

N°5

ARTICLE

LA DÉPRESSION

COMMENT SURMONTER LA DÉPRESSION ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

10

LES ASTUCES

16

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

19

LE PROCHAIN ARTICLE

20

À PROPOS

COMMENT SURMONTER LA DÉPRESSION ?



1

SE FAIRE AIDER
ET BIEN
S'ENTOURER

2

FAIRE LE
POINT SUR
SES BESOINS

3

TROUVER DES
PETITES
STIMULATIONS

4

PENSER AU
LONG TERME

La dépression est un trouble de l'humeur très répandu de nos jours. Rien qu'en France, il est estimé qu' 1 personne sur 5 souffre d'une dépression ou en souffrira au cours de sa vie.

C'est une maladie, au même titre que d'autres troubles psychiques tels que les troubles anxieux et le trouble bipolaire (pour ne citer qu'eux). Etymologiquement, la dépression vient du latin *deprimere* (*premere* = presser). Elle traduit un enfoncement et un abaissement de la valeur réelle perçue d'un individu par lui-même, ce qui rend compte du lien entre la dépression et l'estime de soi. Au quotidien, il nous arrive tous d'avoir des moments où nous n'avons pas le moral. Nous pouvons manquer d'énergie et d'espoir. Ce sont des moments passagers de quelques heures ou jours, qui nous permettent souvent de prendre

calmement un moment pour réfléchir sur la vie qui nous "presse" pour mieux l'assimiler. Ce sont les fameux "coups de blues" ou la "déprime". Tandis que la dépression, elle, comporte plusieurs symptômes intenses qui s'installent durablement. Selon les individus, nous pouvons retrouver une forte douleur morale et un sentiment de vide continu, un désintérêt et une perte de plaisir marqués (anhédonie),, une agitation ou un ralentissement psychique et moteur, une perte d'énergie globale, une vision négative sur soi et/ou sur le monde, une difficulté pour penser ou se concentrer et parfois, des idées noires. Nous pouvons trouver différentes formes de dépression : la dépression masquée (pas de plainte de tristesse mais nous sommes lointain, sans émotion,

l'"athymormie"), la mélancolie (douleur morale très intense, idées délirantes, désir de mort constant etc) la dépression réactionnelle, etc. Quelque soit la dépression, il n'y a pas vraiment de cause, il y a des facteurs précipitants. Ces facteurs peuvent être dus à l'environnement relationnel et social (en lien avec une perte), des facteurs psychiques (la culpabilité chronique et/ou la perte récurrente d'estime de soi qui sont dépressiogènes), des facteurs constitutionnels (une tendance acquise ou innée à la dépression), le facteur de la bipolarité (dont la cause est principalement neurobiologique) et des facteurs biologiques (certaines maladies, médicaments, ou traitements provoquant une dépression ou étant dépressiogènes. En dépit de la complexité de cette maladie, nous verrons des moyens non-exhaustifs (et complémentaires

d'une thérapie) pour surmonter la dépression.

1 - Se faire aider et bien s'entourer

Dans la dépression, notre perception et notre rythme change. Le ralentissement psychique et moteur rend tous les actes extrêmement compliqués à réaliser car cela demande un effort considérable pour la personne dépressive. Tous les actes de la vie quotidienne sont impactés, notamment le lever du lit, qui implique de se projeter dans le temps et d'avoir un but, ce que les personnes dépressives n'ont plus. Tout devient vide et dépourvu de sens, ce qui favorise bien souvent les idées noires, voire le risque suicidaire. Ainsi, à mesure que la dépression peut évoluer et s'aggraver, les besoins élémentaires et les responsabilités du quotidien deviennent progressivement compliqués à satisfaire (et quand c'est impossible, l'hospitalisation s'avère nécessaire). Pour ne rien

faciliter, la dépression peut être insidieuse : la personne montre certains signes de la dépression (comme une vie à minima) mais cela reste suffisamment discret pour ne pas alarmer les proches, ni la personne elle-même. Pourtant, cette douleur morale en toile de fond est toujours là et persiste, jusqu'à possiblement évoluer de manière plus significative. Pour surmonter la dépression, cette dernière doit être traitée le plus rapidement possible par des professionnels de santé (médecin traitant, psychologue et psychiatre). Sans compter qu'elle laisse des conséquences irréversibles sur le plan neurologique (attention, exécution de tâche, modulation des émotions, mémoire). Plus tôt elle est détectée et traitée, plus elle pourra être ralentie, ne pas évoluer et cesser d'abîmer les fonctions cérébrales.

Aussi, même à un stade léger de la dépression, un accompagnement psychothérapeutique est indispensable pour comprendre les facteurs qui ont amené la personne à être dans une telle souffrance morale et psychique. La nécessité d'introduire des anti-dépresseurs étant à évaluer au cas par cas, mais généralement, cela est préconisé lorsque la dépression est plutôt modérée ou sévère.

En ce qui concerne les proches, même si un besoin de s'isoler et de ne voir personne est souvent ressenti du fait du manque d'intérêt et de plaisir, cela reste néanmoins un moindre mal. S'entourer de nos proches est un bon moyen pour surmonter la dépression si ces derniers peuvent nous apporter ce dont nous avons manqué. A savoir : une écoute, un soutien, de la chaleur humaine, et un vecteur d'élan vital.

Ils peuvent nous aider à reparticiper à notre propre vie, car même s'il manque encore ce souffle de vie qui nous fait apprécier leur présence et les activités d'antan, c'est en essayant de se relier à soi et à l'extérieur qu'il nous reviendra. C'est très difficile, et cela prendra du temps, mais il finira par payer.

"Même s'il manque encore ce souffle de vie qui nous fait apprécier leur présence et les activités d'antan, c'est en essayant de se relier à soi et à l'extérieur qu'il nous reviendra."

2 - Faire le point sur ses besoins

Avez-vous remarqué qu'il vous arrivait parfois de vouloir vous occuper sur une tâche afin de ne justement pas trop penser à ce quelque chose qui vous mets en tension ? Pour vous "vider la tête", "faire le vide". Vous le faites en connaissant ce dont vous ne voulez pas penser, et vous vous dites que vous y penserez plus tard quand cela sera le moment pour vous. Et c'est tout à fait normal. Mais comme bien souvent dans les difficultés psychologiques, un équilibre est rompu. Dans les dépressions, ce quelque chose qui est en tension n'est pas clairement identifié et est rejeté totalement de la vie de l'individu. Ce qui en fait quelque chose de non-résolu alors qu'il a un effet important dans la vie affective. D'où le fait, par exemple, que certaines personnes sur-investissent le travail afin d'éviter de penser à ce qui se passe à la maison et en

elle. Les dépressions expriment des besoins qui n'ont pas été entendus et résolus. Ainsi, l'individu s'efface et se fond dans les besoins de la masse qui l'entoure. Et bien sûr, si cela peut fonctionner pour un certain temps, cela n'est pas fait pour durer. D'une certaine manière, c'est comme si notre corps et notre esprit s'alliaient pour nous dire "stop, tu va t'arrêter et tu va penser à nous maintenant !". Surmonter la dépression passe donc par la reconnaissance de ses besoins, afin de retrouver ses repères.

3 - Trouver des petites stimulations et être indulgent avec soi-même

Nous en avons déjà un peu parlé précédemment, surmonter la dépression consiste à reprendre une place, sa propre place dans l'existence, mais dans un rythme adapté aux contraintes de la dépression. Il ne s'agit pas de se motiver agressivement et radicalement, mais de se stimuler par des petits actes quotidiens en étant accompagné. Les activités isolées et sédentaires peuvent être reposantes (et nous en avons besoin aussi !), mais elles ont tendance à favoriser la dépression qui fonctionne dans un cercle vicieux ("*moins j'en fais, plus je me dévalorise et plus ça me déprime d'être capable de ne rien faire, alors moins j'ai envie de faire des choses, et donc je suis démotivé, je pense que ça ne servira à rien*" etc...). Faire le lien avec les choses qui étaient appréciées avant, ou qui étaient mises de côté, avec une

intensité légère, apportent un complément à la psychothérapie, qui représente l'axe le plus déterminant à la rémission de la dépression. Le plus important n'est pas de faire beaucoup de choses et bien, mais simplement d'induire chez nous une réactivation comportementale, d'aller chercher ce que nous pouvons déjà faire même si ça ne paraît pas grand chose et que les effets sur la dépression ne se feront pas sentir dans l'instant. Il faut savoir que l'impuissance acquise (l'idée que nos actes ne servent à rien quoi qu'on fasse) est un rouage important de la dépression. Se soigner de la dépression consiste à essayer d'atténuer ses pensées limitantes et dévalorisantes de soi qui sont parfois profondément ancrées depuis l'enfance, ou depuis un événement marquant de notre vie. Penser que ses actions ne serviront à rien rendra toute initiative difficile et il sera plus facile de ne rien faire et de déprimer. Faire des petites

L'ARTICLE

choses en réduisant progressivement l'isolement, même si c'est difficile et que nous n'en avons pas envie, permet de se sortir de la dépression.



4 - Penser au long terme avec des petits objectifs

Comme nous l'avons dit, les petites choses que nous ferons au quotidien pour surmonter la dépression ne permettront pas nécessairement de voir les résultats sur l'instant. Ne pas réussir à obtenir une amélioration plus concrète sur notre état dans l'instant, et de souffrir de ne pas réussir à visualiser la fin de cette dépression peut être très décourageant. Et cela peut se comprendre au regard de tout ce que la dépression implique comme difficultés dans l'immédiat ! Mais essayons de renverser le problème. Tout le temps passé à nous éloigner de la source de notre souffrance nous a éloigné de sa résolution, la rendant de plus en plus méconnaissable et de plus en plus béante. Ce temps-là nous rattrape un jour ; c'est autant de temps qui sera nécessaire pour rattraper tout le soin que nous aurions dû nous donner.

C'est aussi un temps pour nous, et rien que pour nous. Un temps que nous nous dédions à notre personne, et qui nous incite à prendre en compte tous les aspects de notre vie un à un. Il n'y a pas de baguette magique. C'est vrai, aller à l'extérieur, être en compagnie de nos proches, tout ça ne nous fait malheureusement plus plaisir. Il n'y a pas de bénéfice à faire tout cela, mais c'est uniquement vrai à court terme ! A long terme, répéter ces efforts permettra d'aller mieux. Ces efforts ne sont pas faits pour se sentir mieux instantanément, mais pour ne pas aggraver la dépression. Toute la difficulté est de ne pas être dans le cercle vicieux que nous avons évoqué (*moins nous en faisons, plus nous nous sentons impuissants, plus nous nous sentons déprimés, moins nous en faisons, etc.*).

4 CONSEILS & INFORMATIONS



1

EXTÉRIORISER
SES
RUMINATIONS

2

RENFORCER
L'IMAGE ET
L'ESTIME DE SOI

3

EQUILIBRE
ENTRE LES
OBLIGATIONS
ET LE PLAISIR

4

S'EXPOSER À LA
LUMIÈRE



1- *EXTÉRIORISER SES RUMINATIONS*

Dans la dépression, il y a tout un flot de pensées qui peuvent nous envahir, et contribuer à maintenir une image erronée de nous-même et du monde. Il peut bien sûr y avoir du vrai dans ces pensées ! Mais dans la dépression, nous avons tendance à voir de la fatalité et du désespoir là où souvent il peut y avoir de la nuance et des points bénéfiques à en retirer.

Ces ruminations prennent de l'énergie mentale, coupent du monde extérieur et maintiennent l'individu dans une dévalorisation et une tristesse constante.

En pratique

Il s'agit de faire sortir de soi ses ruminations, de manière à ce que vous puissiez avoir un point de vue depuis l'extérieur et qu'elles puissent ne plus se répéter dans votre esprit.

Écrire ces ruminations sur du papier ou sur un document texte est un bon moyen car nous ne nous voyons pas écrire autant de fois une pensée que nous la ruminons. Essayez d'écrire 30 fois une même pensée, il se peut que vous en ayez assez bien avant !





2- RENFORCER L'IMAGE ET L'ESTIME DE SOI

Dans mes articles précédents, vous pourrez trouver un article qui évoque l'image, l'estime et la confiance en soi en détail. Mais ce qu'il faut bien retenir ici, dans le cas d'une dépression, c'est que la dévalorisation et l'image négative de soi peuvent à la fois être à l'origine de la dépression mais aussi sa conséquence.

C'est un aspect de la dépression important à prendre en compte, car l'individu va avoir une image négative de lui qu'il va alimenter, ce qui va augmenter sa dépression et confirmer ses pensées erronées sur le monde et ainsi le démotiver encore plus.

En pratique

En thérapie, ce rapport à l'image et à l'estime de soi pourra être travaillé en profondeur.

Ce qui peut être fait par soi-même, c'est de restituer les aspects négatifs de soi, et d'en restituer obligatoirement autant pour les aspects positifs avec l'aide d'un proche qui vous connaît bien. Vous vous rapprocherez davantage d'une vision réaliste et vous pourrez regarder de nouveau cette liste quand vous en aurez besoin.





3- ÉQUILIBRE ENTRE LES OBLIGATIONS ET LE PLAISIR

Les obligations sont difficile à tenir avec une dépression. Nous n'avons plus de motivation et d'objectif sur lesquels nous appuyer, et se faire plaisir est compliqué également car nous ressentons de moins en moins de plaisir et d'intérêt.

Pourtant, répondre aux responsabilités du quotidien et se faire plaisir sont autant nécessaire pour le bien-être. Et un trop grand déséquilibre soit de l'un, soit de l'autre est délétère et n'aide pas non plus à se sentir bien.

En pratique

Ne faire que des choses qui font plaisir ne permet pas de répondre aux contingences de la vie. Et ne faire que répondre à ses obligations sans aucun plaisir nous fait perdre au fur et à mesure toute envie de faire des efforts.

Dans un agenda ou une liste de choses à faire, inscrivez des petits objectifs "obligatoires" et des petits objectifs "plaisir" (avec l'aide d'un proche au besoin) et essayez de les accomplir, à votre rythme.





4- S'EXPOSER À LA LUMIÈRE

Dans la dépression, quelle que soit la durée du sommeil, nous avons tendance à nous réveiller tous les jours sans énergie. Le lever peut alors paraître insurmontable voire tout bonnement impossible. Les tâches qui nous étaient faciles et automatiques ne le sont plus.

Comme si nous nous traînions un poids invisible mais pourtant bien ressenti. Les insomnies et l'anxiété fragilisent le sommeil et impacte l'humeur. Les personnes dépressives peuvent aussi beaucoup dormir afin d'essayer d'échapper à la réalité.

En pratique

Un des moyens non-médicamenteux d'améliorer le sommeil est de favoriser le taux de mélanine et le respect du cycle circadien naturel.

Le taux de mélatonine passe notamment par la luminosité à laquelle nous nous exposons par les yeux. S'exposer un peu tous les jours à la lumière naturelle du soleil et diminuer la lumière artificielle durant la nuit permet d'améliorer notamment le sommeil et l'humeur.



A person wearing a dark, textured, hooded garment is seen from behind, looking out over a vast, hazy landscape. The background is a soft, blue-toned expanse, possibly a sea or a wide plain, under a pale sky. The overall mood is contemplative and melancholic.

" La dépression n'a pas de particularité
déterminante, elle adopte les particularités
de ceux qu'elle attaque "

RAINER MARIA RILKE

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

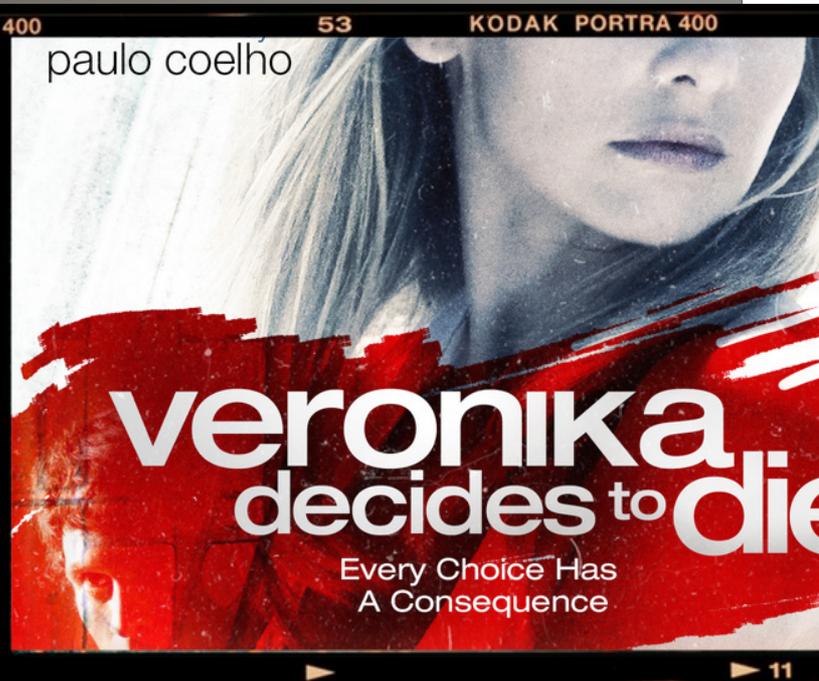
DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE
CULTURELLE
POUR
EN APPRENDRE PLUS !

1

PODCAST

1

FILM





A écouter

**“ CE QUE M'A PRIS ET M'A
APPRIIS LA DÉPRESSION ”**

par TedX Talks

**TÉMOIGNAGE DÉLIVRÉ PAR
CÉLINE CURIOL**

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER AU PODCAST](#)

Dans ce témoignage délivré par le biais de l'émission TEDx Talks, Céline Curiol nous transmet avec authenticité et simplicité comment elle a vécu sa dépression. Elle la définit et indique ce qu'elle a changé dans sa vie. Pourquoi vivre ? Céline Curiol pose la question sans détour, et détaille que les raisons toutes faites qu'elle se trouvait étaient risibles. Faisant que son paysage intérieur était plat, figé, tout se valait, comme une plaine aride sur laquelle rien ne peut pousser. Elle rappelle que la dépression n'est pas un manque de volonté à agir, mais un manque de repères. Elle évoque la disparition de l'imagination, cible principale de la dépression, où tout ce qu'on pourrait imaginer est remplacé par une rumination morbide. Essayer de trouver des raisons de vivre l'avait fait tourner en rond, elle devait sortir de sa tête, de son amertume, de ses regrets pour regagner son corps et lui redonner vie.

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

A visionner

“ VERONIKA DÉCIDE DE
MOURIR ”

par Emily Young



Véronika décide de mourir (Veronika decides to die) est film réalisé par Emily Young et sorti en 2009. Il raconte l’histoire de Véronika, une jeune femme que nous découvrons lorsqu’elle rentre dans son appartement après son travail. Nous pouvons déjà y observer un environnement terne, sans éléments personnels, un logement qu’elle ne semble pas vraiment habiter. Véronika semble éteinte et seule, et ce soir-là, elle tentera de mettre fin à ses jours. Le lendemain, elle se réveille dans une clinique psychiatrique où on lui annonce que son coeur a été fortement impacté par la surdose de médicaments qu’elle avait avalé la veille, et que de ce fait, il ne va lui rester que quelques jours à vivre. A partir de là, nous verrons tout le cheminement de Véronika et de ses entretiens avec le psychiatre : sa volonté très forte de mourir, de sortir du parcours de soin et de le défier, jusqu’à ce qu’elle se redécouvre elle-même au fur et à mesure. Une autre volonté apparaît et s’oppose à son destin, celle de se lier de nouveau à quelqu’un et à quelque chose.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT

N°11

ARTICLE

LA BIPOLARITÉ

QU'EST-CE QUE LE TROUBLE BIPOLAIRE ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

PAGE 19

À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)