

Que faire concrètement ?

Repérer les symptômes et consulter au plus vite

Pour éviter une aggravation éventuelle de la maladie et une complication inutile du traitement.

Exprimer sa souffrance et accepter d'être aidé

Il est important de ne pas se laisser envahir par une mauvaise estime de soi ou par la crainte d'être jugé, que ce soit par ses proches ou par son médecin. Par son médecin en particulier, car cela pourrait conduire à lui dissimuler des informations importantes pour le diagnostic et pour les traitements.

Préserver son hygiène de vie

On peut agir soi-même et réduire les symptômes de la dépression :

- en pratiquant certaines activités physiques avec régularité et modération ;
- en conservant une alimentation équilibrée ;
- en limitant la consommation d'alcool et en l'excluant complètement si l'on prend des médicaments ;
- en gardant le contact avec les autres (famille, amis, confidents, collègues).



Pour répondre à vos questions



Un guide complet sur la dépression et ses traitements avec :

- une présentation détaillée de la maladie et de ses symptômes ;
- une description pratique des principaux traitements (psychothérapie, médicaments antidépresseurs) ;
- des informations pour savoir qui et où consulter, et connaître les modalités de remboursement des soins ;
- des conseils pour la personne qui souffre de dépression et pour son entourage ;
- des adresses et des numéros utiles (associations, centres d'écoute et d'aide).

Vous pouvez retrouver toutes les informations du guide et le commander gratuitement sur le site www.info-depression.fr

LA DÉPRESSION EN SAVOIR PLUS POUR EN SORTIR

**REPÉRER LES SYMPTÔMES
CONNAÎTRE LES TRAITEMENTS
SAVOIR À QUI S'ADRESSER**



Réf. Impes : 330-07437-DE. Conception et réalisation : CREAPRESS BBDO

Qu'est-ce que la dépression ?

La dépression, ce n'est pas un coup de « déprime ». La dépression, c'est une maladie :

- qui peut toucher chacun de nous, quel que soit l'âge, le sexe, le niveau social, la volonté ou le « caractère » ;
- qui entraîne une souffrance et une gêne importantes ;
- qui peut prendre plusieurs formes et qui a des causes multiples ;
- qui nécessite une prise en charge par un professionnel compétent.

Pour employer le terme « dépression », il faut, pendant au moins 15 jours, presque chaque jour, presque toute la journée, avoir :

- une tristesse et une souffrance inhabituelles, plus douloureuses que tout ce qu'on a ressenti avant ET/OU une perte d'intérêt et de plaisir pour la plupart des choses ;
- plusieurs symptômes en même temps (voir ci-dessous).

Les symptômes (signes) de la dépression peuvent être :

- « **affectifs** » : tristesse intense, anxiété, incapacité à éprouver du plaisir...
- « **intellectuels** » : difficulté à se concentrer, dévalorisation de soi, pensées négatives...
- « **physiques** » : fatigue, ralentissement des gestes, de la parole...
- « **corporels** » : altération du sommeil et de l'appétit, problèmes sexuels...

En fonction du nombre et de l'intensité de ces symptômes, la dépression sera plus ou moins sévère, la vie quotidienne plus ou moins perturbée.

Si vous vous posez des questions, parlez-en à votre médecin traitant.

Seul un médecin pourra établir un diagnostic.

Quelles solutions pour en sortir ?

Il existe aujourd'hui des solutions efficaces, souvent complémentaires, adaptées à chaque personne et à l'intensité de sa maladie.

La psychothérapie : un professionnel formé à l'écoute et à la compréhension des problèmes psychologiques propose à la personne d'aborder ses problèmes en utilisant différentes techniques ; l'objectif est d'aborder ces problèmes de façon différente, sans craindre d'être jugé, afin de trouver des solutions efficaces.

- La psychothérapie peut être utilisée **seule** (dépressions légères) ou **avec des médicaments** antidépresseurs (dépressions plus sévères).
- Il est essentiel de choisir un professionnel disposant de la **formation** et des **compétences requises** et avec qui on se sent à l'aise.

Les médicaments antidépresseurs : ils réduisent les symptômes de la dépression après 3-4 semaines de traitement continu. Ils aident à retrouver le sommeil, l'appétit, l'initiative. Contrairement à une idée reçue, ils ne créent pas de dépendance physique.

- Il est **indispensable de poursuivre** le traitement pendant la phase de « consolidation » (4 à 6 mois).
- La plupart des **effets indésirables** sont provisoires ou peuvent être corrigés. Parlez-en avec votre médecin.
- L'arrêt du traitement doit toujours être **progressif** et **préparé** avec le médecin.

Qui consulter pour un diagnostic ?

- **Le médecin généraliste** : c'est le premier interlocuteur pour les problèmes de santé. C'est souvent lui que l'on choisit comme médecin traitant.
- **Le psychiatre** : c'est un médecin spécialisé qui a reçu un enseignement supplémentaire sur les maladies mentales et leurs traitements.

Qui consulter pour des traitements ?

- **Le médecin généraliste** : il peut prescrire des médicaments et/ou orienter vers un spécialiste en santé mentale (psychiatre, psychologue).
- **Le psychiatre** : il peut prescrire des médicaments ; il peut aussi proposer une psychothérapie (qui peut être réalisée avec lui ou avec un autre professionnel).
- **Le psychologue** : il peut proposer une psychothérapie mais ne peut pas prescrire de médicament (il n'est pas médecin).

Le médecin généraliste, le psychiatre et le psychologue sont tenus au **secret professionnel**. On peut leur parler en toute confiance.

Où consulter ?

- **Dans les établissements publics** : hôpitaux généraux ou spécialisés, Centres médico-psychologiques (CMP)...
- **Dans le secteur libéral** : professionnels exerçant en cabinet (psychiatres, psychologues...).
- **Dans les cliniques privées** de santé mentale.

