



LA DEPRESSION

Mme A, 40 ans, mariée, mère de deux enfants, vient avec son mari, alarmé par une dégradation progressive de l'état de son épouse depuis deux mois. Mme A a commencé par se réveiller angoissée vers 4 heures du matin sans pouvoir se rendormir. Ses intérêts habituels (lecture, musique, formation professionnelle) ne lui procurent plus de plaisir ; elle reste passive, devant la télévision, incapable d'être attentive à ce qu'elle regarde. Son travail devient difficile. Elle mange peu et a perdu du poids. Elle qui était habituellement gaie est devenue triste et parle peu, ne voit plus ses amis. Elle se sent vide. Elle pleure souvent, parfois sans motif et d'autres fois en ressassant les événements négatifs du passé.

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

- humeur triste
- disparition du plaisir pour presque toutes les activités
- problèmes de sommeil, d'appétit, difficultés sexuelles
- manque d'énergie, fatigue
- pensées pessimistes et négatives
- déficits de la mémoire et de la concentration
- ruminations des échecs et des fautes du passé au détriment des pensées positives et des réussites
- inaction et idées de découragement: « agir ou ne pas agir revient au même puisqu'on n'a que des résultats négatifs ».

EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?

- informations sur la dépression: le patient peut comprendre ce qui se passe, dédramatiser et se sentir moins coupable
- augmenter les activités, car il existe une relation entre l'humeur et le fait de s'engager dans des activités agréables ou utiles
- restructurer ses pensées (restructuration cognitive): modifier les pensées négatives et les ruminations mentales sur soi, le monde et l'avenir et les remplacer par des pensées plus réalistes et plus encourageantes
- mettre en évidence les déformations du raisonnement et les croyances irrationnelles (par exemple: « pour être heureux, je dois toujours tout réussir, je dois être aimé et approuvé par tous, si j'ai un échec c'est que je suis un raté, si on n'est pas d'accord avec moi c'est qu'on ne m'aime pas »).
- induire des émotions agréables qui sont incompatibles avec la dépression
- apprendre l'affirmation de soi: en élargissant son répertoire de comportements avec autrui, le patient peut s'ouvrir aux autres et sortir de l'isolement
- apprendre la relaxation et le contrôle respiratoire pour calmer l'angoisse souvent associée à la dépression.