

Je ne vais pas bien... qu'est-ce qui m'arrive ?

Une dépression peut s'exprimer de différentes manières :

Épuisement...

Découragement...

Douleurs...



La dépression, c'est quoi ?

La dépression est une maladie courante qui peut toucher chacune et chacun d'entre nous, quel que soit son âge, sa profession, son statut social et son origine.

La dépression est une maladie qui peut être soignée, et non pas une fatalité qui doit être subie.

Une dépression a souvent des antécédents. Cela peut être une réaction du psychisme et du corps à un surmenage durable et à des situations de vie difficiles. Un statut de séjour incertain, le déracinement, l'isolement social, la perte d'êtres proches, les soucis financiers ou encore des inquiétudes au sujet de ses enfants etc., peuvent être des facteurs de risque. Une personne peut aussi avoir une prédisposition héréditaire au développement d'une dépression, s'il y a plusieurs cas de dépression dans sa famille.

On parle de *burnout* lorsqu'une personne vit une situation de surmenage et de stress chronique qui amène à un état d'épuisement émotionnel, psychique et physique. Un *burnout* peut aussi résulter en une dépression.

Les expériences traumatiques ainsi que des situations de surmenage au niveau mental, même anciennes, peuvent être à l'origine d'une dépression. Être en charge de soigner un proche âgé peut aussi être épuisant, tant au niveau physique que sentimental.

Comment reconnaître une dépression ?

Les signes d'une dépression peuvent être très variables. Les personnes touchées peuvent le manifester par des symptômes physiques ou psychiques de la maladie.

Symptômes psychiques	Symptômes physiques
<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés de concentration • Pensées négatives • Absence de plaisir • Forte agitation intérieure • Etat irritable • Comportement agressif • Peurs, doute de soi • Absence d'espoir • Envie de mourir • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles du sommeil • Prise ou baisse de poids inhabituelle • Grande fatigue • Maux de tête, de dos ou de ventre • Sensation physique d'anxiété • Pas d'intérêt pour la sexualité • ...

Enfants

Les enfants aussi peuvent souffrir de dépression. Les signes peuvent être : les troubles du sommeil, des changements du comportement alimentaire, de la tristesse, des peurs, un repli sur soi, énurésie (pipi au lit), la peur de la séparation, de l'agressivité, le refus d'aller à l'école et des signes physiques comme les maux de tête et de ventre.

Où chercher de l'aide ?

Parlez de ce que vous ressentez avec une personne de confiance proche, cela peut aider. Si votre état ne s'améliore pas : consultez votre médecin généraliste ou un autre professionnel (psychiatre ou psychothérapeute) en qui vous avez confiance. Ce spécialiste peut vous aider. Les membres de la famille peuvent aussi bénéficier d'un soutien professionnel. Si vous voulez parler à d'autres personnes touchées par la dépression ou à leurs proches, les groupes d'entraide offrent une possibilité de soutien simple.

Pour les enfants : contactez l'enseignant et l'assistante sociale de l'école pour partager vos observations et obtenir du soutien pour votre enfant. Si vous ne voyez pas d'amélioration, parlez-en à votre médecin de famille ou à votre pédiatre afin d'aider votre enfant.



Comment soigne-t-on une dépression ?

La dépression peut généralement être traitée efficacement. Le traitement doit commencer le plus tôt possible et être effectué par un spécialiste formé. Le traitement peut se faire à plusieurs niveaux : psychothérapie, soutien social et médicaments au besoin. Ne pas suivre de traitement est risqué : il se peut que la dépression devienne chronique. Les frais de traitement sont généralement couverts par l'assurance maladie obligatoire. Tous les spécialistes sont tenus au secret médical.

Pour en savoir plus

- Brochures à télécharger et à commander en 11 langues chez www.migesplus.ch. Par exemple :
 - Informations sur le syndrome de stress post-traumatique " Quand le passé résiste à l'oubli » en allemand, anglais, français, italien, albanais, farsi/persan/dari, serbe/croate/bosniaque, turc
- Santépsy.ch : site pour la promotion de la santé mentale dans les cantons latins, propose informations, conseils, clips vidéo, adresses, témoignages.
- Film explicatif en [7 langues „Prends soin de toi“](#) (produit par Santé bernoise / en allemand, français, anglais, albanais, arabe, espagnol, turc, italien)

Concernant les enfants

- Elternotruf : conseil aux parents et aux personnes en charge d'éducation aussi lors de situations difficiles, par téléphone en permanence et par email Tel 0848 35 45 55, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch
- Pro Juventute : Conseils aux parents accessibles jour et nuit. Outre les frais téléphoniques habituels, aucun frais supplémentaire n'est facturé. Téléphone: 058 261 61 61, et [conseils en ligne](#)