

Déprime passagère ou une dépression ?

Vague à l'âme, frustrations, idées noires, grande fatigue, perte ou prise de poids, etc. Comment faire la différence entre une petite déprime passagère et une dépression ?

Qu'est-ce qu'une dépression ?

La dépression est une maladie psychique qui provoque des troubles de l'humeur pouvant avoir de graves répercussions sur la vie quotidienne et qui, si elle n'est pas soignée à temps, peut entraîner la mort de celui qui en souffre (suicide, accident ou maladies).

Les causes de la maladie sont à la fois psychiques et physiologiques : l'humeur est altérée et les neurotransmetteurs du cerveau présentent des anomalies dans leur fabrication et leur régulation. Actuellement, 3 millions de personnes souffrent de dépression en France.

Qu'est-ce qu'une déprime ?

La déprime n'est pas considérée comme une maladie mais comme un état émotionnel transitoire se caractérisant par des accès de tristesse, d'apathie mais ne nécessitant pas de prise en charge médicale et médicamenteuse.

Elle fait souvent état d'une insatisfaction ou d'une frustration à un instant T et reflète l'inaction (comme par exemple la déprime du dimanche soir).

Elle peut être permanente à la manière d'un trait de caractère et concerne surtout les personnes insatisfaites de nature. Cependant, elle n'a pas d'incidence sur le quotidien si ce n'est une impossibilité d'aller vers le changement.

La permanence des symptômes

Pour pouvoir distinguer la dépression de la déprime, les symptômes doivent se manifester de façon quasi permanente et durant une période d'au moins 15 jours pour établir le diagnostic de la dépression. En deçà de cette période, on évoquera davantage une déprime passagère.

Ne pas se sentir bien après avoir appris une mauvaise nouvelle, être abattu(e) suite au décès d'un proche ou avoir l'impression que le ciel nous tombe sur la tête suite à la perte de son travail sera qualifié d'épisode dépressif.

Le diagnostic de la dépression sera établi si les symptômes s'aggravent ou ne se résorbent pas au-delà d'une certaine période, plus ou moins longue, en fonction du traumatisme vécu.

Le ressenti des symptômes

Avoir des « coups de mou » au quotidien arrive à tout le monde, ils font partie intégrante de la vie. Si par ailleurs, les habitudes de vie sont restées les mêmes, si faire une activité agréable permet de redonner un sentiment de sérénité et si les petits plaisirs sont toujours là, il ne s'agit pas de dépression.

En revanche, si les perturbations de l'humeur sont constantes, et se caractérisent toujours de la même manière : tristesse, culpabilité, apathie, perte de plaisir, quelle que soit l'activité menée, il s'agit de dépression.

Des répercussions sur le quotidien

Là où une petite déprime causera du vague à l'âme, elle n'empêchera pas de mener ses tâches à bien et ne viendra donc pas parasiter le quotidien.

A contrario, la dépression entraîne une gêne, voire une immobilité dans la vie quotidienne : le simple fait de devoir se lever, se laver, aller travailler, faire ses courses, manger, en somme vivre, relève d'une quasi impossibilité.

De manière schématique, une dépression peut provoquer la perte de son emploi, de ses amis, une séparation, etc., une déprime non.

Les facteurs de risque

Pour établir un diagnostic différentiel entre déprime et dépression, l'environnement de celui qui présente des signes de l'une de ces deux maladies sera passé au crible : y-a-t-il déjà eu des épisodes dépressifs auparavant ? Parmi les proches ? Y-a-t-il eu un évènement particulier lié à l'apparition des symptômes ? Les personnes ayant des antécédents familiaux ou personnels de dépression sont plus à risque.

De même, il faut tenir compte des facteurs sociologiques : les femmes, les personnes âgées, les hommes célibataires, les personnes souffrant d'une maladie chronique sont plus exposés à la dépression que les autres. Cela étant, ils le sont également à la déprime passagère...

Lever les tabous

S'il est aussi difficile de faire la différence entre une simple déprime et une dépression, c'est aussi parce que le flou concernant ces deux maladies est entretenu par la société.

La dépression est mal tolérée par une société tournée vers la performance, la productivité, la perfection, la réussite. Aujourd'hui, on DOIT être heureux, la dépression est donc aux antipodes des valeurs dans l'ère du temps et dérange : elle est un aveu de faiblesse. Il est donc plus facile pour l'individu qui en souffre d'être dans le déni et de se dire qu'il s'agit simplement d'une petite déprime passagère. A tort, car plus la dépression est prise en charge précocement, plus les chances de guérison sont bonnes et le risque de récurrence amoindri.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=deprime-ou-depression>