

Quand la coupe déborde

Vue holistique sur la dépression

Par Odette Boissonnault, n.d.



Il ne compte plus les heures passées au travail pendant qu'il jongle tant bien que mal avec ses obligations familiales. Elle court entre la garderie, la maison et le bureau pendant que ses humeurs sont comme des montagnes russes. Ils dorment difficilement. Une anxiété jusqu'alors inconnue les gagne peu à peu. Surmenés, écrasés par les responsabilités, ils craquent. C'est la dépression.

Quelle est la maladie la plus diagnostiquée au Canada après l'hypertension? Vous l'aurez deviné, c'est la dépression. « *Près de 20 % de la population du Québec, soit 1 personne sur 5, souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie. Pourtant, moins de la moitié des personnes qui souffrent d'une maladie mentale consultent un professionnel. L'OMS estime qu'en 2020, la dépression sera la 2^e cause de maladie et d'incapacité, après les maladies cardiovasculaires* ». (www.quebec.ca). « Les gens se rendent au bout de leurs limites. Ils ne se permettent plus de s'arrêter avant que leur corps ne leur envoie des signaux d'alarme qui ne trompent pas : perte de sommeil, d'appétit, de concentration, d'intérêt pour les activités courantes, irritabilité, tristesse, pleurs fréquents, découragement » affirme Anne-Marie Guay, psychologue (Le Soleil, fév. 2001). Bien que le stress augmente de plus en plus, moins de la moitié des cas de dépression sont diagnostiqués et, de ceux-là, à peine un patient sur quatre recevra un traitement approprié. Malheureusement, la honte accompagne encore souvent l'aveu d'un état dépressif.

Comme le précise le docteur Marie-Josée Filteau (Journal de Québec, fév.2001), les études et les sondages menés auprès des Québécois montrent que la dépression demeure extrêmement taboue dans la société et qu'ils ont honte de parler d'état dépressif, préférant dire ou se faire dire par les médecins qu'ils souffrent d'un « simple » épuisement professionnel (burnout). Toujours selon le médecin, « 45% des Québécois pensent que la dépression est une « faiblesse de caractère » plutôt qu'une maladie. Il est donc impératif de bien démystifier cette maladie auprès de la population. Les études ont clairement démontré qu'il existe, dans la dépression, un déséquilibre neurochimique et qu'il s'agit, à la base, d'un problème bio-psycho-social, au même titre qu'une autre pathologie, telle que le diabète ou l'hypertension.

La dépression est une maladie plus ou moins sévère. Elle est aussi une affection d'accompagnement de toutes les autres maladies. En effet, dès qu'il y a maladie, il y a dépression. Prendre soin de soi, se retrouver, favorise la guérison de toute autre maladie. Le terme burnout – qui veut dire carbonisé – est intéressant quand on le rapproche du

fait que nous sommes ici dans le principe feu; la dépression n'est qu'un autre nom pour désigner l'enfer dans lequel se débattent un nombre impressionnant de données.

L'état du rien ou maladie de l'âme

La dépression semble s'enraciner dans une version négative de soi et de la vie. C'est l'état du rien : « Je ne suis rien je ne sers à rien, ça ne sert à rien! » Les moteurs de la dépression sont la dévalorisation et la culpabilité. « C'Est ma faute et c'est normal. » l'individu – et c'est lié à une certaine prise de conscience – sait que le bonheur est terminé, qu'il ne sera plus le héros qu'il a rêvé d'être, qu'il tombe en bas de ses rêves. En fait, la dépression est une épreuve dont le but est de déconnecter toutes les préoccupations futiles encombrant la conscience, de nous ramener aux préoccupations fondamentales et de rappeler à notre bon souvenir une urgence : la nécessité réelle inhérente à l'esprit humain d'évoluer. La dépression clinique est un trouble caractérisé par un amalgame de sentiments, de pensées et de comportements qui se distinguent

Les moteurs de la dépression sont la dévalorisation et la culpabilité.



grandement de ceux observés chez une personne qui se sent relativement bien dans sa peau. La dépression est issue d'un enchevêtrement complexe d'interactions entre des facteurs biologiques, sociaux et psychologiques rendant la personne extrêmement sensible aux aléas de la vie. Le moindre aspect défavorable peut la faire plonger dans un profond désespoir.

Source : <https://duvallesque-psychotherapie-hypnose.fr/tag/auto-devalorisation/>

La dépression majeure se déclare insidieusement à travers certaines circonstances ou événements de la vie quotidienne. La personne dépressive peut apparaître continuellement irritée, explosant parfois de colère ou de frustration. Dans toutes les situations, l'état dépressif a moins à voir avec ce qui se passe qu'avec la condition de vulnérabilité de la personne.

On appelle dysthymie les états dépressifs plus modérés. Cette condition, qui demeure limitée, intermittente ou chronique peut représenter, dans la majorité des cas, le facteur précurseur d'une dépression majeure. Les personnes dysthymiques peuvent notamment réagir fortement à la fin d'une relation amoureuse ou à la perte d'un emploi et ainsi sombrer dans une dépression profonde.

Pour certaines personnes, la dépression comporte un aspect saisonnier. Le trouble affectif saisonnier est une maladie qui touche les gens vivant dans l'hémisphère nord lorsque la période d'ensoleillement diminue. Elle se caractérise par de la fatigue, de l'hypersomnie, une augmentation de l'appétit et d'une envie irrésistible de consommer des sucreries. La cause précise de ce symptôme demeure inconnue, mais il n'est pas exclu que cela soit attribuable à la façon dont la glande pinéale, une structure du cerveau, réponde à la lumière. Il convient donc de s'offrir des périodes d'ensoleillement, d'allumer les lumières.

Solutions médicales orthodoxes

Une dépression légère peut être traitée efficacement par la psychothérapie. Entreprendre une thérapie à court terme peut aider à comprendre en quoi consiste ce penchant naturel pour les idées noires. Elle permet également d'apprendre à mieux faire face aux épreuves et réussites qui jalonnent

Symptômes

- Sensation aiguë et persistante de désespoir et de culpabilité qui semble avoir une mince relation, lorsqu'elle n'est pas exagérée, avec les circonstances de la vie.
- Sentiments profonds de paresse, de fatigue ou d'agitation.
- Certitude que tout est dénué de valeur et d'espoir.
- Pensées morbides et suicidaires.
- Changement soudain d'appétit et/ du poids.
- Troubles du sommeil ou hypersomnie.
- Problèmes de concentration et de prise de décision.
- Changements draconiens au travail et dans le comportement social.

Facteurs de risque :

- Événement stressant : fin d'une relation amoureuse, perte d'un être cher, perte d'emploi, etc.
- Isolement, pauvreté, perte d'autonomie.
- Assumer seul la charge de la famille.
- Avoir vécu des expériences de vie difficile (violence, abus, famille dysfonctionnelle, etc.).
- Déséquilibre hormonal causé par un mauvais fonctionnement de la glande thyroïde.
- Alimentation riche en sucre et en caféine.
- Carence en vitamine B6, surtout chez les femmes prenant des contraceptifs oraux, en vitamine B12 et en acide folique. Carence en fer. Carence en lipides Oméga-3.

notre existence. Dans le cas d'une dépression plus sévère, la médication est le traitement le plus approprié. Malgré le fait que les médecins généralistes puissent prescrire des antidépresseurs, il est préférable de consulter un psychiatre ou un pharmacologue, qui sont spécialement formés pour évaluer si l'on doit vraiment y recourir et, le cas échéant, en superviser l'usage.

Contrairement aux médicaments prescrits pour traiter les maladies physiques, les substances psychotropes ne guérissent pas la dépression. Elles permettent plutôt de soulager, d'alléger les souffrances que peuvent amener les crises aiguës et de prévenir leur récurrence. Pour beaucoup de patients, la médication est d'autant plus efficace lorsqu'elle s'accompagne d'une psychothérapie appropriée permettant d'identifier et de comprendre les facteurs négatifs qui ont pu mener jusqu'à la dépression. Par ailleurs, les drogues et les anesthésies enlèvent les oscillations fondamentales d'un fonctionnement cérébral normal, ce qui entrave l'activité cérébrale, nous empêchant de régler des choses énormes. La vie affective forme le cœur de l'inconscience et du psychisme. L'équilibre ou le déséquilibre d'un être humain dépend surtout de son histoire affective.

Approches complémentaires

Approche	Description
Phytothérapie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Le millepertuis est largement employé en Allemagne dans le traitement des dépressions légères et modérées. Les gens qui en prennent démontrent une amélioration de l'humeur ainsi qu'un regain d'énergie dans leurs activités quotidiennes. ➤ Le ginkgo biloba peut contribuer à réduire les symptômes de la dépression. Il est démontré qu'il peut aider les gens âgés souffrant de dépression et qui ne répondent pas aux antidépresseurs conventionnels. ➤ Le ginseng, la camomille, l'angélique, le basilic, la lavande, la mélisse et la sauge sont aussi des aides précieuses.
Vitaminothérapie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vitamines B1, B2, B3, B6, B9 ➤ Vitamines C, D et E.
Minéralothérapie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calcium, magnésium, fer, germanium, sélénium et zinc. ➤ Autres compléments: acides gras essentiels, enzymes métaboliques, acides aminés, teintures-mères.

Elixir floral	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elixir floral de Bouton d'or : <ul style="list-style-type: none"> ○ S'adresse aux personnes qui sombrent facilement dans la déprime par manque de confiance en elles-mêmes et qui se sous-estiment, aux timides, aux réservés, aux introvertis. ➤ Elixir floral de Buis : <ul style="list-style-type: none"> ○ A une action assez similaire, mais convient particulièrement aux personnes qui se laissent facilement dominer par leur entourage professionnel ou familial, et qui deviennent ainsi sujettes au découragement et à la dépression.
Homéopathie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Traitement d'urgence : <ul style="list-style-type: none"> ○ L72 de Lehning, 20 gttes 2 fois par jour. ○ Acidum phos composé, 10 gttes 2 fois par jour. ➤ En cas d'inertie, d'impression d'impuissance, de tristesse éventuellement accompagnée de crises d'anxiété et d'agitation : <ul style="list-style-type: none"> ○ Pulsatilla 5 CH, Kalium Carbonicum 5 CH, Ignatia 5 CH (3 granules 3 fois par jour). ➤ En cas de nostalgie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Capsicum annum 5 CH, 1 jour sur 2 en alternance avec Ignatia 5 CH et Arsenicum album 5 CH. <p>MIEUX VAUT CONSULTER UN PROFESSIONNEL POUR CONNAITRE LES DÉTAILS DU TRAITEMENT.</p>
Aromathérapie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Usage interne : Bornéol, camomille, lavande, thym. ➤ Usage externe : Onctions sur la colonne vertébrale d'huiles essentielles (mélangées avec de l'huile d'amande douce), de thym, de romarin ou de sauge.
Oligothérapie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuivre-or-argent : une dose le matin à jeun, une fois tous les deux jours pendant trois semaines (augmenter jusqu'à trois fois par jour lorsque le cas est plus grave).
Musicothérapie	<ul style="list-style-type: none"> ➤ L'émission d'ondes spécifiques permet au cerveau d'entrer en résonance avec certaines fréquences fondamentales, qui génèrent les ondes nécessaires pour atteindre la phase du sommeil profond, la seule qui permette réellement à l'organisme de récupérer et refaire le plein d'énergie. Dans le cas où on n'entre pas dans cette phase cruciale du sommeil, symptôme fréquemment apparenté à l'état dépressif, la fatigue s'accumule et rien ne va plus.

Le réalisme est-il la source de la dépression?

L'homme, si évolué soit-il, ne peut pas tout conscientiser, tout appréhender, tout comprendre, tout résoudre avec sa seule raison. Et pourtant, c'est ce qu'il tente de faire. L'homme s'est édifié un monde bâti sur la comparaison, l'évaluation, la compétition et la performance ce qui le pousse à se battre pour accéder à un pouvoir. Il construit lui-même son déséquilibre en concentrant sa propre édification sur des critères uniquement extérieurs. Son besoin de plus en plus grand de performances intellectuelles, de succès apparents et de résultats spectaculaires lui a fait négliger toute une partie de lui-même en étouffant ses dimensions affectives, intuitives, spirituelles et créatrices. On ne fait pas de sentiments, soit parce qu'on en a peur, soit parce qu'ils ne nous satisfont pas et semblent inutiles. Raisonner toutes choses en termes de rentabilité aux dépens du côté humain se traduit souvent par des problèmes cérébraux. Dans le conscient du déséquilibre, la vie nous arrête. C'est un mécanisme de survie colossal : un mal nécessaire?

La dépression parle enfin de notre difficulté à laisser de la place au plaisir et à la joie simple dans notre vie. Nous trouvons là une des relations intimes qui existe entre le cerveau et le cœur, qui gère ce dernier sur le plan énergétique.

La prédominance de la raison implique le besoin d'avoir raison, de sorte que nous fuyons l'erreur, qui est interprétée comme un signe de faiblesse. On refuge ainsi la composante humaine de l'erreur, sa nécessité et sa dimension expérimentale et évolutive, pour ne plus en retenir que la notion de faute et, par conséquent, de culpabilité.

Quand le cerveau dialogue avec le cœur

La culpabilité, c'est la temporalité. Le présent est moins pathologique que le passé. L'instant est moins pathologique que le présent et le futur est le temps sain. Orientez-vous vers votre avenir et libérez-vous de votre passé. Il faut se coller à la réalité. Recommencez à faire des projets, une balise à la fois. S'intéresser à notre corps : sommeil équilibré, alimentation saine, activités physiques et artistiques pratiquées régulièrement et de façon pondérée. Pratiquer aussi la conscience du corps par le mouvement, la relaxation, le yoga, la méditation. Le respect des besoins corporels et sa capacité d'ajuster ses pensées favorisent le développement spirituel.



Ne laissons plus nos corps stagner dans les lapsus en ne parlant que de nos misères et de nos douleurs inconscientes. S'occuper d'introduire un langage corporel conscient est certainement une balise incontestable pour se recréer une saine estime de soi, qui est la base de notre santé globale. C'est -à-dire unifier le corps et l'esprit dans la matière. La dépression, ce mal nécessaire pour apprendre que l'on ne contrôle pas la vie..... Mais en s'y mettant, avec un peu de discipline, souplesse et stabilité, on peut maîtriser sa vie. Enfin, pourquoi ne pas s'accompagner quotidiennement de cette magnifique phrase du grand psychanalyste Émile Coué : « **Aujourd'hui, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.** »

Références :

- ❖ Journal de Québec, jeudi 15 février 2001.
- ❖ Le soleil, mercredi 28 février 2001.
- ❖ www.quebec.ca
- ❖ <https://duvallevesque-psychotherapie-hypnose.fr/tag/auto-devalorisation/>
- ❖