

## LA DÉPRIME VS LA DÉPRESSION

**Par Ann Comtois,  
Service aux étudiants**

Comme le disait Hélène Giguère, autrefois psychologue au Collège de Maisonneuve, beaucoup de gens connaissent le mot dépression mais l'utilisent à toutes les sauces. Certains disent qu'ils font une dépression lorsqu'ils pleurent beaucoup; d'autres utilisent le mot dépression alors qu'ils vivent un deuil ou une peine d'amour. Cet article établit la distinction entre la déprime et la dépression, décrit ce qu'est une dépression et indique la marche à suivre si on pense souffrir de dépression.

### **I. Déprimé ou dépressif?**

Il faut d'abord tenter de faire une distinction entre la déprime et la dépression. La déprime est une détresse qu'on peut ressentir lorsqu'on vit un événement difficile mais passager. Par exemple, suite au décès d'une personne qui nous est proche ou à une peine d'amour, on ressent beaucoup de tristesse, cela va de soi. On peut même ne plus avoir le goût de manger, de sortir, d'avoir du plaisir. Mais ça ne veut pas dire qu'on fait automatiquement une dépression.

La déprime finira par s'estomper car la personne s'adapte habituellement à cette situation difficile. La personne qui déprime vit donc de la détresse mais pas de façon constante.

La dépression est plus profonde, avec des origines souvent internes, physiques. La dépression est plus persistante que la déprime, alors que la personne ressent les symptômes de façon constante. Les symptômes principaux sont :

- la personne se sent **constamment** triste et/ou irritable;
- elle perd intérêt pour les activités qui l'intéressaient autrefois;
- elle sent une diminution de son énergie et de sa concentration;
- elle ressent plus de difficultés à se détendre;
- elle ressent soit de la fatigue, où tout lui demande un grand effort, soit de l'hyperactivité;
- la personne a de la difficulté à dormir ou dort plus que d'habitude;
- la personne connaît une augmentation ou une diminution significative de l'appétit;
- elle ressent plus d'anxiété et/ou de culpabilité de façon inappropriée;
- elle a tendance à se dévaloriser; elle peut avoir des idées suicidaires.

Pourquoi faut-il distinguer la déprime de la dépression? D'un côté, parce que la personne déprimée qui se croit dépressive peut ne pas prendre le pouvoir qui lui revient face à sa situation. En effet, les personnes qui se disent dépressives sans vérifier clairement leurs impressions risquent de se coller une étiquette de dépressifs et de ne rien faire pour changer leur situation, se disant que « de toute façon, je souffre de dépression ».

D'un autre côté, les personnes souffrant de dépression non diagnostiquée risquent de se culpabiliser de leur incapacité à régler leurs problèmes alors que le problème est ailleurs et qu'ils ont besoin d'une aide médicale ou psychologique.

## **II. Pourquoi ça arrive? Causes possibles à la dépression**

Le concept de perte est un facteur-clé lorsqu'on parle de dépression : perte d'une personne chère (parent, ami(e)), perte de qualité de vie, perte de son estime personnelle... Lorsqu'on perd quelque chose, on peut ressentir un grand vide qu'on estime difficile à combler. Cette constatation peut provoquer de la tristesse. Cette tristesse peut se transformer en dépression si :

- la perte est très importante;
- la personne ne pense pas avoir de support moral autour d'elle;
- la personne ne pense pas avoir les outils en elle pour réorganiser sa vie suite à cette perte;
- la personne vit de la culpabilité face à cette perte;
- la personne vit de la colère contre les personnes concernées sans pouvoir l'exprimer;
- la personne a tendance à retourner sa colère contre elle, ce qui renforcerait la faible estime qu'elle peut avoir d'elle-même.

Ce sentiment de perte et de tristesse se traduirait par certains comportements et attitudes tels :

- apathie, manque d'entrain;
- troubles de l'appétit et du sommeil;
- perte de plaisir envers des activités ou personnes autrefois intéressantes;
- retrait, isolement;
- difficultés à se concentrer;
- baisse dans le rendement scolaire;
- pensées et propos fréquents reliés à la mort;
- agressivité.

D'autres facteurs de nature psychologique (manque de confiance en soi, conflits non-résolus, etc.) ou biologique (hérédité, maladies physiques) peuvent être impliqués dans le développement d'une dépression.

### III. Autres diagnostics possibles

Il faut faire attention avant de conclure qu'on fait une dépression. Tel que mentionné précédemment, les coups durs de la vie peuvent générer de la tristesse sans que l'on fasse une dépression pour autant. Aussi, certains déséquilibres physiques comme des problèmes de glande thyroïde, un diabète mal contrôlé ou une mononucléose peuvent entraîner des symptômes similaires à ceux de la dépression. Si les symptômes nommés dans la partie II sont présents pendant plus de 2 semaines à un mois et sont significativement différents de votre comportement habituel, il serait pertinent de consulter un intervenant qui pourra vous aider à clarifier votre situation.

### IV. Que faire si je crois faire une dépression?

Si vous ou un de vos proches croit se reconnaître dans les symptômes décrits plus haut, la chose la plus importante à faire est de **ne pas rester seul(e) avec ces difficultés et d'en parler à quelqu'un**. Différents intervenants, ici au Collège ou ailleurs, peuvent vous aider à déterminer l'origine de vos difficultés et à faire la distinction entre la déprime et la dépression. Voici ce que chacun des intervenants concernés peut faire :

<b>Déprime</b>	<b>dépression</b>	
	Le <b>médecin / psychiatre</b> peut aider la personne à :	Le <b>psychologue</b> peut aider la personne à :
Le (la) psychologue pourra aider à :  ☞ Identifier situations ou événements déclencheurs  ☞ Trouver des solutions à ses difficultés	☞ Vérifier impact des composantes physiques sur l'humeur de la personne  ☞ Établir diagnostic et traitement  ☞ Suivi du traitement pharmacologique s'il y a lieu  ☞ un suivi au plan psychothérapeutique est possible	☞ Exprimer ses sentiments envers la dépression  ☞ faire des liens entre sa situation personnelle, ses perceptions et les symptômes dépressifs  ☞ découvrir ou développer des ressources pour faire face à ses difficultés

La psychologue du cégep peut aider une personne qui vit de la déprime à reprendre le contrôle et le pouvoir sur sa vie, ce qui peut l'aider à trouver des solutions à ses difficultés.

Le psychologue peut travailler avec des personnes souffrant de dépression si celle-ci est clairement diagnostiquée. Seul un médecin avisé ou un psychiatre peut diagnostiquer efficacement une dépression.

SI vous soupçonnez que vous ou un de vos proches aient des symptômes s'apparentant à ceux de la dépression, prenez rendez-vous avec un médecin (au collège, au CLSC de votre quartier ou votre médecin de famille). Il pourra vérifier votre santé physique et vous donnera une référence chez un psychiatre si un examen plus approfondi semble nécessaire. Le psychiatre pourra établir un diagnostic et un traitement approprié. Trois types de traitements sont habituellement offerts :

- traitement pharmacologique (prise de médicaments pour mieux contrôler les symptômes de la dépression)
- traitement psychothérapeutique
- une combinaison des deux types de traitement (les psychologues et médecins travaillent fréquemment en collaboration dans le traitement de la dépression).

Au cégep, nous sommes disponibles pour vous rencontrer et vous aider. N'hésitez pas à venir nous voir...

- Nancie Dorval, psychologue (pour rendez-vous : poste 4175)
- Ann Comtois, psychologue (pour rendez-vous : poste 4175)

Pour voir un médecin, vous pouvez consulter les ressources suivantes :

- CLSC de votre quartier
- Le CLSC Hochelaga-Maisonneuve qui travaille en collaboration avec le collège  
1620 de la Salle (coin Adam, à l'est de Pie-IX)  
253-2181
- Une clinique médicale de votre quartier ou des environs du collège
- Votre médecin de famille, si vous en avez un(e), peut vous référer à un professionnel spécialisé.

## **Références**

Giguère, H. **La dépression chez les adolescents**, tiré du Savais-tu, 1982?

Laporte, D., Ross, A. et Duclos, G. (1994?) « La dépression et le suicide chez l'enfant et l'adolescent » tiré de **Du côté des enfants, du côté de nos espoirs**, Montréal, Publications Ste-Justine, p.46-53.

Ordre des psychologues, **Parlez-en à un psychologue**, dépliant sur la dépression, 1999-2000.

Pelsser, R. (1989) **Manuel de psychopathologie de l'enfant et de l'adolescent**, Boucherville, éditions Gaëtan Morin.

Réseau TVA, « **Sortir de l'ombre** », émission spéciale sur la dépression, diffusée le 3 janvier 2000.