



La dépression

La dépression est une maladie fréquente, mais souvent mal comprise. Elle perturbe l'humeur, le sommeil, la concentration, et peut toucher chacun d'entre nous. Une personne sur cinq vivra une période de dépression au cours de sa vie

Symptômes fréquents

- Tristesse persistante
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Fatigue, troubles du sommeil
- Difficultés à se concentrer, perte de confiance en soi
- Perte d'appétit, perte de la libido
- Parfois idées noires (mais pas toujours)

Lors d'un épisode dépressif, ces signes durent plus de 2 semaines.

Ce qui peut aider

- **Psychothérapie** : parler avec un professionnel (psychologue, psychiatre) aide à comprendre ce qu'on traverse et à avancer.
- **Activité physique** : bouger chaque jour, même un peu, aide à réguler l'humeur, améliorer le sommeil et retrouver de l'énergie.
- **Médicament** : si nécessaire. Cela se réfléchit au cas par cas.

Antidépresseurs

- **Effet attendu** après 2 à 3 semaines.
- **Amélioration nette** entre 4 et 6 semaines
- **Durée minimale du traitement** : 6 mois minimum pour éviter les rechutes.

Les antidépresseurs sont prescrits si les symptômes sont importants ou durent. À ne pas confondre avec les anxiolytiques prescrits sur une courte durée.

Idées reçues

"Il suffit de se motiver"

X Faux

Non, ce n'est pas une question de volonté

Idée reçue

"C'est juste un passage à vide"

X Faux

La dépression est une maladie

Idée reçue

"C'est un truc de fainéant"

X Faux

La maladie impose parfois l'arrêt de travail

Idée reçue

"J'arrête mon traitement lorsque je vais mieux"

X Faux

Le risque de rechute est fréquent.

Rôle du médecin traitant

- Il est votre interlocuteur principal, à l'écoute tout au long de votre parcours
- Il évalue les symptômes et coordonne si besoin avec un(e) psychiatre/psychologue
- Il assure un suivi régulier pour adapter le traitement et soutenir votre progression
- Il peut aussi vous aider à identifier des ressources locales (groupes de parole, accompagnement social, etc.)

Recommandations pratiques

- Faire de son mieux pour **maintenir un rythme quotidien** : lever, repas, activité, plaisir
- Tenter de **préserver des activités sociales**, même si c'est difficile
- **Éviter l'alcool et les autres drogues**, qui aggravent les symptômes

Signes d'amélioration

- Retour progressif de l'énergie ou de l'intérêt
- Amélioration du sommeil ou de l'appétit
- Sentiment de lien avec les autres, envies de projets.

Quand reconsulter rapidement ?

- Pensées suicidaires ou envie de se faire du mal
- Aggravation rapide des symptômes
- Difficulté à fonctionner au quotidien (travail, isolement, hygiène)
- Excitation inhabituelle : énergie débordante, idées qui fusent, dépenses excessives...

Conseils pour mieux gérer votre travail

- **Consulter le médecin du travail** : il peut proposer un arrêt temporaire ou un aménagement de poste. Se soigner d'abord, retravailler ensuite.
- **Ne pas se surmener** : allégez les tâches si possible, priorisez l'essentiel
- **En parler** si vous êtes à l'aise à un collègue de confiance

Dispositifs de soutien psychologique

- **Psychologues** : thérapies (TCC, soutien, etc.), sans prescription de médicaments. Certaines séances sont remboursées via le dispositif *Mon soutien psy*
- **Psychiatres** : médecins spécialistes pouvant prescrire un traitement et proposer une psychothérapie. Consultations remboursées selon le secteur.
- **CMP (Centre Médico-Psychologique)** : prise en charge gratuite par une équipe pluridisciplinaire. Accès direct.
- **Maisons des adolescents / CMPP** : accueil et accompagnement psychologique pour les jeunes, gratuit sur rendez-vous.
- **Lignes d'écoute anonymes** :

☐ 3114 : prévention suicide

☐ 0800 235 236 : Fil Santé Jeunes

☐ 09 72 39 40 50 : SOS Amitié

Pour aller plus loin



Ameli



WhyDoc



Fil Santé Jeunes



Psycom



OMNIPrat
Outil d'aide à la cotation



UNION
REGIONALE
DES
MEDECINS
LIBERAUX
DES PAYS
DE LA LOIRE
UNION REGIONALE DES
PROFESSIONNELS DE SANTE



l'Assurance
Maladie
Agir ensemble, protéger chacun

Pays de la Loire