

C'est quoi une dépression?

Comment savoir quand on fait une dépression? C'est quoi la différence entre une déprime et une dépression?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je me sens déprimé.e et je me demande si je fais une dépression
- Je m'inquiète pour quelqu'un.e autour de moi et me demande s'il ferait une dépression
- Quoi faire si je fais une dépression?
- Quels sont les signes et symptômes qui m'indiquent que je dois vraiment m'inquiéter?

Normaliser le fait de se sentir déprimé.e parfois : Quand on vit un moment difficile et qu'il se passe des choses plus tough dans notre vie, on peut traverser une période où on va se sentir déprimé.e pendant un moment. La déprime, c'est un état de tristesse et d'insatisfaction temporaire. Tout le monde passe par des phases de déprime à certains moments. À l'adolescence, particulièrement, les hormones peuvent apporter des hauts et des bas, et on apprend à gérer les émotions, donc il est possible qu'on vive plusieurs périodes de déprime. Il faut toutefois en prendre soin même si elles sont temporaires.

Parler des symptômes de déprime : On peut se sentir toujours triste (t'as souvent envie de pleurer), se sentir irritable (que tout nous dérange ou nous énerve), perdre l'intérêt ou le plaisir de ce qu'on aimait avant, ne plus arriver à dormir ou dormir tout le temps, ressentir beaucoup de fatigue, se sentir comme lourd.e, épuisé.e et avoir un manque d'énergie, avoir de la difficulté à se concentrer, se dévaloriser beaucoup (se sentir poche ou nul.le), se sentir seule ou isolée.

Donner un exemple concret : tu peux vivre une période de déprime à la suite d'une rupture, du divorce de tes parents, d'un échec... ce sera passager, mais c'est important de le prendre en considération, de te laisser le droit de le vivre, et d'aller chercher des ressources, si tu en as besoin. Ça peut t'aider à passer au travers et que ce soit moins pénible.

Parler des symptômes de dépression : Les symptômes de dépression, ce sont sensiblement les mêmes que la déprime, mais ils durent dans le temps, s'intensifient, t'empêchent de fonctionner, envahissent le quotidien et les choses qui te font habituellement du bien pour t'aider à traverser les moments difficiles ne sont plus efficaces.

Soulever la différence entre la déprime et la dépression : Dans le fond, la différence entre une déprime et une dépression, c'est la durée, l'intensité. Les symptômes de dépression sont intenses, persistants et ils ne s'améliorent pas avec le temps.

Mentionner l'importance de prendre soin de soi et demander de l'aide : Et dans ce temps-là, c'est important de consulter un.e médecin qui va évaluer la situation avec nous. Ça ne veut pas dire qu'il ne faut pas prendre soin d'une période de déprime et qu'il faut seulement aller chercher de l'aide lorsqu'on fait une dépression. Les états de déprime sont des émotions que notre cerveau nous envoie pour nous dire: y'a quelque chose qui ne va pas, qui ne fonctionne pas, et qu'il faut prendre soin de toi, trouver des solutions.