



# Personne n'est à l'abri de la dépression

Facteurs de risque,  
auto-évaluation et  
interlocuteurs

**Helsana**

Engagée pour la vie.

Les personnes touchées ont du mal à prendre la moindre décision. Elles ont toujours peur de se tromper.

## La dépression est une maladie largement répandue

**La dépression affecte les personnes sur le plan physique et psychologique. Elle agit sur leurs pensées et leur perception. C'est pourquoi un traitement précoce et ciblé de la maladie est important.**

Même si la dépression fait partie des maladies les plus répandues, elle reste méconnue du public et souvent mal comprise. Dans bien des cas, la personne touchée et le médecin croient d'abord à un problème physique.

Cependant, si l'on pose les bonnes questions, il est presque toujours possible d'établir un diagnostic précis. Cette étape est importante, car une dépression qui n'est pas diagnostiquée ni traitée peut entraîner une souffrance inutile et, une mise en danger de la personne dans le pire des cas, mener au suicide.

La dépression est une maladie qui peut frapper n'importe qui, indépendamment de l'âge, de la profession, du statut social, des origines ou des convictions religieuses. Aujourd'hui, il est possible de guérir d'une dépression. Malgré cela, environ 50 pour cent des dépressions ne sont pas traitées.

# La dépression a de nombreux visages

## Les symptômes et l'évolution peuvent varier

De nombreuses personnes touchées ne souffrent que d'un épisode dépressif dans leur vie, lequel peut durer plusieurs semaines ou plusieurs mois. D'autres ont des épisodes multiples.

### Éléments déclencheurs

Souvent, la dépression est déclenchée par un événement traumatique tel que la perte d'un être cher, ou par un stress permanent, mais elle peut également survenir de façon inattendue. Certaines personnes présentent des symptômes dépressifs en automne ou en hiver, lorsque les heures d'ensoleillement diminuent. Après avoir donné naissance à un enfant, de nombreuses femmes souffrent de dépression post-partum. L'un des facteurs de risque les plus importants à cet égard est l'hérédité, soit une prédisposition génétique.

### Symptômes

Toutes les personnes souffrant de dépression n'ont pas les mêmes symptômes. L'humeur dépressive n'est pas toujours au premier plan : certaines personnes ressentent surtout un manque d'entrain alors que d'autres se trouvent dans un état d'agitation intérieure permanent. Souvent, on observe des troubles du sommeil, des douleurs physiques, une perte de désir sexuel, de la tristesse et l'absence d'émotions accompagnée d'une sensation de vide intérieur, des problèmes de concentration ou des troubles d'anxiété persistants. La gravité des symptômes peut varier et ceux-ci peuvent aller jusqu'à perturber entièrement le quotidien.

Si vous pensez souffrir d'une dépression, consultez votre médecin de famille. Il saura vous éclairer en cas de doute.

# La dépression se soigne

## Notamment en combinant différentes mesures

La plupart des dépressions peuvent être traitées avec succès, pour autant qu'elles soient diagnostiquées. Les traitements médicamenteux et la psychothérapie permettent généralement de combattre efficacement la maladie. Souvent, un traitement alliant psychothérapie et prise de médicaments est le plus indiqué.

### Médicaments

Les recherches ont permis de démontrer que des dysfonctionnements touchant le métabolisme du cerveau survenaient en cas de dépression. Pendant un épisode de dépression, les signaux positifs sont affaiblis et les signaux négatifs, renforcés. Les antidépresseurs aident à équilibrer le métabolisme défaillant, atténuant ainsi les symptômes dépressifs. Pour éviter tout risque de rechute, il convient généralement de prendre des médicaments de manière régulière pendant plusieurs mois. Il faut savoir que les antidépresseurs ne rendent pas dépendant et ne modifient pas la personnalité.

### Psychothérapie

Pendant une psychothérapie, les patients acquièrent des stratégies qui leur permettent d'aborder leurs problèmes différemment. Il s'agit de mettre l'accent sur les expériences positives et d'interrompre le flux des pensées négatives.

La dépression n'est pas une fatalité. Elle peut généralement être bien soignée.

Texte : Alliance thurgovienne contre la dépression 5

# Auto-évaluation de la dépression

## Présentez-vous des symptômes ?

### Simple « coup de blues » ou dépression ?

Lisez les affirmations suivantes. Cochez « oui » si vous pouvez répondre par l'affirmative à l'une des déclarations suivantes depuis plus de deux semaines.

|  | Oui                   | Non                   |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 1. Je me sens souvent abattu-e et découragé-e sans raison.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. J'ai du mal à me concentrer et je me sens dépassé-e par la moindre décision.                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Je n'ai plus d'énergie, je ressens souvent une fatigue accablante et/ou une agitation intérieure. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Même les choses que j'avais plaisir à faire ne m'intéressent plus aujourd'hui.                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Je n'ai plus confiance en mes capacités.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Je suis rongé-e par la culpabilité, je me remets sans cesse en question.                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Je me pose beaucoup de questions quant à mon avenir et je vois tout en noir.                      | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Le matin est le moment où je me sens le plus mal.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Je souffre de troubles du sommeil persistants.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. J'évite le contact avec d'autres personnes.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Je présente des symptômes physiques pour lesquels aucune cause organique n'a été trouvée.        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Je n'ai pas d'appétit ou très peu.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Je ne ressens plus aucun désir sexuel.   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Je suis désespéré-e et je n'ai plus le goût de vivre.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Chaque réponse « oui » correspond à 1 point, à l'exception de l'affirmation 14, qui correspond à 5 points.

Si vous avez obtenu un résultat de 5 points ou plus, il se peut que vous souffriez d'une dépression. Adressez-vous à un spécialiste, par exemple votre médecin de famille. Vous trouverez également de l'aide et du soutien auprès des organismes mentionnés dans cette brochure.

Cette auto-évaluation fournit des indications quant à la présence d'une dépression, mais ne permet en aucun cas d'établir un diagnostic. Veuillez consulter votre médecin pour obtenir un avis précis.





# Conseils et aide

## Vos interlocuteurs

### Médecins et thérapeutes

Un médecin de confiance : il peut s'agir de votre médecin de famille ou d'un médecin spécialiste en psychiatrie et psychothérapie.

### Fédération Suisse des Psychologues (FSP)

psychologie.ch

### Association Suisse des Psychothérapeutes (ASP)

psychotherapie.ch

### Si vous avez des pensées suicidaires

parler-peut-sauver.ch

### Conseil social et juridique

#### Services sociaux

Les assistants sociaux de votre commune de domicile peuvent apporter une première réponse à différents problèmes.

### Pro Mente Sana

Obtenez une assistance téléphonique confidentielle sur des questions d'ordre juridique ou psychosocial, tél. 0848 800 858 du lundi au vendredi,

9h00–12h00 et 16h30–19h30.

promentesana.org

### Accompagnement spirituel

Les assistants spirituels des différentes communautés religieuses sont des conseillers importants dans les situations difficiles.

### Entraide

L'association Equilibrium peut aider à surmonter une dépression.  
depressionen.ch (en allemand uniquement)

### 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. Si la vie d'une personne est en danger, qu'il s'agisse de maladie ou d'accident, appelez directement le numéro d'urgence 144.

### La Main Tendue

La Main Tendue propose de l'aide 24 heures sur 24 en situation de crise, par téléphone au 143.

143.ch

### Conseils + aide 147

Conseils + aide 147 offre aux enfants et aux jeunes vivant une situation difficile une assistante gratuite et confidentielle par téléphone au numéro 147 ainsi que par chat.

147.ch

### Pour les proches

Vous n'êtes peut-être pas concerné-e directement par la dépression, mais plutôt en tant que membre de la famille, ou ami-e d'une personne touchée. Les proches aussi peuvent bénéficier d'un soutien, par exemple en rejoignant un groupe d'entraide pour les proches. VASK Suisse est une organisation faîtière qui regroupe des associations régionales de proches de personnes atteintes d'une maladie psychique.

vask.ch

### Helsana

Helsana propose à ses clients une aide psychologique d'urgence gratuite au numéro 058 340 16 11 en cas de besoin.



De nombreuses personnes ont honte d'être déprimées et n'appellent pas à l'aide. Le fait de parler de ses problèmes à un spécialiste permet de trouver des solutions et d'entamer un processus de guérison.

# Nous sommes là pour vous.

Tout au long de la vie. Pour que vous restiez en bonne santé. Retrouvez rapidement la santé. Ou puissiez mieux vivre avec une maladie.

## Vous avez des questions ?

Nous nous ferons un plaisir de vous aider. Nous sommes joignables au:

0844 80 81 82

[helsana.ch/contact](https://helsana.ch/contact)

## Distinguée par les meilleures notes.



## Avec le soutien spécialisé de :



### Groupe Helsana

Case postale  
8081 Zurich  
[helsana.ch](https://helsana.ch)

Le Groupe Helsana comprend Helsana Assurances SA, Helsana Assurances complémentaires SA et Helsana Accidents SA.