Négligence des responsabilités

Quelle est la fréquence de la dépression?

Les recherches montrent que la dépression touche des personnes de tous les pays et de toutes les cultures. L'Organisation mondiale de la Santé la considère comme l'une des principales causes d'incapacité dans le monde.

Quelques repères sur la dépression :

- environ une personne sur six sera touchée par une dépression au cours de sa vie ;
- les femmes sont plus souvent touchées que les hommes ;
- on estime qu'environ 4 % de la population mondiale souffre de dépression.

Quelles sont les causes de la dépression?

La dépression est un trouble complexe, que les médecins et les chercheurs continuent d'étudier pour mieux le comprendre. On entend souvent dire qu'elle serait liée à un déséquilibre de certaines substances chimiques du cerveau qui participent à la régulation de l'humeur. Il est vrai que la dépression s'accompagne de modifications au niveau de la chimie cérébrale. Mais ces changements peuvent avoir des origines multiples. Parmi les facteurs qui peuvent entrer en jeu, on retrouve notamment :

- une vulnérabilité génétique, notamment dans la façon dont l'humeur est régulée;
- un stress prolongé, lié par exemple à des problèmes de santé chroniques, à des difficultés dans les relations, au travail, aux finances ou à d'autres préoccupations;
- la solitude ou l'isolement;
- certaines maladies, les effets indésirables de certains traitements, ou des changements hormonaux, comme ceux liés à la grossesse et à l'accouchement;
- certaines expériences de vie, notamment des événements traumatiques

LES TRAITEMENTS EFFICACES DE LA DEPRESSION

Il arrive parfois que la dépression disparaisse sans traitement. Mais en l'absence de prise en charge, elle peut durer de longs mois, parfois même des années, et s'aggraver nettement avant de commencer à s'améliorer. En règle générale, plus le soutien et le traitement sont mis en place tôt, plus les symptômes diminuent rapidement et meilleures sont les perspectives à long terme. Plusieurs traitements permettent de réduire efficacement l'intensité des symptômes ainsi que leur durée. En voici trois parmi les plus utiles.

1. La psychothérapie

La psychothérapie peut aider en apportant de nouvelles façons de comprendre ce que l'on vit et de faire face aux difficultés, tout en offrant un cadre de soutien. Il existe plusieurs approches qui peuvent être utiles dans la prise en charge de la dépression, notamment les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et d'autres formes de psychothérapie. En cas de dépression légère à modérée, des programmes thérapeutiques en ligne peuvent également apporter une aide précieuse.

2. Les médicaments

Les médicaments peuvent aider à atténuer les symptômes de la dépression en agissant sur certains neurotransmetteurs impliqués dans l'humeur et les émotions, notamment la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. La plupart des antidépresseurs exercent leur effet en modifiant l'activité de ces neurotransmetteurs, selon des mécanismes qui varient d'un traitement à l'autre. Il existe plusieurs familles d'antidépresseurs, dont les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), ainsi que d'autres types de médicaments.

3. L'activité physique

L'activité physique peut aider à atténuer les symptômes de la dépression, notamment en agissant sur certaines substances du cerveau impliquées dans l'humeur et le bien-être, comme les endorphines. De façon générale, les personnes qui atteignent les niveaux d'activité recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé ont une meilleure santé mentale que celles qui restent insuffisamment actives. Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine, avec des

bénéfices supplémentaires jusqu'à 300 minutes.

Les recherches montrent aussi qu'un début modeste peut déjà faire une différence. Commencer par 20 minutes d'activité modérée, trois fois par semaine, peut contribuer à réduire sensiblement les symptômes de la dépression. L'idéal est ensuite d'augmenter progressivement, jusqu'à atteindre environ 30 minutes d'activité modérée, au moins cinq jours par semaine

Tous les états dépressifs ne se traitent pas de la même manière.

La prise en charge de la dépression n'est pas la même pour tout le monde. Comme les facteurs en jeu diffèrent d'un individu à l'autre, la réponse au traitement varie elle aussi. Dans bien des cas, c'est l'association de plusieurs approches, par exemple une psychothérapie, un traitement médicamenteux et une activité physique régulière, qui donne les meilleurs résultats.

Premiers repères si vous pensez souffrir de dépression?

Quand on souffre de dépression, il devient souvent très difficile de croire à une amélioration. On manque aussi d'énergie et d'élan, au point que même les démarches les plus utiles peuvent sembler hors de portée. Pourtant, même si vous n'avez ni énergie ni espoir en ce moment, il est important de garder à l'esprit que cet état ne dure pas toujours, et de faire, peu à peu, ce qui peut vous aider. Voici quelques repères.

- 1. Demandez de l'aide à un médecin et à un psychologue ou à un thérapeute.**
Parlez-en avec des professionnels en qui vous avez confiance et voyez avec eux ce qui pourrait vous aider, qu'il s'agisse d'un traitement, d'une thérapie ou des deux. Le fait d'être accompagné peut aussi vous aider à trouver un appui pour avancer.
- 2. Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.**
Si vous ne savez pas bien comment il pourrait vous aider, proposez-lui de relire avec vous les points 1 et 3 de cette liste, puis de réfléchir ensemble à ce qui pourrait vous être utile.
- 3. Faites le point sur vos priorités, et fixez-vous des objectifs simples.**
Commencez par ce qui vous semble le plus important en ce moment, comme le sommeil, l'alimentation ou un peu d'activité physique. Donnez-vous de petits objectifs, adaptés à votre état du moment. Faites ce que vous pouvez, sans vous mettre trop de pression.

4. **Gardez un peu de lien avec les autres, même si cela vous demande un effort.**
Quand on souffre de dépression, on a souvent tendance à s'isoler. Même si vous n'avez pas l'énergie ou l'envie d'être avec d'autres personnes, essayez de passer un peu de temps avec des proches de confiance. Cela vous sera plus bénéfique que de rester seul tout le temps.
5. **Essayez d'intégrer un peu d'activité physique dans votre quotidien.**
Faites-en selon vos possibilités, puis augmentez progressivement jusqu'à atteindre, si possible, 30 minutes d'activité modérée par jour, cinq jours par semaine. Si vous pouvez le faire dehors, c'est encore mieux. Et si vous n'êtes pas habitué à bouger régulièrement, commencez doucement.
6. **Reprenez peu à peu certaines activités que vous aimiez.**
La dépression peut donner l'impression que plus rien ne fait vraiment envie. Pourtant, il peut être utile de remettre doucement dans votre quotidien quelques activités que vous appréciez auparavant : regarder un film, sortir un peu, cuisiner, jardiner, ou participer à un événement social ou religieux. Inutile d'en faire beaucoup au départ : commencez par de petites choses, pour un temps limité. Souvent, c'est en s'y remettant un peu que l'envie et le plaisir reviennent progressivement.
7. **Remettez, si possible, les décisions importantes à plus tard.**
Quand on souffre de dépression, on n'est pas toujours dans les meilleures dispositions pour prendre de grandes décisions. Mieux vaut donc éviter, dans la mesure du possible, les choix importants pendant cette période. Et si une décision ne peut pas attendre, parlez-en avec des personnes qui vous connaissent bien et qui pourront vous apporter un regard plus posé, par exemple s'il s'agit de changer de travail, de se marier ou de divorcer, d'acheter un logement ou de partir vivre dans un autre pays.
8. **Réduisez votre consommation d'alcool et d'autres substances.**
L'alcool et de nombreuses autres substances ont un effet déprimeur sur le système nerveux central. À la longue, beaucoup d'entre elles peuvent aggraver la dépression. Même si elles procurent parfois, sur le moment, une impression de soulagement ou de détente, elles risquent ensuite de vous faire vous sentir plus mal et d'entraîner d'autres difficultés.
9. **Attendez-vous à ce que l'humeur et les pensées négatives évoluent peu à peu.**
On ne sort généralement pas d'une dépression d'un seul coup. Aller mieux prend du temps. Le plus souvent, on se sent un peu mieux d'un jour à l'autre, et les pensées deviennent peu à peu moins négatives.

POUR PLUS D'INFORMATIONS ?

À propos de la dépression (Organisation mondiale de la santé) :

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

À propos de la thérapie pour la dépression : <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/treatments-for-depression/psychological-treatments-for-depression>

À propos des médicaments antidépresseurs : <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/antidepressants/art-20046273>

Données des CDC sur la dépression aux États-Unis :

<https://www.cdc.gov/nchs/fastats/depression.htm>

La dépression chez les femmes – Comprendre l'écart entre les sexes :

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression/art-20047725>

L'épidémiologie de la dépression à travers les cultures :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4100461/>

Dépression et anxiété – L'exercice atténue les symptômes :

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

À PROPOS DE KONTERRA

Chez KonTerra, nous accompagnons des organisations qui évoluent dans des environnements complexes et particulièrement exigeants, où elles-mêmes et leurs équipes font face à des défis importants.

Lorsque les membres du personnel occupent des fonctions très exigeantes ou travaillent dans des contextes où ils sont davantage exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus choquants ou au conflit, ils risquent davantage de connaître une surcharge, une forme d'usure, ainsi que des réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le Groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les responsables et les équipes afin de leur donner des outils pour mieux comprendre les défis auxquels ils font face et y répondre plus efficacement.

C'est précisément pour répondre à ces réalités qu'il est essentiel de pouvoir compter sur les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent d'accompagner nos clients d'une manière qui nous est propre. Tous nos spécialistes ont en commun deux atouts essentiels qui leur permettent d'offrir un accompagnement de grande qualité : ce sont tous des professionnels expérimentés de la santé mentale, titulaires d'un master ou d'un doctorat, et ils ont une solide expérience de l'accompagnement du personnel dans des environnements et des fonctions à forte pression et à forts enjeux.

Parmi les services proposés par nos professionnels figurent :

- Le conseil individuel et le coaching
- Des formations et événements éducatifs, en ligne et sur site
- L'évaluation du bien-être du personnel
- Le soutien aux responsables ainsi que des consultations pour les organisations et les dirigeants
- Les services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre responsable de compte KonTerra ou écrire à l'adresse suivante: info@konterragroup.net.

