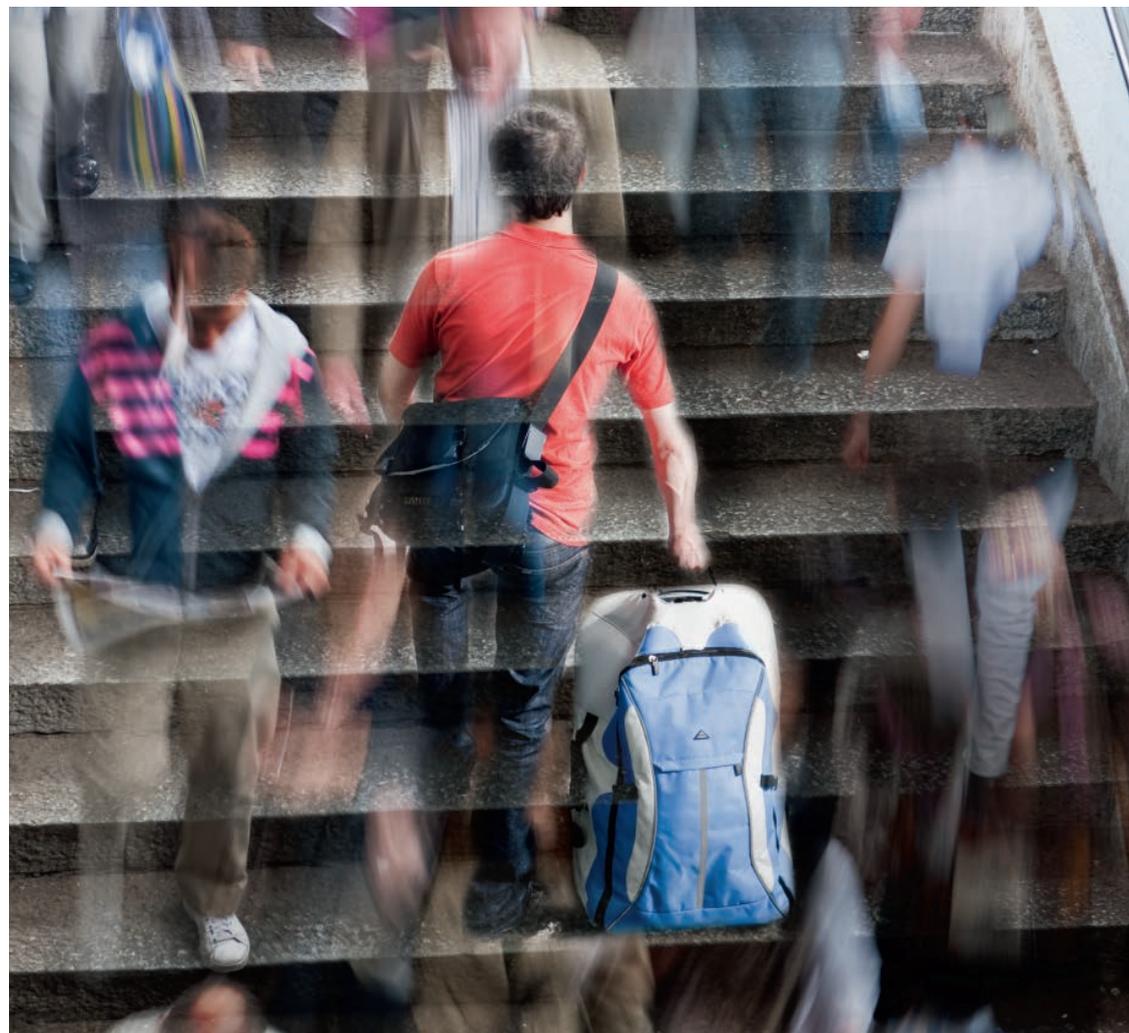


La dépression peut tous nous toucher



Französisch, français, francese

Traduction: OFSP/CRS



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

Croix-Rouge suisse





Photos: © Martin Volken

La dépression peut tous nous toucher

« Je n'arrive pas à me concentrer et je suis tout le temps irrité. Le moindre petit détail m'énerve. Au travail, à la maison et même avec mes amis. » Emir, 38 ans

« Je n'arrive plus à prendre la moindre décision. Même lorsque je fais les courses. Je crois toujours que je peux me tromper. Je ne me comprends plus. » Maria, 52 ans

Avez-vous déjà vécu ou observé les mêmes situations?

Avez-vous déjà pensé que vos sentiments, vos états d'âme et vos douleurs physiques pouvaient être les signes d'une dépression?

Il est parfois difficile de distinguer une dépression d'une mauvaise humeur ordinaire. Des états appelés aujourd'hui stress, nervosité ou épuisement professionnel cachent souvent une dépression. Comme le diabète ou l'hypertension, cette maladie survient à tout âge, indépendamment du métier, du statut social, de l'origine ou de la croyance religieuse. Néanmoins mal comprise, la dépression n'est pas suffisamment prise au sérieux par le grand public.

Soyez attentifs aux signes persistants (plus de quatre semaines) et adressez-vous à un spécialiste (généraliste, psychiatre, psychothérapeute de formation psychologique). Des renseignements clairs permettent dans la plupart des cas de poser un diagnostic précis. C'est le premier pas vers un traitement réussi.

La dépression est une maladie fréquente qui peut tous nous toucher, indépendamment de l'âge, de la profession, du statut social, des origines et des croyances religieuses.

Aujourd'hui, il est possible de traiter un cas de dépression.



Les différents aspects de la dépression

Qu'est-ce qu'une dépression et à quoi peut-on la reconnaître?

« Au travail, le stress ne fait qu'augmenter. Le mois passé, trois collègues ont été licenciés. J'ai 54 ans et j'ai peur qu'il m'arrive la même chose. Depuis trois semaines, je me réveille la nuit, j'ai des crises de panique et je ne peux plus me rendormir. Je ne veux pas que ma femme se fasse du souci pour moi. » M. L., 54 ans, ouvrier du bâtiment, marié, trois enfants

« Nous sommes arrivés en Suisse il y a neuf ans. Mes enfants sont nés et vont à l'école ici. Mais notre avenir est incertain. Chaque année, nous devons prolonger notre autorisation de séjour. Je suis tout le temps triste et je n'ai plus d'énergie. » Mme S., 30 ans, femme au foyer et employée dans une entreprise de nettoyage, mariée, deux enfants

Une dépression a souvent une histoire et constitue une réaction du corps et de l'esprit face à des situations difficiles et un surmenage permanent. La maladie peut évoluer dans le mauvais sens, les symptômes étant de plus en plus forts et ne disparaissant jamais. Cependant, une dépression peut également survenir de façon inattendue. Dans bien des cas, la personne malade et les médecins croient d'abord qu'il s'agit d'un problème physique.

Les symptômes diffèrent selon les individus et ne sont pas les mêmes pour les hommes et les femmes. Les premiers signes pouvant apparaître sont les troubles du sommeil, les problèmes de concentration ou des réflexions sans fin. La plupart des personnes souffrant de dépression n'éprouvent plus aucune joie. D'autres ressentent une profonde inquiétude. Une dépression peut également se traduire par une plus grande irritabilité ou un comportement agressif, dans le cadre tant professionnel que familial.

Les principaux symptômes d'une dépression sont les maux de tête, de dos ou de ventre. Il arrive également que les personnes atteintes subissent des crises de panique et se sentent physiquement opprimées. Une perte de l'appétit sexuel est aussi probable.

Une dépression peut être plus ou moins importante. Les personnes souffrant de dépression sévère ne sont plus en mesure d'assumer leur quotidien. Il est donc essentiel de prendre des mesures le plus rapidement possible. Parlez-en avec un spécialiste (généraliste, psychiatre, psychologue ou thérapeute de formation psychologique).

La dépression se manifeste par des symptômes qui diffèrent selon les personnes, certaines présentant des signes plutôt physiques, d'autres plutôt psychiques.

Situations difficiles et facteurs de risque pouvant conduire à une dépression

- > Des exigences constamment élevées au travail et à la maison augmentent le risque de dépression.
- > Une situation financière délicate, un salaire peu élevé et la peur d'être licencié peuvent créer une pression permanente.
- > Pour beaucoup d'immigrés, le fait de vivre dans un pays étranger est une source de tension. Un statut de séjour incertain, la peur de l'avenir, un manque de reconnaissance mais aussi le racisme et la discrimination peuvent laisser des traces et conduire à une dépression.
- > La perte d'un être cher peut marquer profondément et être à l'origine d'une dépression.
- > Le fait de devoir s'occuper des enfants et de la famille peut provoquer une tension permanente. La situation des personnes immigrées est souvent particulièrement pesante: intégration des enfants, partie de la famille restée dans le pays d'origine. Les personnes élevant seules leurs enfants sont elles aussi davantage exposées.
- > Des maladies chroniques touchant un membre de la famille, en particulier des maladies mentales, peuvent avoir un effet sur notre propre santé.
- > Le fait de s'occuper d'un membre âgé de la famille peut aussi demander beaucoup d'efforts physiques et psychiques.
- > Des expériences traumatisantes et des charges émotionnelles importantes, même si elles remontent à un certain nombre d'années, peuvent être à l'origine d'une dépression.

Comme pour toute autre maladie, certains facteurs et éléments déclencheurs augmentent le risque de dépression.

Si vous pensez souffrir de dépression, adressez-vous à votre médecin de famille ou à un spécialiste (psychiatre ou psychologue de formation psychologique) en qui vous avez confiance.



La dépression concerne toutes les générations

« Ma maman est toujours triste et ne joue plus avec moi. Au début, je croyais qu'elle était énervée contre moi parce que j'avais fait une mauvaise note. »

Nuria, 8 ans, fille unique, écolière

« Parfois, je pourrais secouer mon fils de rage. Il reste toute la journée allongé sur son lit. » M. R., 49 ans, veuf, 2 enfants qu'il élève seul

« Tout ce que je dis n'est d'aucun secours à mon mari. Je me sens impuissante. » Mme O., 64 ans, mariée, retraitée

Que l'on soit enfant ou retraité, la dépression peut tous nous toucher. Mais dans la plupart des cas, c'est toute la famille qui en souffre.

Les proches peuvent-ils aussi recevoir un soutien?

Vous-même n'êtes peut-être pas atteint de dépression, mais vous connaissez un parent ou ami qui l'est. Vous êtes peut-être inquiet, car vous n'arrivez pas à comprendre le comportement de la personne malade. Vous ne savez pas quelle attitude adopter et comment lui venir en aide. Vous êtes angoissé ou avez des doutes, vous ressentez de la culpabilité ou de la honte.

Les proches peuvent également bénéficier d'un soutien professionnel. Adressez-vous à votre médecin (ou à votre psychologue ou psychiatre), il peut vous aider.

En même temps, l'aide que peut apporter l'entourage à la personne malade est particulièrement importante. La prise en charge par un spécialiste doit tenir compte de deux aspects essentiels: les proches souffrent, mais ils fournissent un soutien indispensable.

Lorsqu'un parent proche ou un membre de votre entourage souffre de dépression, soutenez-le dans son traitement.

La dépression se soigne

« J'avais honte de ma dépression. Finalement, j'ai parlé de mes problèmes et de mes douleurs à un spécialiste. J'ai commencé une psychothérapie et pris des médicaments. Ma famille m'apporte un soutien important. Depuis deux mois, je vais beaucoup mieux. »

M. P., 42 ans, 2 enfants

Comment soigne-t-on une dépression?

Le traitement doit être effectué par un spécialiste et comprend plusieurs aspects, parmi lesquels les médicaments, la psychothérapie et le soutien social. Les coûts du traitement sont généralement pris en charge par l'assurance obligatoire des soins. Toutes les personnes spécialisées dans les domaines médical, psychologique et thérapeutique sont tenues au secret professionnel.

Thérapie médicamenteuse

Les recherches scientifiques ont montré que lors d'une dépression, des dysfonctionnements touchant le métabolisme du cerveau surviennent, indépendamment des déclencheurs concrets. Les changements organiques subis par le corps sont traités par des antidépresseurs. Une prise régulière de médicaments permet de diminuer les symptômes dépressifs. Les antidépresseurs ne provoquent aucune dépendance et n'entraînent pas un changement de la personnalité.

Psychothérapie

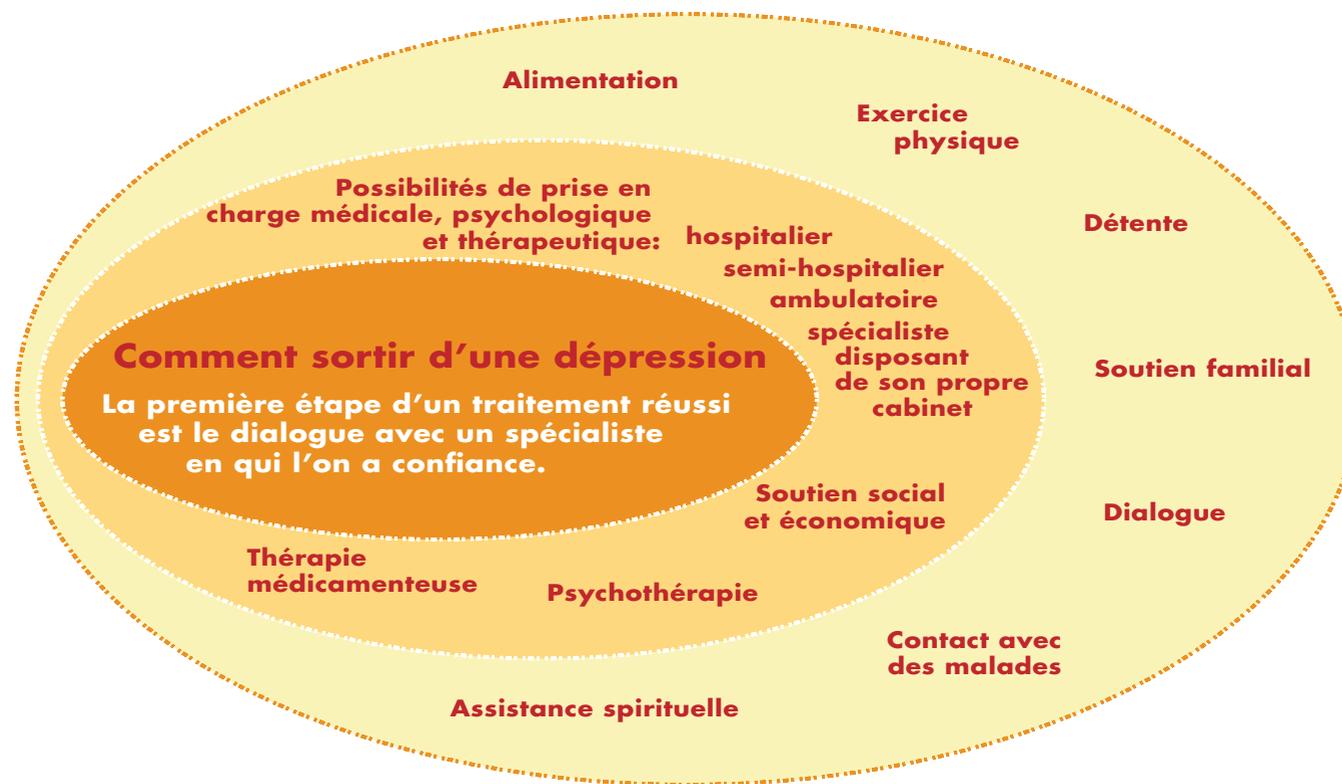
Une psychothérapie favorise les capacités d'auto-guérison. Dans le cadre de ce traitement, le patient peut parler des situations difficiles qu'il vit, de ses problèmes et de ce qui lui pèse. Procédant par étapes, le spécialiste l'aide à trouver des solutions à chaque problème.

Soutien social et économique

Le patient reçoit aussi un soutien pratique destiné à remédier à sa situation difficile. Ce soutien peut, selon les cas, se présenter sous la forme d'un dialogue mené par un médecin ou un psychologue avec les membres de la famille, les autorités, mais également avec l'employeur.

En général, une dépression se soigne bien.

Comment sortir d'une dépression



La dépression n'est pas une fatalité, ni une punition.

La dépression n'est pas une maladie imaginaire. Elle doit être traitée dès que possible par un spécialiste.

Prise en charge médicale, psychologique et thérapeutique

Pour le traitement, une relation de confiance entre le patient et le spécialiste est primordiale. Parfois, il est plus facile pour le patient que le spécialiste soit du même sexe ou, au contraire, du sexe opposé.

Il peut également être important pour le patient que le traitement se fasse dans sa langue maternelle.

N'hésitez pas à en parler.

Le médecin de famille peut diagnostiquer, traiter la maladie et, le cas échéant, rediriger le patient vers des spécialistes, des psychologues ou des institutions spécialisées.

Les psychiatres sont des médecins au bénéfice d'une formation spécialisée en psychiatrie. En tant que spécialistes, ils peuvent apporter des précisions médicales et prescrire des médicaments. Ils mettent également en place des psychothérapies. Les psychiatres travaillent dans un cabinet, dans des services psychiatriques ambulatoires ou dans des cliniques.

Les psychothérapeutes de formation psychologique sont des psychologues au bénéfice d'une spécialisation en psychothérapie, en mesure de diagnostiquer et de traiter une dépression ou d'adresser le patient à une institution spécialisée. Ils travaillent dans un cabinet, dans des cliniques ou au sein de services psychiatriques ambulatoires.

La psychothérapie est effectuée par un psychiatre ou un psychologue, dans un cabinet spécialisé ou en milieu hospitalier ou semi-hospitalier.

L'assistance psychiatrique à domicile est assurée par des services sociopsychiatriques extrahospitaliers, implantés surtout dans les grandes villes. Un spécialiste se rend au domicile du patient pour l'aider à faire face à la vie quotidienne. Il peut également lui servir de premier interlocuteur s'il n'est pas certain de souffrir de dépression.

Les cliniques de jour permettent de bénéficier d'un traitement semi-hospitalier. La journée, le patient suit une thérapie dans la clinique et il passe la nuit à la maison. Des spécialistes issus de différentes professions y travaillent.

Les cliniques psychiatriques assurent une prise en charge urgente et surtout pour un traitement stationnaire. Une admission en clinique psychiatrique dépend principalement du médecin. Là aussi, on trouve des spécialistes issus de différentes professions.

Dépression: faites le test

Mauvaise humeur passagère ou symptômes d'une dépression?

Veuillez lire les affirmations suivantes. Répondez «oui» à celles qui vous concernent depuis plus de deux semaines. Chaque «oui» vaut un point, sauf à l'affirmation 14, où il vaut 5 points.

	Oui	Non
1. Vous êtes souvent abattu et découragé sans raison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vous avez du mal à vous concentrer et vous sentez souvent dépassé par les petites décisions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vous n'avez plus d'énergie, ressentez souvent une fatigue accablante et/ou une inquiétude intérieure.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Les choses que vous aviez plaisir à faire ne vous intéressent désormais plus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Vous n'avez plus confiance en vos capacités.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vous souffrez de sentiments de culpabilité et vous remettez sans cesse en question.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Vous vous posez beaucoup de questions quant à votre avenir et voyez tout en noir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. C'est le matin que vous vous sentez le plus mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Vous souffrez de troubles du sommeil permanents.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vous évitez les contacts avec d'autres personnes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Vous ressentez des douleurs physiques inexplicables.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Vous n'avez aucun ou peu d'appétit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Vous avez perdu votre appétit sexuel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Vous êtes désespéré et n'avez plus le goût de vivre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si votre total atteint ou dépasse cinq points, ce pourrait être le signe d'une dépression. Adressez-vous à un spécialiste, p. ex. à votre médecin de famille (ou à un psychologue ou un psychothérapeute). Vous pouvez aussi trouver de l'aide auprès des institutions mentionnées dans la présente brochure.

Où trouver un soutien?

A qui puis-je m'adresser?

- > Médecin de confiance: il peut s'agir de votre médecin de famille ou d'un spécialiste en psychiatrie ou psychothérapie.
- > Psychologue avec spécialisation en psychothérapie: vous trouvez des listes de noms auprès des associations professionnelles nationales (www.psychologie.ch et www.psychotherapie.ch). Certaines associations cantonales de psychologues proposent un service téléphonique de mise en contact avec des spécialistes adéquats.
- > Services sociaux: les travailleurs sociaux de votre commune peuvent apporter une première réponse à vos problèmes.
- > La Main tendue: aide confidentielle par téléphone en cas de crise. La Main tendue peut vous aider 24 heures sur 24, quelles que soient votre culture et votre appartenance confessionnelle. Tél. 143, www.143.ch.
- > Conseils 147: aide gratuite et anonyme par téléphone ou par SMS pour les enfants et les adolescents vivant une situation difficile ou une crise. Le 147 est joignable 24 heures sur 24. Tél. 147, www.147.ch.
- > Communautés religieuses: dans une situation de crise, les assistants spirituels peuvent apporter des conseils importants.
- > Pro Mente Sana: conseil téléphonique anonyme Français: Conseil juridique: tél. 0840 0000 61 Conseil psychosocial: tél. 0840 0000 62, lu, ma, je 10h–13h Allemand: tél. 0848 800 858, lu, ma, je 9h–12h / je 14h–17h www.promentesana.ch

Offres spécifiques aux immigrés

- > Consultations pour les immigrés: dans les grandes villes comme Genève, Lausanne, Bâle, Berne, Winterthur ou Zurich, les cliniques psychiatriques, les policliniques et d'autres institutions psychiatriques organisent des consultations psychiatriques ou psychologiques destinées aux immigrés. En cas de besoin, ces derniers peuvent être assistés par des inter-

prètes tenus au secret professionnel.

- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, tél. 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- > Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, tél. 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- > Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre CRS, Croix-Rouge suisse, Werkstrasse 16, 3084 Wabern près de Berne, tél. 031 960 77 77, courriel: gi-ambulatorium@redcross.ch, www.redcross.ch
- > Service ambulatoire pour victimes de la torture et de la guerre, Policlinique psychiatrique, Hôpital universitaire de Zurich, Culmannstrasse 8, 8091 Zurich, tél. 044 255 52 80, fax: 044 255 44 08, www.psychiatrie.usz.ch
- > Liste des psychothérapeutes maîtrisant une langue étrangère, éditeurs: Association suisse des psychothérapeutes, tél. 043 268 93 00, fax: 043 268 93 76, www.psychotherapie.ch et Fédération Suisse des Psychologues (FSP), tél. 031 388 88 00, www.psychologie.ch

En cas d'urgence

- > Services médicaux d'urgence: si vous ne parvenez pas à joindre votre médecin de famille, adressez-vous aux services médicaux d'urgence.
- > En cas de situation mettant en danger la vie d'une personne, que ce soit lors d'un accident ou d'une maladie, adressez-vous directement au numéro d'urgence 144.
- > Les services psychiatriques ambulatoires (p. ex., service psychiatrique externe, centre de crise, policlinique psychiatrique) sont des institutions dirigées par des médecins. Il existe des institutions pour les enfants et les adolescents, ainsi que pour les adultes.

Brochure à télécharger et commander sous www.migesplus.ch

La brochure est disponible en format PDF dans les langues suivantes: français, allemand, italien, anglais, albanais, serbe/bosniaque/croate, portugais, espagnol, turc, tamoul et arabe.

Elle a été élaborée dans le cadre du Programme national Migration et santé 2008–2013 de l'Office fédéral de la santé publique.