



Dépression

Nous avons tous des moments dans notre vie où nous nous sentons au plus bas. Se sentir triste ou épuisé fait partie normale de la vie.

La dépression, comme la plupart des troubles de la santé mentale, se situe le long d'un spectre, mais elle est différente du deuil ou de la tristesse normale. Comment pouvons-nous reconnaître quand nous avons basculé dans un type de dépression plus nuisible nécessitant des ajustements et du soutien?

Heureusement, la dépression est traitable.

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

La dépression est un trouble mental courant (environ une personne sur six connaîtra la dépression au cours de sa vie) où les individus éprouvent une humeur basse, une perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou une faible estime de soi, des troubles du sommeil ou de l'appétit, une faible énergie et une mauvaise concentration. (1)

La dépression est la principale cause de mauvaise santé et d'incapacité dans le monde. Selon les dernières estimations de l'OMS, plus de 300 millions de personnes vivent actuellement avec la dépression, soit une augmentation de plus de 18 % entre 2005 et 2015. Le manque de soutien pour les personnes atteintes de troubles mentaux, associé à la peur de la stigmatisation, empêche de nombreuses personnes d'accéder au traitement dont elles ont besoin pour mener une vie saine et productive.

Même dans les pays les plus développés, environ la moitié des personnes souffrant de dépression ne sont pas diagnostiquées ni traitées, et ce chiffre atteint 90 % dans les pays moins développés. Il existe plusieurs causes et facteurs de risque de la dépression, notamment la génétique, les traumatismes antérieurs, les relations abusives, le deuil, les maladies chroniques, entre autres.

Cependant, la recherche a montré (2) que les travailleurs de l'aide humanitaire et du développement sont exposés à des risques spécifiques liés à leur rôle et à leur lieu de travail, notamment le stress et le traumatisme vicariants, l'isolement et le manque de soutiens sociaux familiers, la toxicomanie, l'exposition à la mort et à la souffrance, les transitions fréquentes et le sentiment d'impuissance.

Travailler avec des personnes dans des contextes dévastateurs comporte un élément de "travail émotionnel" en plus des dynamiques d'équipe souvent tendues dans le secteur. Malgré certains chevauchements entre le deuil normal et la tristesse, la dépression est différente. Parfois, il faut l'aide d'un professionnel pour vous aider à déterminer la différence.

La dépression peut parfois se manifester en tant que conséquence d'événements de la vie, parfois sans cause externe évidente.

SYMPTÔMES COURANTS

- Humeur dépressive, tristesse ou sensation de vide, ou apparence triste ou larmoyante pour les autres.
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités qui étaient autrefois appréciées.
- Difficulté à penser ou à se concentrer, ou indécision.
- Incapacité à dormir ou sommeil excessif.
- Perte de poids significative sans régime, ou prise de poids (par exemple, plus de 5 % du poids corporel en un mois).
- Agitation ou sensation de "traîner".
- Irritabilité.
- Fatigue ou perte d'énergie.
- Sentiments de dévalorisation, ou culpabilité excessive ou inappropriée.
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Si vous avez cinq ou plus de ces symptômes pendant la majeure partie de la journée, presque tous les jours, pendant au moins deux semaines, et que les symptômes sont suffisamment graves pour perturber vos activités quotidiennes, vous pourriez être en train de vivre une dépression clinique et devriez envisager de rechercher du soutien.

LA DÉPRESSION AU TRAVAIL

Si vous avez des responsabilités de gestion, il est important que vous puissiez reconnaître et orienter le personnel qui pourrait avoir des difficultés avec la dépression. La recherche montre que le traitement entraîne une diminution de 40 à 60 % de l'absentéisme et de la présentéisme. Le graphique ci-dessous est utile pour comprendre

comment la dépression est ressentie par rapport à la façon dont elle apparaît sur le lieu de travail.

CE À QUOI RESSEMBLE LA DÉPRESSION		CE QUE CELA RESSEMBLE POUR LES TRAVAILLEURS
Profond sentiment de tristesse	↔	Se retire de l'équipe
Perte d'intérêt pour le travail ou les activités sociales	↔	Indifférence
Difficulté à se concentrer Pensées ralenties	↔	Remise des tâches, échéances manquées, accidents
Oublis fréquents	↔	Semble désorganisé ou distrait
Problèmes pour prendre des décisions	↔	Procrastination, indécision, productivité réduite
Problèmes de sommeil / trop de sommeil	↔	Arrive en retard au travail, fatigue l'après-midi, accidents
Sentiments de dévalorisation / culpabilité inappropriée	↔	Incertitude quant aux compétences, manque de confiance
Perte d'énergie / plus de fatigue	↔	Faible motivation, détachement
Irritabilité, colère, larmoiement	↔	Réactions inappropriées, relations tendues
Changements d'appétit	↔	Changement d'apparence

(Graphique provenant de 'Partnership for Workplace Mental Health Right Direction')

PRÉVENTION (3)

Il n'existe aucune méthode infaillible pour prévenir la dépression. Cependant, ces stratégies peuvent être utiles:

- Prenez des mesures pour gérer le stress afin d'augmenter la résilience et renforcer l'estime de soi.
- Parlez avec un responsable ou un collègue de la gestion de la charge de travail et du type de travail.
- Établissez des liens avec votre famille et vos amis, surtout en période de crise. La connexion sociale est le mécanisme de protection le plus efficace pour maintenir le bien-être.
- Priorisez votre soin personnel : maintenez une routine de santé comprenant des habitudes de sommeil régulières, une alimentation saine avec suffisamment d'eau, de l'exercice, prenez régulièrement des pauses, sortez à l'extérieur et profitez du soleil.
- Évitez de boire trop d'alcool.
- Obtenez un traitement dès les premiers signes d'un problème pour aider à prévenir l'aggravation de la dépression.
- Envisagez de suivre un traitement de maintenance à long terme pour prévenir une rechute des symptômes.
- Formez les responsables sur le lieu de travail pour reconnaître et soutenir le personnel présentant des signes précoces de dépression.

TRAITEMENT

Il existe plusieurs traitements efficaces pour la dépression clinique. Le traitement peut varier en fonction de la gravité et de la disponibilité. Les traitements courants comprennent:

- **Thérapies verbales et/ou médicaments.** La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est la thérapie verbale la plus courante, et elle peut être associée à des médicaments prescrits par votre médecin si la dépression est considérée comme grave. La TCC nécessite généralement entre 6 et 12 séances. D'autres thérapies validées comprennent : la thérapie d'acceptation et d'engagement, la thérapie axée sur la compassion et la thérapie interpersonnelle.

Si votre dépression est légère, le traitement peut ne pas nécessiter l'aide d'un professionnel. Considérez d'essayer certaines des options suivantes:

- Livres d'auto-assistance
- Applications d'exercice ou cours en ligne (voir les ressources ci-dessous).
- Cours de pleine conscience.
- Groupes de soutien ou discussions avec des amis.

Il peut être difficile de savoir comment ou où commencer. Thrive Worldwide pourrait être un point d'entrée utile pour obtenir des conseils et/ou un traitement. Visitez notre site web pour plus d'informations sur la prise de rendez-vous.

RESSOURCES EN LIGNE ET SITES WEB:

- Le Service national de santé du Royaume-Uni propose une liste de ressources d'auto-assistance pour le stress, l'anxiété et la dépression [ici.](#)
- Le Royal College of Psychiatry sur la dépression [ici.](#)
- Les meilleures applications pour la dépression en 2020, Healthline, [ici.](#)

LIGNES D'ASSISTANCE POUR LE SUICIDE

- SOS Help Hotline: 01 46 21 46 46
- S.O.S Amitié Hotline: 09 72 39 40 50
- Suicide Ecoute Hotline: 01 45 39 40 00
- E.P.E. idF. Fil Sante Jeunes Hotline: 0800 235 236
- Fédération S.O.S Amitié France Hotline: (+33) (0)1 40 09 15 22

Souffrez-vous de stress, d'épuisement professionnel ou de dépression ?

Si vous rencontrez ces problèmes émotionnels ou d'autres, et que vous souhaitez parler à l'un de nos conseillers qualifiés, alors contactez-nous.

Envoyez un e-mail à info@thrive-worldwide.org pour prendre rendez-vous - nous proposons des séances dans plusieurs langues.

Merci d'avoir consulté cette ressource. Pour plus de ressources et un soutien dédié:

Visitez www.thrive-worldwide.org

Envoyez un e-mail à info@thrive-worldwide.org

Auteur de la ressource

Ben Porter

Dernière mise à jour

Mars 2019

Notes de bas de page.

(1) Cette ressource présente principalement les notions occidentales et cliniques de la dépression. Nous reconnaissons la variété des manifestations à travers le monde qui ne correspondent pas toujours à cette construction.

(2) Cardozo, B., Crawford, C., Eriksson, C., Zhu, J., Sabin, M., et al (2012). Psycho-logical Distress, Depression, Anxiety, and Burnout among International Humanitarian Aid Workers: A Longitudinal Study. Plos One, 7 (9), 1-13. 3. Connorton, E., Perry, M., Hemenway, D & Miller, M. (2012). Humanitarian Relief Workers and Trauma-related Mental Illness. Epidemiologic Review, 34, 145-155.

(3) Avec l'aimable autorisation de la clinique Mayo.