

Dépression

Feuillet d'information du Service psychosocial



1. Qu'est-ce que la dépression?

« La dépression est un trouble mental courant se caractérisant par une tristesse, une perte d'intérêt ou de plaisir, des sentiments de culpabilité ou de dévalorisation de soi, un sommeil ou un appétit perturbé, une certaine fatigue et des problèmes de concentration. (...) Elle diffère des sautes d'humeur habituels et des réactions émotionnelles passagères face aux problèmes du quotidien. Quand elle perdure et que son intensité est modérée ou sévère, la dépression peut devenir une maladie grave. » (OMS).

Selon le degré de gravité nous distinguons :

- Un épisode dépressif (dépression légère ou modérée),
- un trouble dépressif (dépression majeure) ou
- une dépression chronique (humeur dépressive).

La gravité de la dépression se définit selon le nombre de symptômes, la gravité des symptômes ainsi que la souffrance associée.

- La dépression résulte d'une interaction entre plusieurs facteurs : facteurs biologiques, facteurs sociaux, facteurs psychologiques. Il ne s'agit donc pas d'une cause unique.
- Elle peut advenir subitement ou s'installer progressivement.
- Elle peut être caractérisée par au moins 5 symptômes quasi quotidiens et pendant au moins 15 jours.
- La dépression est une maladie de plus en plus fréquente. Environ 20 millions de personnes sont atteintes chaque année en Europe (OMS/2008).

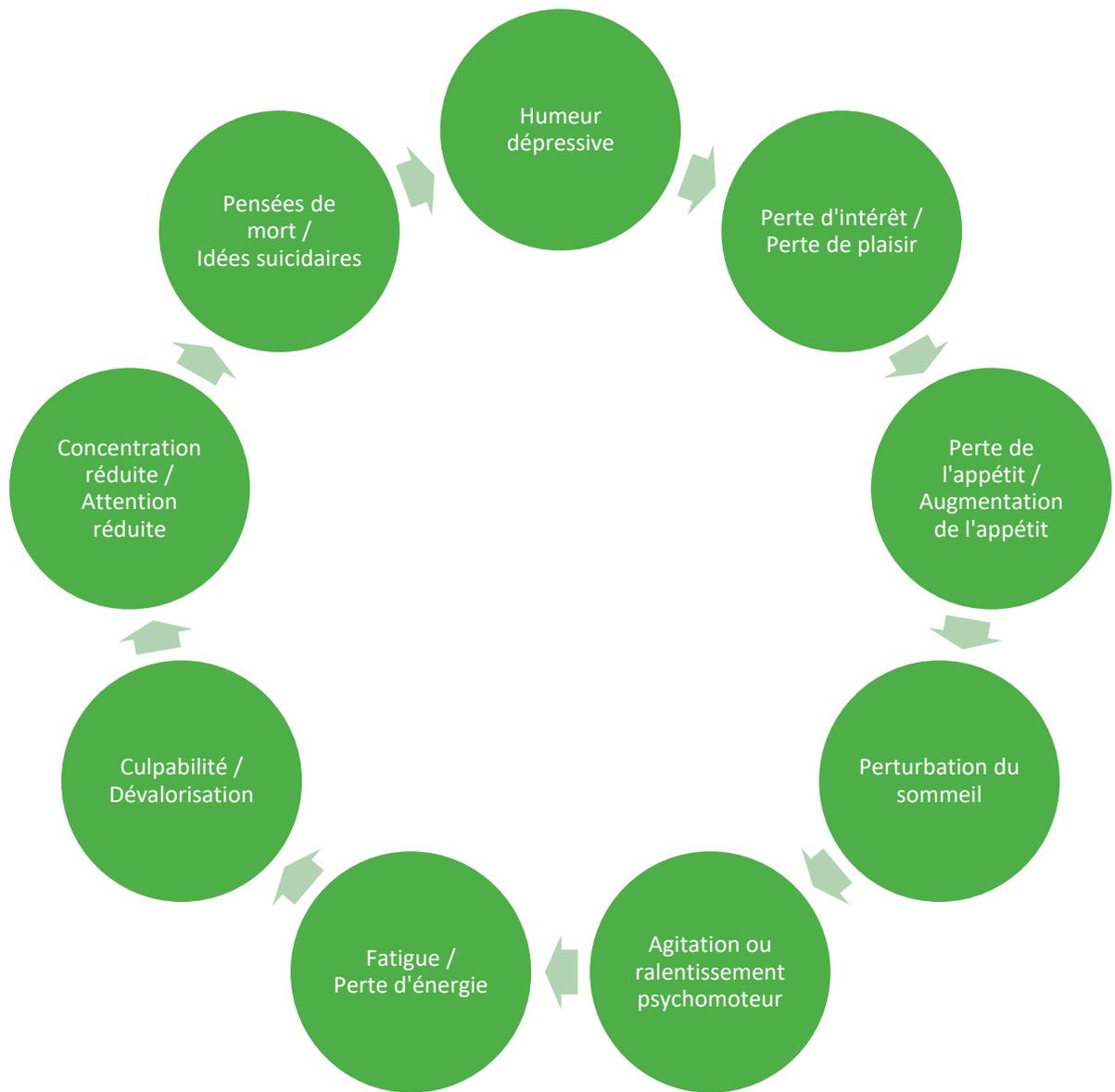
2. Les symptômes

Les symptômes d'une dépression s'associent à une souffrance importante de la personne et une baisse considérable de la qualité de vie. Le risque suicidaire est augmenté.

De plus, les symptômes de la dépression sont souvent liés et ont tendance à se renforcer mutuellement. Sortir de ce cercle vicieux demande beaucoup de ressources et souvent du soutien professionnel.

Attention

Toutes les personnes qui souffrent d'une dépression ne se suicident pas – le risque est toutefois plus élevé !



3. Dépression et travail

La dépression figure parmi les troubles mentaux les plus fréquents dans le milieu du travail. En effet, certains facteurs peuvent favoriser le développement d'une dépression – on les appelle risques psychosociaux :

- Manque de soutien des collègues/de la hiérarchie
- Relations tendues
- Manque d'autonomie
- Manque de précisions dans les tâches et procédures
- Surcharge de travail
- ...

Le travail peut également avoir un effet positif sur l'évolution de la maladie car il permet de favoriser les contacts sociaux, donne une structure au quotidien et peut permettre de développer l'estime de soi.

Brochure

Si vous êtes intéressés par la thématique, le Service psychosocial a réalisé une brochure « [Informations concernant les risques psychosociaux](#) » (RPS).

4. Mythes sur la dépression

Les préjugés et la stigmatisation sont des facteurs aggravants car ils découragent les personnes concernées à demander de l'aide. Voici quelques préjugés souvent présents dans notre société.

Sortir de la dépression dépend de la volonté de la personne

• **Faux !** La dépression est une maladie, pour s'en sortir il faut une prise en charge psychomédicosociale adaptée.

La dépression est uniquement dans la tête

• **Faux !** Des symptômes physiques peuvent également être importants : Troubles du sommeil, modification au niveau cérébral, altérations au niveau de l'appétit au niveau de la sexualité, douleurs diverses, fatigue, malaises et autres.

Les antidépresseurs créent de la dépendance

• **Faux !** Les antidépresseurs stabilisent l'humeur chez des patients déprimés, mais ils ne rendent pas heureux et ils ne font pas « planer » les personnes non déprimées. Il est facile d'arrêter la médication de manière progressive (quand votre médecin vous le recommande) si vous le faites sur plusieurs jours ou semaines et il n'est jamais impossible d'y arriver.

5. Qui est touché?

Tout le monde peut être touché, mais les femmes sont plus touchées que les hommes.

6. Traitement

La dépression est curable. Il existe des traitements (psychothérapie et/ou traitement médicamenteux) efficaces pour combattre la dépression. Si vous étiez intéressés d'avoir plus de détails sur les différents traitements, n'hésitez pas à contacter le Service psychosocial ou votre médecin. Sur le site www.prevention-depression.lu vous allez trouver un petit autotest sur la dépression et beaucoup d'informations utiles sur les traitements disponibles au Luxembourg.

7. Le Service psychosocial et vous

Si avez des questions autour de la thématique, si vous pensez être en dépression ou si vous reconnaissez certains symptômes auprès d'un/une collègue, n'hésitez pas à joindre le Service psychosocial.

Celui-ci est composé de psychologues expérimentés. De plus, ils ont une très bonne connaissance du réseau de spécialistes au Luxembourg et seront ainsi à même de vous orienter au mieux.

Le Service psychosocial est accessible à tout agent de la Fonction publique luxembourgeoise et dans des délais rapides.

N'hésitez pas à contacter le Service psychosocial de la Fonction publique pour de plus amples informations au :

Tél.: 247 73100

service-psychosocial@mfp.etat.lu

Vous trouverez également des informations utiles sur le sujet ici :

www.prevention-depression.lu