

# **COMPRENDRE LA DÉPRESSION : SORTIR DE L'OMBRE VERS LA LUMIÈRE**








## **QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?**





**Définition médicale :** La dépression est un trouble mental caractérisé par une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour les activités habituellement sources de plaisir, associées à une incapacité à accomplir les activités quotidiennes pendant au moins deux semaines.








## **RECONNAÎTRE LES SYMPTÔMES CLÉS**

-  **Émotionnels** : Tristesse persistante, anxiété, vide émotionnel, irritabilité
-  **Cognitifs** : Pensées négatives, difficultés de concentration, indécision, idées suicidaires
-  **Physiques** : Troubles du sommeil, fatigue chronique, modification de l'appétit, douleurs inexplicables
-  **Comportementaux** : Retrait social, ralentissement psychomoteur, abandon des activités plaisantes
-  **Temporels** : Symptômes présents la plupart du temps depuis au moins 2 semaines

## **LA DÉPRESSION EN CHIFFRES**

-  280 millions de personnes touchées dans le monde (OMS)
-  1 personne sur 5 connaîtra un épisode dépressif au cours de sa vie
-  Moins de 50% des personnes atteintes reçoivent un traitement adapté
-  Facteurs de risque : combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux

## **CADRE LÉGAL ET DROITS**

-  **Soins remboursés** : Consultations psychiatre (70%), psychologue (dispositif MonPsySanté)
-  **Arrêt de travail** : Possible avec indemnités journalières (selon durée cotisation)
-  **Reconnaissance possible** : En maladie professionnelle sous conditions strictes (lien avec le travail)
-  **RQTH** : Possible si impact significatif et durable sur l'activité professionnelle
-  **Discrimination interdite** : Protégée par le Code du travail (L.1132-1)

## 💡 CONSEILS ET ASTUCES BONUS

- 🧑‍🦯 **Pratiques quotidiennes** : Exercice physique régulier (30 min/jour), techniques de relaxation, exposition à la lumière naturelle
- 📅 **Organisation** : Fixer des objectifs réalistes, routine structurée, célébrer les petites victoires
- 🤝 **Relations** : Maintenir des liens sociaux positifs, communiquer ses besoins, rejoindre un groupe de soutien
- 📱 **Applications** : Moodpath, Daylio (suivi d'humeur), Calm, Petit Bambou (méditation)
- 📖 **Bibliothérapie** : "Faire face à la dépression" de Christine Mirabel-Sarron, "La dépression, comment s'en sortir" de Christophe André

## ? QUE FAIRE DANS CES SITUATIONS ?

Situation	Action recommandée
🆘 <b>Pensées suicidaires</b>	URGENCE : Appeler le 3114 (numéro national prévention suicide, gratuit 24/7)
🏥 <b>Premiers symptômes</b>	Consulter son médecin traitant pour évaluation et orientation
💊 <b>Doutes sur traitement</b>	Ne jamais arrêter brutalement, discuter avec le prescripteur
👨‍👩‍👧 <b>Proche dépressif</b>	Écouter sans juger, encourager à consulter, proposer un accompagnement concret
📈 <b>Rechute</b>	Reprendre contact avec son thérapeute, activer son plan de prévention

## 🔍 TRAITEMENTS EFFICACES

- 🧑‍🦯 **Psychothérapies** : TCC (Thérapie Cognitive-Comportementale), thérapie interpersonnelle
- 💊 **Médicaments** : Antidépresseurs (action en 2-4 semaines), traitement minimum 6 mois
- 🔄 **Approches complémentaires** : Luminothérapie, activité physique, omega-3, pleine conscience
- ⚡ **Cas sévères** : Stimulation magnétique transcrânienne (rTMS), électroconvulsivothérapie (ECT)

⚠️ **ATTENTION** : La dépression est une maladie, pas un signe de faiblesse. Un traitement adapté permet une rémission dans 70-80% des cas.



© 2025 Hello! Solutions – Tous droits réservés

📌 **À RETENIR** : Consulter rapidement augmente les chances de guérison. La dépression se soigne !

**HELLO ! Solutions**

✉️ [hellosolutions9@gmail.com](mailto:hellosolutions9@gmail.com)