

## SIMPLEMENT TRISTE OU DÉPRESSIF ?



Photo : Rainer Sturm / pixelio.de

### CHÈRE PATIENTE, CHER PATIENT,

Chacun d'entre nous a des phases où il se sent triste et abattu. Ces phases font partie intégrante de notre existence tout comme les phases de bonheur. Il n'est pas toujours évident de savoir quand ces phases se transforment en maladie, à savoir en « dépression ».

### ▶ LES SIGNES DE LA DÉPRESSION

Certains signes indiquent qu'il ne s'agit plus d'un abattement passager, mais d'une dépression.

Les trois principaux signes sont :

- une humeur morose, déprimée
- la perte d'intérêt et la tristesse
- le manque d'entrain et la fatigue

Si deux de ces trois symptômes perdurent au-delà de deux semaines, il se peut que vous souffriez d'une dépression.

D'autres troubles peuvent s'ajouter :

- une concentration et une attention réduites
- une baisse de l'estime et de la confiance en soi
- des sentiments de culpabilité et de dévalorisation
- une peur exagérée de l'avenir et le pessimisme
- des troubles du sommeil
- des pensées concernant la mort ou le suicide

En outre, des symptômes physiques peuvent aussi suggérer une dépression, p. ex. les troubles de l'appétit, les troubles gastro-intestinaux, les maux de tête ou d'autres douleurs telles que les douleurs lombaires, la tachycardie, les vertiges, les difficultés respiratoires ou un sentiment d'oppression dans la gorge et la poitrine.

La dépression est une maladie aux facettes multiples. Même si vous présentez certains signes, cela ne signifie pas forcément que vous souffrez d'une dépression.

### ▶ LE TEST EN DEUX QUESTIONS

Un simple test peut renforcer les soupçons de trouble dépressif : il s'agit du « test en deux questions ».

- au cours du dernier mois, vous êtes-vous senti souvent abattu, triste, déprimé ou sans espoir ?
- au cours du dernier mois, avez-vous eu nettement moins envie ou moins de satisfaction à faire des choses que vous faites normalement avec plaisir ?

Si votre réponse aux deux questions est « oui », il est opportun de s'adresser à un médecin ou un psychothérapeute.

### ▶ EXAMEN

Si vous avez décidé de consulter un médecin ou un psychothérapeute, celui-ci vous posera des questions détaillées dans le cadre d'un entretien. Il peut aussi vous proposer de remplir des questionnaires. Cet entretien diagnostique est l'instrument le plus important pour savoir si vous souffrez vraiment d'une dépression et à quel degré.

Plus vous répondrez de manière honnête et précise aux questions, plus votre médecin ou psychothérapeute pourra établir un diagnostic de manière appropriée. Ceci est d'autant plus important que le traitement dépend du degré de gravité potentielle de la maladie.

### ▶ TRAITEMENT

Dans beaucoup de cas, la dépression peut être bien traitée. Parmi les possibilités de traitement figurent les médicaments (antidépresseurs), les méthodes psychothérapeutiques et d'autres mesures telles que le sport. Le traitement correspondant le mieux à votre situation dépend, outre vos antécédents médicaux, de vos souhaits et conceptions personnelles. Vous trouverez de plus amples informations dans le guide du patient (voir encadré au dos).

## ► Dépression

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- La démarche la plus importante est de se rendre chez le médecin ou le psychologue. Vous avez peut-être honte de ne pas réussir à remédier tout seul à votre humeur négative. Mais, une maladie psychique telle que la dépression, tout comme une maladie physique, n'est pas quelque chose pour laquelle on doit se sentir coupable : personne n'aurait honte d'aller chez le médecin pour un mal de dos.
- Parfois, il peut être utile pour un premier rendez-vous chez le médecin ou le psychologue, de se faire accompagner par un parent ou un ami que vous connaissez bien et en qui vous avez confiance. Il peut vous soutenir et peut-être décrire certains changements d'humeur et d'entrain qu'il a constatés chez vous « vu de l'extérieur ».
- En décidant de suivre un traitement, vous avez déjà franchi une étape importante. Gardez à l'esprit qu'un tel traitement prend du temps. Dans de nombreux cas, les personnes concernées ressentent déjà une nette amélioration au bout de deux à quatre semaines. Mais, la guérison de votre épisode dépressif peut prendre jusqu'à six mois.

- Vous pouvez contribuer au traitement par vous-même. Le sport et l'activité physique sont très importants. Vous ne devez ni faire des performances exceptionnelles ni des efforts démesurés. Essayez de vous fixer de petits objectifs réalisables : une promenade à l'air libre, un petit tour à vélo. Choisissez une activité qui vous plaît.
- D'autres petites activités peuvent aussi être bénéfiques : appeler ou aller voir un ou une ami, aller chez le coiffeur ou se préparer un bon repas peuvent être de petites victoires.
- Bénéficier d'un soutien permet de venir plus facilement à bout d'une crise. Acceptez les offres de votre partenaire, de vos amis et parents quand ceux-ci vous proposent de parler ou de vous aider.
- Avoir un échange avec d'autres personnes souffrant de dépression peut peut-être vous aider. D'autres personnes ont éventuellement fait des expériences similaires et comprennent très bien comment vous vous sentez. Vous pouvez aussi vous adresser à un groupe d'entraide. Vous y êtes le bienvenu à tout moment. Les participants échan- gent, s'encouragent les uns les autres, se donnent des astuces concrètes. Parler fait du bien !

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide du patient intitulé « Dépression unipolaire ».

#### Autres liens

Guide du patient « Dépression unipolaire » : [www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Organisations d'entraide ou partenaires de coopération qui ont participé au guide :

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

Fiche d'information « Dépression : conseils aux proches » : [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS

(Agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tél.: 030 3101 8960

#### Guides pour les patients

Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de l'élaboration des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

DOI: 10.6101/AZQ/000183

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)

Institut commun du BÄK et de la KBV

Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555

Courriel/Ansprechpartner : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)

Remis gracieusement par

