

DENIS MORISSETTE

vous répond



J'aimerais bien comprendre ce qu'est la dépression au juste ?

La dépression constitue une des souffrances les plus communes pouvant affliger la condition humaine. Le risque de présenter une dépression majeure au cours de la vie varie de 10 à 25 % chez les femmes et de 5 à 12 % chez les hommes. On estime qu'en Occident, une personne sur 5 en sera affligée au cours de sa vie. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (l'OMS), vers l'an 2020, la dépression risque de devenir la 2<sup>ème</sup> cause de mort et d'incapacité. De par le monde entier, près de 121 millions de personnes en sont affectées. Internet renferme prêt de 90 millions d'inscriptions sur le thème de la dépression.

C'est donc un mal commun qui suscite encore et toujours beaucoup de questions et de réactions et ce, au détriment de la personne qui en souffre. Par exemple, on perçoit trop souvent les personnes dépressives comme des gens qui s'apitoient sur leur sort, qui sont faibles ou qui manquent de force de caractère. Ceux qui sont en dépression ne sont pas seulement victimes du préjugé des autres, mais aussi et surtout du regard propre qu'ils portent sur eux-mêmes. Ils n'arrivent que rarement à accepter ce qui leur arrive. Mais, c'est justement la question, qu'est-ce qui arrive dans ces moments-là?

Nous vivons tous, à un moment ou l'autre, des temps de découragements, des moments d'accablement. Cela est inhérent à la vie et à la condition humaine. Les problèmes, les revers et les coups du sort font partie de la vie. Même chose pour les échecs et les pertes. Ces événements malheureux éveillent en nous de la tristesse, affectent notre estime et entravent le déroulement normal de notre vie. Mais, vous remarquerez que ces sentiments ne durent pas. Évidemment, ils sont normaux et finissent par disparaître après quelques jours. Ce n'est pas le cas pour la dépression ou plus précisément la maladie dépressive. La grande particularité de la dépression est que les sentiments négatifs persistent et résistent aux encouragements, aux efforts de la personne.

Nous pourrions définir la dépression comme " Un état émotionnel d'abattement et de tristesse allant du découragement léger et du cœur abattu aux sentiments d'accablement et de désespoir profond. " Pour que la dépression soit qualifiée de majeure ou sévère, il faut bien sûr que le désespoir, la douleur morale, la tristesse et l'accablement soient particulièrement intenses. Pour bien comprendre et diagnostiquer la dépression, les médecins utilisent des critères spécifiques et une liste de symptômes comme ceux-ci :

- \* sentiments dépressifs ou perte d'intérêt pour toute activité pendant au moins deux semaines
- \* retrait social
- \* troubles du sommeil

- \* troubles de l'appétit avec perte ou gain de poids
- \* perte d'énergie et de plaisir
- \* ralentissement ou agitation
- \* baisse de concentration
- \* sentiments de culpabilité
- \* pensées morbides (dans 60% des cas)
- \* pensées suicidaires (dans 15% des cas)

Les personnes affligées par la dépression souffrent profondément : la douleur morale, la fatigue physique, l'autodépréciation, le désespoir et l'angoisse sont omniprésents. La dépression devient presque comme une grande indigestion de la vie. Le mal de vivre, le mal d'être. Le mal d'être vivant et de continuer à souffrir... sans comprendre. C'est de cette douleur intense et de l'absence d'espoir que naît le désir d'en finir, de mourir. Non pas mourir pour mourir, mais mourir pour quitter cette vie de souffrance. Voilà pourquoi, lorsque ces symptômes persistent, il ne faut jamais hésiter à consulter puisque la dépression est la cause première des tentatives de suicide.