

DIFFÉRENTS TYPES DE DÉPRESSION

© [HTTPS://WWW.COMPAGNIE-DES-SENS.FR/](https://www.compagnie-des-sens.fr/)

« Nous sommes parfois en proie à une sensation de tristesse que nous ne parvenons pas à maîtriser. Nous comprenons que l'instant magique de ce jour-là est passé et que nous n'avons rien fait. Alors, la vie cache sa magie et son art. »

Comme le souligne Paulo Coelho, la vie n'est pas toujours rose.

Nous connaissons tous des hauts et des bas, sauf que parfois, le « bas » semble s'éterniser... De la déprime passagère, nous pouvons facilement basculer dans ce que l'on appelle la dépression. Et la différence est bien là : la déprime s'apparente au « coup de blues » temporaire, qui survient en cas de baisse d'énergie ou d'une humeur un peu sombre, triste, fatiguée ou énervée, tandis que la dépression est une véritable maladie qui peut avoir de graves conséquences.

Néanmoins, il y a plusieurs types de dépression, qu'il ne faut pas confondre : elles sont provoquées par des facteurs différents, et n'ont donc ni les mêmes conséquences ni forcément les mêmes traitements.

LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

Les symptômes de la dépression ne se remarquent pas toujours, pourtant ils sont le seul moyen de diagnostiquer ce trouble mental qu'est l'*état dépressif*. Il est très compliqué de bien identifier une dépression, dans la mesure où les symptômes dépendent des *individus*. Il y a donc très peu de dépressifs qui ont exactement les mêmes symptômes.

Cependant, certains **comportements** évidents peuvent aider à identifier une dépression : une **fatigue**, voire une **lassitude** récurrente, une **tristesse** souvent sans raison, une perte de **confiance** en soi, de contacts sociaux et d'envies en général, des **idées noires**, des troubles du **sommeil** et de l'**appétit**, etc. Ces éléments peuvent désigner une déprime, lorsque cet état n'est que passager. S'il dure, on parle alors de dépression, qui peut devenir *chronique*.

LES DÉPRESSIONS LES MOINS GRAVES

- **La dysthymie** : C'est plutôt un *trouble de l'humeur* qu'une véritable dépression, et désigne une morosité et lassitude constante. Cela ne paralyse pas la vie du « dépressif », mais il est nécessaire d'en parler à un médecin pour identifier la cause de cette petite dépression et ainsi trouver des solutions pour retrouver la joie de vivre !
- **La dépression saisonnière** : Cette dépression ne doit pas être confondue avec la petite *déprime saisonnière* qui nous touche à l'approche d'un hiver morne et froid. Pour parler d'une dépression saisonnière, il faut qu'il n'y ait pas eu d'épisode dépressif pendant les 2 hivers précédents. Elle serait due à la baisse de la **luminosité** et à un cumul des troubles dépressifs. En général, cet état dure tout l'hiver et s'estompe avec l'arrivée du **printemps**. Néanmoins, un suivi psychologique est à établir dès le début des symptômes, afin d'éviter de passer, comme redouté, un hiver morne et froid ! La **luminothérapie** est également souvent conseillée pour résoudre les problèmes de dépression saisonnière.

LES DÉPRESSIONS SPÉCIFIQUES

- **La dépression post-partum ou post-natale :** Cette dépression concerne les jeunes mamans qui viennent d'accoucher. C'est communément ce que l'on appelle le « babyblues », et qui peut, sur le long-terme, devenir une véritable dépression, et concerne de **10 à 15%** des jeunes mères. Il est dû au chamboulement hormonal causé par la grossesse et surtout aux nouvelles responsabilités auxquelles la jeune mère doit désormais faire face : c'est sûr que cette nouvelle vie peut faire peur, lorsque l'on débute dans le domaine, et le métier de maman n'est pas de tout repos !
- **La dépression professionnelle :** On parle plus vulgairement de « *burn out* » pour désigner la dépression qui apparaît dans le cadre professionnel. Elle est due à un excès de stress et de pression au quotidien, dans l'exercice d'une profession. Lorsque cela arrive, et que *l'angoisse du lundi matin* s'installe, il est bon de se remettre en cause pour identifier la source de ce stress (hiérarchie, poste, collègues, domaine d'activité...) et trouver un moyen d'y remédier au plus vite.
- **La dépression due à une maladie :** Certaines *pathologies*, comme le diabète, Parkinson, la mononucléose, l'anorexie ou même un handicap physique, peuvent entraîner une dépression nerveuse. Cela peut être dû à la maladie elle-même, qui a un impact direct ou indirect sur le cerveau, ou bien aux conséquences de cette maladie qui sont mentalement dures à vivre. Notons que la **drogue** ou l'**alcool** peut également conduire à la dépression nerveuse.

LES DÉPRESSIONS SÉVÈRES

- **La dépression bipolaire ou maniaco-dépressive :** C'est une dépression qui se remarque assez facilement, puisque le dépressif vit des humeurs très dissemblables, alternant entre *humeur normale et humeur anormale* (surexcitation, hyperactivité, colère, hystérie, mélancolie intense). Cette catégorie de dépression est assez sévère et alarmante, puisqu'elle implique souvent une tentative de suicide. Elle est donc à suivre de près par un spécialiste.
- **La dépression majeure :** C'est un type de dépression sévère, qui se caractérise par une lassitude extrême vis-à-vis de tout, une perte des envies et un abandon des activités habituelles, un complexe d'infériorité qui se développe et une remise en question de ses capacités, et des *pensées suicidaires* répétées. A ces symptômes peuvent s'ajouter ceux que nous avons évoqués pour l'état dépressif commun.
- **La dépression atypique :** C'est un genre de dépression assez *paradoxe*, puisque, comme son nom l'indique, les symptômes sont atypiques. Le patient va, contrairement à l'état dépressif connu, énormément dormir, énormément manger, et être trop actif. Il va également être capable de vivre en société sans éveiller d'inquiétude dans son entourage. C'est donc un type de dépression qui s'identifie très mal, que ce soit par le dépressif ou par l'entourage.

POUR CONCLURE

La dépression est une des maladies mentales les plus répandues dans le monde, mais elle fait aussi partie des troubles psychologiques les moins traités. Honte, peur ou méconnaissance

des solutions, les dépressifs ont souvent du mal à trouver l'aide dont ils ont besoin. Il est donc important de savoir identifier les symptômes de la dépression nerveuse, et de comprendre d'où elle peut venir. Néanmoins, cette maladie est très complexe, et peut être provoquée par énormément de facteurs, comme le stress, un choc émotionnel intense, un environnement familial ou professionnel malsain, à une maladie, ou tout simplement à la génétique. Quoi qu'il en soit, que ce soit une dépression ou une petite déprime, n'hésitez pas à en parler, que ce soit à votre entourage ou à un psy.: en parler est la clé vers la joie de vivre.