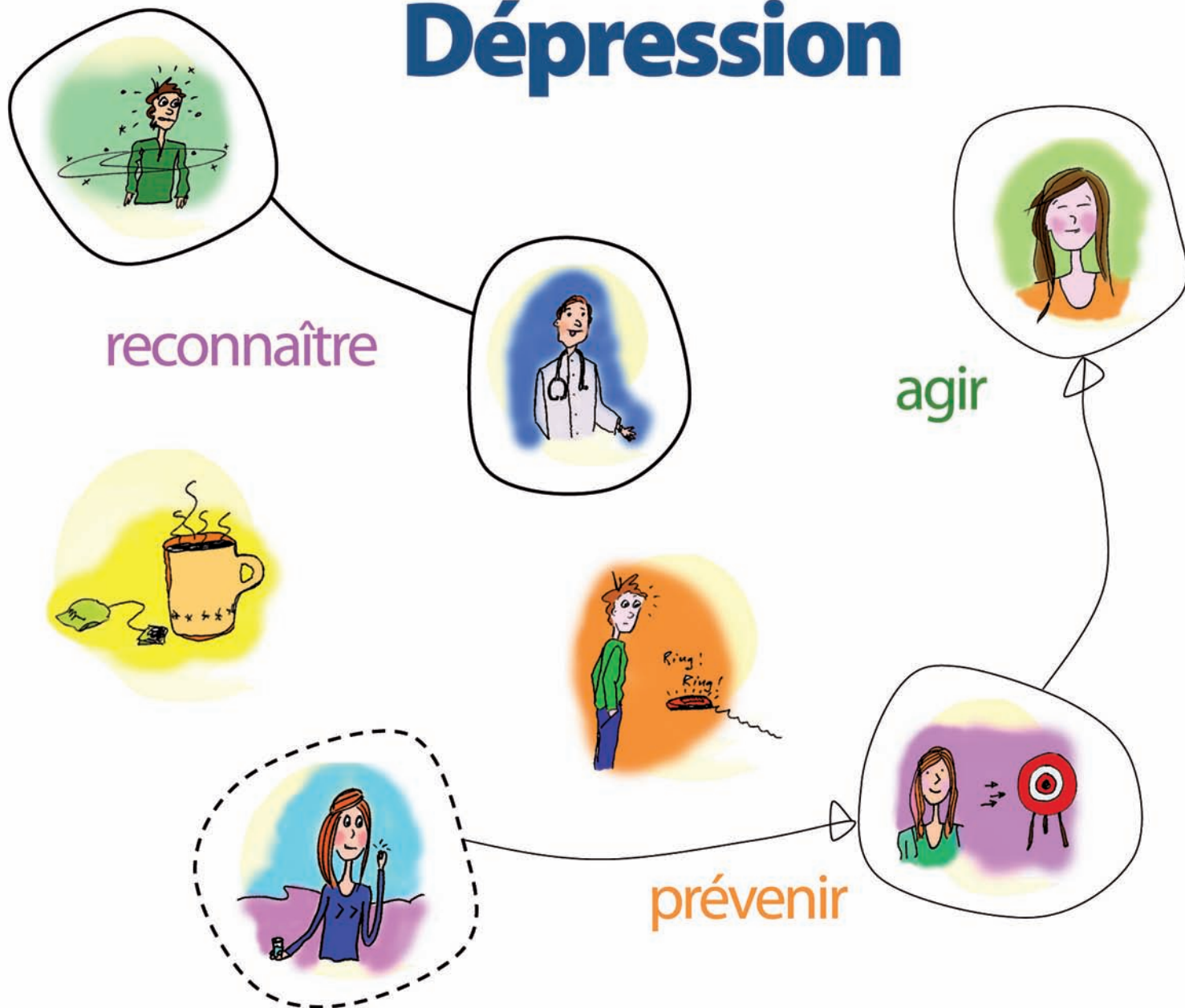


# Dépression



A l'intention des personnes souffrant de la dépression et de leurs proches

# Reconnaître

Reconnaître les symptômes...



Tristesse, pleurs



Retrait social, isolement



Absence de plaisir



Ruminations,  
idées suicidaires



Anxiété, angoisses



Perte ou prise de poids



Maux de tête, de dos...



Perte d'intérêt pour la famille,  
les amis, le travail, les loisirs



Pessimisme au sujet  
de l'avenir



Troubles du sommeil



Sentiment d'infériorité,  
d'échec, culpabilité



Baisse de l'énergie,  
fatigue, abattement



Baisse de la concentration  
et de la mémoire



Diminution du désir sexuel



Impression d'être pris dans un  
tunnel, de ne pas pouvoir  
s'en sortir



Diminution de l'appétit

## Recommandations à la famille et aux proches

La dépression touche une personne sur cinq au cours de sa vie. Elle peut survenir à tout âge et chez tout le monde – parent, enfant, partenaire ou collègue -. Pour bien l'accompagner, voici quelques recommandations.



- Offrez compréhension et soutien à la personne atteinte de dépression, accompagnez-la, soyez à l'écoute, tout en évitant les conseils.
  - Aidez à organiser les rendez-vous avec le médecin et offrez votre soutien dans la prise des médicaments.
  - Demandez à participer à un entretien de couple (ou de famille) avec le psychothérapeute, intéressez-vous à la thérapie.
  - Ne vous laissez pas décourager, ne perdez pas patience si l'amélioration n'arrive pas aussi rapidement que vous le souhaitez.
  - Au sein du couple, la dépression occasionne souvent des tensions. Il est alors important que les deux conjoints *unissent* leurs efforts et trouvent des moyens pour lutter *ensemble* contre la maladie.
  - Il est souhaitable de ne pas effectuer de changements importants tant que l'état dépressif est encore fortement présent (déménagements, voyages, démission d'emploi...).
  - Malgré les difficultés, tâchez de rester vous-même en bonne santé, restez actifs, menez une vie équilibrée et maintenez le contact avec vos ami-e-s.
- Chez la personne qui souffre de dépression, toute forme d'activité est à recommander. Il est important de maintenir un rythme régulier tout en évitant de s'épuiser. Ces activités doivent toucher autant la sphère **physique** (sortir se promener, faire du sport, prendre un bain chaud), **psychologique** (se distraire ou se faire plaisir, lire, regarder un DVD) et **sociale** (voir des amis, faire un pique-nique, suivre un cours). N'oubliez pas que le corps, l'esprit et la vie sociale sont liés.



### ■ Recommandation :

Mal compris ou appliqués, les conseils contenus dans cette brochure pourraient avoir des effets négatifs. Nous vous recommandons de l'utiliser uniquement en collaboration avec votre médecin, psychiatre ou psychothérapeute.



Réseau fribourgeois de santé mentale  
Freiburger Netzwerk für psychische Gesundheit

© 03/2007 Tous droits réservés. Reproduction interdite. 2<sup>e</sup> édition 08/2010.

Cette brochure est disponible en français et en allemand. Contact et commande : +41(0) 26 305 78 00.

 **Essex Chemie**

   
competence in cns

 **SERVIER**

# Agir

## Des moyens pour sortir de la dépression...



Consultez un médecin



Parlez-en à une personne proche



Acceptez une aide professionnelle



Prenez les médicaments prescrits



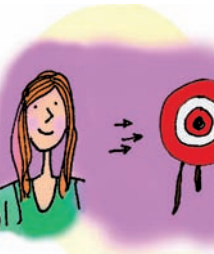
Communiquez pour chasser les idées noires



Acceptez que ça va prendre du temps pour aller mieux



Recherchez le contact, ne restez pas isolé-e



Fixez-vous des objectifs simples



Structurez vos journées



Recherchez le plaisir



Faites de l'exercice physique



Reprenez progressivement une occupation ou votre travail



## Des moyens pour sortir de la dépression...



- **Acceptez une aide professionnelle.** Recourir à une aide professionnelle (offerte par un médecin, un psychiatre ou un psychothérapeute reconnu), c'est faire preuve d'engagement et de responsabilité. Un suivi thérapeutique ou une psychothérapie vous oriente vers un meilleur fonctionnement, tout en vous permettant de trouver de nouvelles stratégies, de nouveaux outils pour évoluer. D'autres professionnels (infirmiers, assistants sociaux, etc.) peuvent aussi vous aider.



- **Prise d'un antidépresseur.** Les antidépresseurs agissent au niveau du cerveau en améliorant la neurotransmission. L'amélioration de l'humeur et des autres symptômes survient progressivement après 1 à 4 semaines. L'efficacité du traitement dépend de sa prise régulière. Si des effets secondaires surviennent, p. ex. nausées, sécheresse de la bouche ou dysfonctionnements d'ordre sexuel, parlez-en à votre médecin. Malgré certaines croyances, l'antidépresseur n'entraîne pas de dépendance. Après disparition des symptômes, le traitement sera poursuivi au minimum 6 mois afin de consolider votre état.



- **Acceptez que ça va prendre du temps pour aller mieux.** Un épisode dépressif dure de quelques semaines à plusieurs mois. Malgré les bonnes intentions de l'entourage, les conseils du genre « bouge-toi, fais un effort, ça ira... » sont peu efficaces. Sortir de la dépression n'est pas une question de volonté, mais de moyens et de temps : la patience est donc requise.



- **Recherchez le plaisir.** Vous n'éprouvez plus de plaisir pour ce qui vous intéressait avant ? C'est tout à fait « normal », ça fait partie de l'état dépressif. L'important, c'est de renouer peu à peu avec les activités que vous aimiez faire auparavant et le plaisir reviendra progressivement.



- **Gérez l'anxiété et l'angoisse.** La méditation et la relaxation sont excellentes pour diminuer l'anxiété. Une technique de respiration très efficace en cas d'angoisse est la suivante : inspirez lentement en gonflant d'abord le ventre, puis le thorax. Retenez votre souffle et comptez jusqu'à trois. Expirez lentement, en relâchant tous vos muscles. Attendez quelques secondes et répétez 3 à 4 fois l'exercice.



- **Communiquez pour chasser les idées noires.** Les ruminations et les idées suicidaires sont à prendre au sérieux. Si des idées suicidaires se présentent, parlez-en immédiatement à un médecin ou à une personne de confiance.



- **Soyez actifs durant la journée.** Pour certaines personnes dépressives, le lit devient un refuge, au risque d'inverser le cycle de sommeil. De plus, vous l'avez sans doute déjà remarqué, faire une sieste pendant la journée peut entraîner un état de lassitude, de manque d'énergie. Il est donc fortement recommandé d'être actif la journée (sans exagération) afin de favoriser un sommeil réparateur. Demandez par exemple le soutien de vos proches pour entreprendre des activités communes.



- **Fixez-vous des objectifs simples.** Se fixer des objectifs, c'est l'art d'avancer. Les meilleurs objectifs sont clairs (je vais commencer à faire de la marche), réalistes (1/2 h par jour) et doivent comporter une échéance (je commence ce soir). Ne vous mettez pas en échec ! Avoir trop d'objectifs rend leur réalisation difficiles...



- **Recherchez le contact, ne restez pas seul-e.** Se retrouver avec soi-même quelque temps peut aider à faire le point sur sa vie, mais l'être humain a fondamentalement besoin de relations sociales. « S'aérer » l'esprit avec des ami-e-s a une forte valeur thérapeutique.



- **Prévenez la rechute.** Le risque de rechute est important. Pour la prévenir, votre meilleur atout sera de bien reconnaître les symptômes de la dépression et de réagir rapidement en faisant part à votre médecin de tout changement significatif de votre état.

# Prévenir

Contribuez à votre bien-être, améliorez votre sommeil...



Alimentation saine  
et équilibrée



Recherchez l'exposition  
à la lumière



Ne vous automédiquez pas



Exercices physiques  
réguliers



Adoptez un rythme  
de sommeil régulier



Si vous ne dormez pas:  
levez-vous un moment  
(p. ex. lire)



Relaxation, exercices  
de respiration



Aérez votre chambre



N'allez au lit que lorsque  
vous avez sommeil



Lait chaud, tisane  
(tilleul, valériane...)



Le sommeil d'avant minuit  
est le plus réparateur



Évitez les somnifères sur  
une longue période



Évitez de manger juste  
avant d'aller au lit



Pas de stimulants: alcool, café,  
thé, cola, tabac



Évitez les  
« sorties » tardives



Pas de sieste prolongée