

Qu'est-ce que la dépression ?

Plusieurs des personnes qui souffrent des symptômes de la dépression finissent par craindre qu'elles aient un sérieux problème ou même souvent qu'elles soient en train de perdre la tête. Malheureusement, les autres gens de leur entourage ont tendance à aggraver la situation avec leurs réactions et leurs commentaires, comme « Prends-toi en main ! »

Il se peut que vous vous sentiez seul ou seule face à vos humeurs dépressives, mais dans les faits bien des gens se sentent ainsi de temps en temps, ou même régulièrement. On estime qu'une personne sur quatre souffrira de dépression au cours de sa vie.

La dépression peut toucher n'importe qui à n'importe quel moment de sa vie, que vous soyez une personne introvertie ou extravertie, sociale ou timide, jeune ou plus âgée, homme ou femme, riche ou pauvre. Peu importe qui vous êtes, vous ou une personne que vous connaissez pouvez souffrir de dépression. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul ou seule.

La **dépression** est une expression courante qui décrit un ensemble d'émotions, dont la tristesse, la frustration, la déception et parfois l'apathie. Cependant, dans un contexte clinique, les termes *dépression* ou *dépression majeure* dénomment un phénomène qui va au-delà des baisses d'humeur de tous les jours selon trois différences principales :



- la dépression majeure est plus intense ;
- elle dure plus longtemps (deux semaines ou plus) ;
- elle interfère de manière significative avec le fonctionnement d'une personne au quotidien.

Dans cette fiche d'information, nous utilisons le mot **dépression** comme synonyme de dépression majeure ou de dépression clinique.

La dépression comme syndrome

Un syndrome est un amalgame d'événements, de comportements ou de sentiments qui apparaissent souvent ensemble. La dépression en tant que syndrome comprend un ensemble d'émotions et de comportements qui surviennent habituellement chez la grande majorité des personnes atteintes de dépression. Il se peut que vous ayez tous ou quelques-uns de ces comportements ou de ces émotions. Les symptômes ainsi que leurs nombres et leur sévérité varient d'une personne à l'autre. Ils sont présentés dans les sections suivantes.

L'humeur

La dépression est considérée comme un trouble de l'humeur. Les personnes souffrant de dépression rapportent une baisse de l'humeur durant plus de deux semaines. La personne souffrant de dépression légère peut se sentir bien au cours d'une journée, mais être tout de même morose et pessimiste dans l'ensemble. Un événement positif rehausse son humeur,

mais elle redevient sombre à la moindre déception. Lors d'une dépression majeure, même les choses positives ne peuvent remonter son moral. Un bas niveau d'humeur peut fluctuer au cours de la journée — être à son plus bas le matin, mais se sentir relativement bien en après-midi. Nous nommons ce phénomène la variation diurne et il est typique pour les formes les plus graves de dépression.



En plus de la tristesse, l'anxiété est aussi souvent associée à la dépression.

Les modes de pensée

Les modes de pensée des personnes atteintes de dépression sont aussi une caractéristique essentielle de la maladie, autant que l'humeur et les symptômes physiques. Ces personnes ont une opinion négative d'elles-mêmes. Elles ruminent au sujet de leur humeur sombre, des problèmes dans le monde, que l'avenir est sans espoir et que rien ne peut changer. Elles se sentent souvent coupables et responsables de tout, dont leurs pensées négatives. Elles ont souvent une très faible estime d'elles-mêmes et de confiance en soi.

Les symptômes physiques

Certaines personnes déprimées présentent des symptômes physiques.

- Leurs habitudes de sommeil changent. Elles ont de la difficulté à s'endormir ou se réveillent la nuit; d'autres dorment plus et ont de la difficulté à rester éveillées.
- Elles peuvent perdre l'appétit et du poids ou manger plus et prendre du poids.
- Elles ont une réduction du désir sexuel.
- Elles ont peu d'énergie et de motivation pour effectuer les tâches du quotidien. Les personnes atteintes de dépression arrêtent fréquemment de faire leurs activités préférées par apathie.

Relations interpersonnelles

Plusieurs personnes atteintes de dépression sont inquiètes en ce qui a trait à leurs relations interpersonnelles. Elles peuvent devenir mécontentes ou insatisfaites de leur relation avec leur famille ou leurs proches. Elles peuvent être timides ou anxieuses envers les autres, surtout dans un groupe. Elles se sentiront seules et isolées, mais ne voudront pas prendre l'initiative d'aller vers les gens même quand l'occasion se présente.