

Comité de promotion de la VIE

La vie est marquée de toutes sortes d'émotions qui la rendent parfois plus facile ou difficile, et qui influencent l'humeur. Pour certains, les moments difficiles prennent une ampleur à tel point que la vie se limite à une souffrance constante. Il peut alors s'agir d'une maladie nommée « dépression ».

La dépression se caractérise par la présence, pendant au moins deux semaines, de plusieurs des éléments suivants :

- ✦ une grande tristesse ou une perte majeure d'intérêt pour les activités professionnelles, sociales ou familiales;
- ✦ des problèmes d'appétit avec perte ou gain de poids;
- ✦ des troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie);
- ✦ un ralentissement psychomoteur ou une agitation psychomotrice;
- ✦ une grande fatigue ou une perte d'énergie;
- ✦ des sentiments de culpabilité inappropriés ou le sentiment de ne rien valoir;
- ✦ une grande difficulté de concentration ou une quasi constante indécision;
- ✦ des pensées récurrentes de mort ou des idées suicidaires qui reviennent sans cesse.

Il existe différentes formes de maladie dépressive :

La dépression « pure » : l'humeur est triste et les autres symptômes décrits ci-haut prédominent.

Pour ce qui est de la maladie affective bipolaire, communément appelée maniaque-dépression, les périodes de dépression alternent avec des périodes de grande excitation, d'énergie, d'euphorie ou d'irritabilité qu'on nomme manies. Ces changements d'humeur sont incontrôlables et parfois fréquents.

La dépression saisonnière ou trouble affectif saisonnier : chaque année, un sentiment de grande déprime apparaît à l'arrivée de l'hiver. Des traitements simples existent pour ce problème, probablement causé par le manque de lumière pendant les mois d'hiver.

La dépression post-partum : la dépression postnatale ou post-partum (que certains désignent par « baby blues ») est une forme de dépression majeure qui dure et non une légère tristesse passagère suivant la naissance de son bébé. En plus des autres symptômes de la dépression, la mère peut démontrer un manque d'intérêt à l'égard du bébé et de ses proches, un sentiment de peur d'être une « mauvaise mère », un sentiment d'inquiétude à l'égard du bien-être du bébé, de l'agressivité ou des pensées violentes à l'égard du bébé ou d'elle-même.

La psychothérapie peut aider à travailler les pensées, les émotions et les comportements qui entretiennent l'état dépressif. On peut aller y chercher du soutien et des outils pour arriver à se remettre en action. Il existe plusieurs approches qui peuvent convenir selon les besoins de chacun et chacune. Le lien de confiance qu'on entretient vis-à-vis du ou de la thérapeute et le fait de se sentir compris(e) dans ce que l'on vit demeurent les facteurs les plus importants pour que la thérapie puisse porter ses fruits.

Pour toute demande d'aide, veuillez contacter le CLSC de Saint-Prospère au 418 594-8282 ou, en tout temps (24 heures/24, 7 jours/7), composez le 1 866 277-3553 (1 866 APPELLE), c'est gratuit et confidentiel!

Source : Gouvernement du Québec, MSSS, 2015