

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

AMÉLIA LOBBÉ

VAINCRE LA DÉPRESSION ET LE BURN OUT

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Avec ou sans médicaments :
comprendre, prévenir,
et s'en sortir !

VAINCRE LA DÉPRESSION ET LE BURN OUT

Suite à un choc (divorce, perte d'emploi, deuil...), une maternité ou un stress continu dans votre travail, vous n'êtes plus vous-même : problème de sommeil, irritabilité, fatigue constante...

Ce guide bienveillant va vous aider à faire le point et à aller mieux :

- Mal-être passager, déprime ou dépression : **faire le bon diagnostic** pour trouver la bonne solution.
- Toutes les pistes pour **trouver le soutien approprié** : proche, médecin, psychothérapeute, etc.
- **Les thérapies alternatives qui fonctionnent vraiment** : phytothérapie, luminothérapie, relaxation, jardinage...
- De nombreux conseils pour **changer son hygiène de vie** : alimentation et oméga 3, améliorer son sommeil, pratiquer la méditation, essayer le yoga et l'exercice physique.
- **Les atouts de la psychologie positive** : bien exprimer ses émotions, essayer la détox digitale...

**INCLUS : 14 DÉLICIEUSES RECETTES
DE CUISINE ANTIDÉPRIME À TÉLÉCHARGER**

Amélia Lobbé est psychologue à Paris. Sa méthode est intégrative et s'inspire de la thérapie comportementale et cognitive, ainsi que de la psychologie positive, mais elle se soucie avant tout du bien-être et de l'épanouissement de ses patients. Elle est l'auteure de *L'estime de soi, c'est malin* et de *Vaincre l'anxiété et les crises d'angoisse, c'est malin*, aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0242-3



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

LE D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Séverine Aubry

– www.severineaubry-illustration.com

et Scarlatine – www.scarlatine.canalblog.com (p. 133-135)

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0242-3

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

VAINCRE
LA DÉPRESSION ET
LE BURN-OUT

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	7
NOTE DE L'AUTEURE	9
PRÉFACE DU DR LAETITIA PAOLAGGI	11
INTRODUCTION	13
TOUTES LES FACETTES DE LA DÉPRESSION	17
POURQUOI ET COMMENT LA DÉPRESSION APPARAÎT-ELLE ?	33
ZOOM SUR QUELQUES SITUATIONS PARTICULIÈRES	43
LES MOYENS DE COMBATTRE LA DÉPRESSION	87
STABILISER VOTRE ÉTAT ET PRÉVENIR LES RECHUTES	155
CONCLUSION	175
BIBLIOGRAPHIE	179
ANNEXE	185
TABLE DES MATIÈRES	187

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier tout particulièrement le docteur Laetitia Paolaggi, pour la préface de ce livre et pour la confiance qu'elle m'accorde depuis plusieurs années, ainsi que le docteur Yi Dong, médecin généraliste à Paris, pour son aide, sa gentillesse, et son expertise. Je remercie également Charlotte Bentz, professeure de yoga à la Yoga Factory à Paris, Svetlana Bensimon, psychologue pour enfants et adolescents à Ajaccio, et Manu Daru, tatoueur chez Art Corpus, pour leur enthousiasme et pour leur participation à cet ouvrage.

Je remercie très chaleureusement Sirrana, Claire, Fabien, Marie-Elodie et Laurie pour leur aide amicale et pour leur regard.

Je remercie également ma maison d'édition pour sa confiance.

Enfin, je souhaite exprimer ma gratitude envers mes parents, Fabrice, Gabriel, Pierre, Thomas, Mathieu, mes tantes, mes grands-mères, Virginie et Marie-Pierre, pour leur affection, leur aide, leurs encouragements et leur indéfectible soutien.

NOTE DE L'AUTEURE

J'avertis mes lectrices et mes lecteurs que les témoignages et les exemples de cet ouvrage sont fictifs. Ils ont pour objet d'illustrer mes propos théoriques. Ils sont tirés de ma réflexion personnelle, et non de mes consultations en tant que psychologue. Je rappelle que, par ma profession, je suis tenue au secret professionnel et que les consultations sont confidentielles. Tous les conseils que je prodigue et les pistes de réflexion que je présente dans cet ouvrage ne sauraient remplacer une consultation chez un médecin.

PRÉFACE DU DR LAETITIA PAOLAGGI

La dépression est une affection fréquente, présente à tous les âges de la vie. Véritable maladie, elle n'a rien à voir avec une quelconque « faiblesse de caractère », elle peut frapper n'importe qui, de la personne la plus gaie à la plus discrète, de la plus énergique à la plus calme, de la plus sociable à la plus solitaire. Ses causes sont encore mal connues, mélange de prédisposition individuelle biologique parfois héréditaire, de parcours de vie la favorisant, et d'un évènement déclencheur : deuil, séparation et perte d'emploi en sont des exemples classiques, auxquels il faut désormais ajouter la souffrance au travail, tant celle-ci est souvent rapportée par les patients.

Si le diagnostic doit être porté par un médecin, il peut facilement être suspecté par la personne touchée ou son entourage. Des traitements efficaces existent, mais les écueils sont nombreux sur le chemin de la prise en charge – méconnaissance de la maladie ou de ses symptômes, honte de parler de ce qui est pris à tort pour une faiblesse ou un manque de volonté, impression erronée que les choses vont s'arranger d'elles-mêmes. Il faut donc lever le tabou social de la dépression, et en apprendre les

manifestations et les traitements, afin de pouvoir réagir vite et bien lorsque celle-ci survient.

Le livre d'Amélia Lobbé est là pour répondre à ces objectifs. Il expose de façon claire et exhaustive les causes et manifestations de la dépression, mais également les traitements médicaux et toutes les autres mesures qui peuvent permettre au patient de se sentir mieux, et de ne pas rechuter une fois guéri. Alternant données théoriques et conseils pratiques, rédigé avec rigueur et délicatesse, il est un guide précieux pour ceux qui traversent la douloureuse épreuve de la dépression.

Dr Laetitia Paolaggi,
médecin généraliste, à Paris.

INTRODUCTION

Tout le monde peut être d'humeur morose de temps à autre. Mais, si cet état perdure et s'intensifie, si en permanence vous vous sentez triste, abattu, démotivé, épuisé, anxieux, émotif, si vous ne parvenez plus à dormir, à manger, à vous concentrer et si vous ruminez des idées négatives, vous faites peut-être partie des personnes touchées par la dépression. La dépression est une véritable maladie, qui agit comme un filtre modifiant votre perception et votre rapport aux autres.



Je sais que c'est une situation très difficile à vivre, mais heureusement, de nos jours la dépression se traite et se soigne : si vous êtes touché par celle-ci, je vous assure que vous pouvez vous en sortir.

Cet état de souffrance psychique peut survenir après un choc ou un événement difficile, face à des problèmes importants et qui vous semblent insolubles, à la suite d'une maladie ou d'une période de surmenage, ou même sans que vous ne sachiez pourquoi. Vous avez épuisé vos ressources, vous ne pouvez plus faire face et vous avez l'impression que tout votre organisme s'effondre.

La dépression est une maladie qui peut toucher n'importe qui, même une personne qui a un caractère fort, un entourage bienveillant et qui n'a pas d'antécédents familiaux de dépression. Si l'un de vos proches est atteint par la dépression, je sais que cela n'est pas facile à vivre, surtout si vous partagez sa vie. Vous voyez votre partenaire, votre enfant, votre père ou votre mère s'enfoncer dans la dépression, sans toujours savoir comment vous comporter et comment lui venir en aide. J'espère que mes conseils vous aideront à y voir plus clair et que vous pourrez ainsi l'aider à se reconstruire.

Dans cet ouvrage, je vais vous aider à surmonter la dépression et à prévenir les récives. Tout d'abord, vous découvrirez cette maladie à travers toutes ses manifestations et vous parviendrez ainsi à la définir. Si vous parvenez à reconnaître et à identifier ce dont vous souffrez, sachez que vous effectuez vos premiers pas vers la guérison. Dans ce livre, vous trouverez également mes conseils pour sortir de ce cercle vicieux, avec ou sans médicaments. Ainsi, je vous propose de vous constituer une boîte à outils dans laquelle vous piocherez pour combattre la dépression au quotidien. J'espère vivement que ces conseils vous aideront

à trouver un traitement adapté à votre situation et qu'ils vous accompagneront tout au long du chemin vers la sérénité.



QUELQUES CHIFFRES

Selon les données de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), en France, en 2010, 7,5 % des personnes ayant entre 15 et 85 ans auraient vécu un épisode dépressif au cours de l'année. Les femmes seraient deux fois plus touchées que les hommes par la dépression. De plus, 3,4 % des enfants et 14 % des adolescents auraient été concernés. Ces chiffres ne concernent évidemment que les dépressions diagnostiquées. Le diagnostic est plus difficile à réaliser chez un enfant qui n'a pas toujours les mots pour exprimer ses difficultés, ainsi que chez les personnes qui ont des difficultés à exprimer leurs sentiments et leur ressenti.

Chapitre 1

Toutes les facettes de la dépression

QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?

Je vais tout d'abord vous aider à connaître et à comprendre la dépression. Cette étape est importante car vous pourrez ainsi analyser vos symptômes et vos ressentis. Vous souffrez principalement d'un effet de « décompensation » de votre organisme. Votre corps et votre esprit fonctionnent au ralenti. Vous êtes particulièrement démotivé, vous ressentez une tristesse importante et plutôt inhabituelle et votre moral est bas. Vous n'avez plus de goût à rien et vous êtes probablement devenu très émotif, ou alors vous vous déconnectez de vos émotions pour mieux vous en protéger et vous ne parvenez alors plus à ressentir et à pleurer.

Voyons maintenant quel mécanisme se produit pour qu'une dépression se déclenche. Votre corps fonctionne avec une réserve d'énergie journalière. Lorsque cette dernière s'épuise pour diverses raisons (manque de sommeil, surcharge de travail, problèmes personnels ou professionnels, stress à répétition, anxiété importante, choc psychologique, maladie ou événement

traumatisant), il ne reste plus assez d'énergie à votre organisme pour les activités de détente et de plaisir. Il redirige alors le peu d'énergie qui lui reste vers les activités jugées « vitales et obligatoires ». Un déséquilibre se crée dans votre système nerveux et des modifications chimiques se produisent. Ensuite, votre organisme décompense et la dépression apparaît.

LE MÉCANISME DE LA DÉPRESSION

Tous les mécanismes chimiques de la dépression ne sont pas connus, mais on sait qu'ils existent et qu'ils s'opèrent à l'insu de la personne qui souffre. On pense que la dépression serait due à une perturbation chimique dans le cerveau, notamment à la diminution du taux de sérotonine dans le système nerveux. Si vous êtes touché par cette maladie, sachez que cela ne signifie pas que vous avez « un caractère faible » ou que vous manquez de volonté. Vos fonctions physiques et intellectuelles ont été biologiquement impactées et votre humeur s'est altérée malgré vous. Cela n'est pas votre faute !

Cette maladie peut avoir des causes variées selon les individus. Certains ont un terrain génétique propice, d'autres vivent des situations qui les fragilisent, ou les deux. D'autres maladies peuvent également provoquer une dépression. En réalité, on a parfois du mal à distinguer une dépression endogène (une dépression dont la cause serait purement interne, donc génétique, hormonale ou provoquée par une maladie) d'une dépression exogène (une dépression dont la cause serait purement externe).

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5) de l'Association américaine de psychiatrie (APA), pour qu'une dépression vous soit précisément diagnostiquée, vous devez présenter au moins cinq symptômes parmi les neuf symptômes caractéristiques de la dépression. Vous devez aussi avoir ressenti l'un des deux premiers symptômes de la liste presque tous les jours depuis au moins 5 jours.

- D'humeur morose, vous êtes envahi par une tristesse quasi permanente et parfois vous pleurez. Vous pouvez aussi vous sentir anxieux et oppressé.
- Vous ressentez de l'anhédonie. En effet, vous n'avez plus de goût à rien, vous n'avez plus envie de rien, vous avez l'impression que ce que vous faites ne sert à rien et que tout vous indiffère. Vous n'avez plus envie d'effectuer vos activités quotidiennes, même celles que vous appréciez habituellement.
- Votre organisme et votre esprit fonctionnent au ralenti, vous vous épuisez rapidement et cela vous démotive. Vous avez l'impression que tout vous demande un effort considérable, comme si vous essayiez de courir dans une piscine dans laquelle vous n'avez pas pied.
- Vous avez du mal à fixer votre attention et à mémoriser, ce qui vous empêche de vous concentrer correctement sur votre travail, de lire un roman ou de faire vos mots fléchés, alors que ces activités étaient auparavant pour vous des moments de détente.
- Vous ressentez de l'asthénie, c'est-à-dire une fatigue excessive, souvent dès le matin. Vous vous sentez apathique quasiment en permanence. À cela s'ajoutent des troubles du sommeil, qui

ne vous aident évidemment pas à récupérer et qui renforcent votre fatigue.

- Vous n'avez probablement plus très faim, et vous vous sentez trop faible pour manger. Cela entraîne souvent une perte de poids importante. Vous avez ainsi l'impression de fondre et de « disparaître » physiquement.
- Au contraire, votre appétit peut aussi se décupler, sous l'effet de la fatigue et des modifications chimiques qui surviennent dans votre organisme et entraîner une prise de poids. Votre envie de manger peut également être d'ordre psychologique et émotionnelle : vous trouvez du réconfort dans la nourriture grasse, salée, sucrée et facile à préparer. Vous pouvez aussi avoir besoin de vous remplir et d'ériger un « petit coussin protecteur » entre vous et le monde extérieur.
- Les troubles du sommeil sont très fréquents dans la dépression. Vos insomnies et votre manque de sommeil provoquent un déséquilibre émotionnel et vous empêchent de penser correctement. Cela ne vous aide malheureusement pas à prendre du recul. À l'inverse, vous pouvez être sujet à l'hypermnie et avoir envie de dormir tout le temps.
- Votre estime de soi est probablement impactée. Vous avez tendance à vous dévaloriser systématiquement et à culpabiliser de manière excessive ou inappropriée.
- Si vous avez des idées de suicide et si vous avez l'impression que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, vous ne devez pas prendre ceci à la légère. Consultez un médecin ou un psychiatre au plus vite. Vous ne devez pas rester seul avec vos idées noires.

COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES DÉPRIMÉ ?

Chaque symptôme pris indépendamment peut sembler plutôt anodin et être attribué au stress de la vie quotidienne (hormis la dernière catégorie de symptômes, qui doit vous alerter immédiatement). Mais, si un changement dans votre manière d'être se produit et si vous présentez plusieurs de ces symptômes durant au moins 15 jours, en dehors de causes organiques, il s'agit peut-être d'une dépression. Par exemple, vous êtes de nature dynamique, volubile et joviale et, en l'espace de quelques semaines, vous êtes devenu taciturne, vous vous sentez toujours épuisé, vous n'avez plus envie de faire du sport, vous sentez confusément que quelque chose ne tourne pas rond et vous vous débattiez avec vos problèmes sans parvenir à les surmonter. Je vous conseille alors d'être vigilant. Peut-être traversez-vous juste une mauvaise passe, parce que vous rencontrez des problèmes au travail ou dans votre vie de couple ? Mais il peut s'agir d'un mal plus profond... Je vous invite à consulter un médecin afin d'effectuer un bilan de santé et d'exprimer votre ressenti.

COMMENT SE MANIFESTE LA DÉPRESSION ?

Si vous souffrez d'une dépression, votre sommeil, votre humeur, votre capacité à élaborer des pensées et à réfléchir, vos émotions et votre comportement sont généralement affectés. En effet, vous avez affaire à une maladie protéiforme, qui se manifeste selon différentes intensités. Alors comment pouvez-vous concrètement repérer vos symptômes ?

- **Commençons par le symptôme le plus facile à déceler** : il s'agit du ralentissement global de l'activité psychomotrice. En

effet, comme vous ressentez une grande fatigue à cause du déséquilibre chimique dans votre cerveau et de votre manque de sommeil, vos gestes sont lents et pénibles à réaliser. Vous éprouvez une immense lassitude et vous manquez de tonus. Vous avez du mal à dormir, vous ne pouvez pas récupérer correctement, et vous vous sentez pris au piège d'un véritable cercle vicieux.

- **Votre moral :** vous vous sentez certainement très oppressé le matin au réveil, mais votre état s'améliore peu à peu au cours de la journée. Vous retrouvez un peu d'allant, même si vous avez l'air triste et abattu. De plus, vous avez du mal à lutter contre ces symptômes qui vous dépassent.
- **Votre comportement :** vous avez envie de rester au lit toute la journée. Effectuer les gestes du quotidien vous semble insurmontable. Par exemple, vous laver, vous habiller, vous rendre au travail et tenir votre maison en ordre peuvent devenir extrêmement compliqués à réaliser, car vous manquez d'énergie et de motivation. Vous apprêter, vous coiffer, vous maquiller (ou vous raser) et parfois vous laver deviennent le cadet de vos soucis.
- **Vos pensées :** vous ressentez un ralentissement intellectuel marqué par un débit de parole ralenti et par une difficulté à vous concentrer : vous avez du mal à penser correctement, à réfléchir, à formuler vos propos et à tenir une conversation. Par exemple, vous ne parvenez plus à lire un roman et vous oubliez des choses importantes. Tout cela peut vous pénaliser, car votre entourage remarque que votre comportement et votre façon de parler sont étranges. Cela peut affecter votre travail, ainsi que votre rapport aux autres. Vous avez tendance à ruminer des idées négatives, voire des idées noires. Ces pensées tournent en boucle dans votre esprit, sans que vous parveniez à les endiguer.

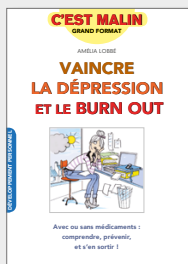
- **Vos envies :** vous n'avez plus envie de rien, hormis vous blottir sous un plaid et rester en boule sur le canapé. Votre libido peut aussi être impactée. Ainsi, tout ce qui vous tenait à cœur vous indiffère. Ce qui vous plaisait auparavant ne présente plus aucun intérêt pour vous. Vous devenez indifférent à tout ce qui se passe. Vous n'avez plus envie de voir du monde et vous vous isolez. Par exemple, vous n'avez plus du tout envie de vous rendre au marché pour acheter des fruits et des légumes, et encore moins de vous préparer à manger correctement. Si vous n'avez pas perdu l'appétit, vous êtes plutôt tenté de vous nourrir d'aliments compacts, gras, sucrés et rapides à préparer.
- **L'anxiété :** si l'anxiété prédomine dans votre dépression, vous pouvez vous montrer irascible et d'humeur instable. Votre comportement paraît agité et excessif aux yeux des autres. Vous ressentez beaucoup de contrariété et de stress face aux événements les plus anodins de votre quotidien. Vous pouvez également présenter des troubles anxieux, comme l'agoraphobie (la peur des espaces confinés et bondés) ou la phobie sociale (la peur de vous confronter aux autres). Ces troubles vous entravent socialement, car ils vous empêchent de mener une vie normale. Vous rendre au travail ou entrer dans un ascenseur, un métro ou une salle de réunion devient alors difficile.
- **Vos émotions :** face à la dépression, vous pouvez réagir de différentes façons. Soit vous pleurez beaucoup : c'est votre façon à vous d'exprimer le désarroi et la peur face à la souffrance morale que vous ressentez. Soit, au contraire, vous ne pleurez pas et n'exprimez aucune émotion, alors que vous souffrez tout autant. Alors vous vous murez dans le silence et vous vous repliez sur vous-même. Peut-être même portez-vous un « masque » en société afin que personne ne soupçonne que vous souffrez ?

- **Votre rapport au monde :** la dépression (comme le burn-out) vous éloigne de la réalité. Plus rien ne vous paraît avoir de sens. Vous avez sans doute la sensation d'être dispersé en mille morceaux et de ne plus savoir qui vous êtes... Peut-être avez-vous l'impression d'être dans une bulle cotonneuse, et complètement paumé, alors que vous vous trouvez dans des lieux familiers, chez vous ou sur votre lieu de travail. Tout vous apparaît de façon extrêmement négative. Vous pouvez avoir l'impression d'être un poids pour votre entourage et vous ressentez de la culpabilité. Des pensées négatives, des remords et des idées noires tournent en bouclent dans votre esprit. Vous vous dévalorisez et vous estimez que vous ne parviendrez jamais à rien. Vous n'arrivez pas à vous projeter dans l'avenir, proche ou lointain.
- **Votre état physique :** vous pouvez également parfois présenter des symptômes physiques inhabituels, tels que des maux de ventre, des douleurs lombaires ou dentaires, des migraines, des vertiges, des palpitations, des tremblements, des problèmes de peau, de l'alopécie ou une aménorrhée. Vous n'êtes pas bien physiquement, alors que les examens médicaux ne révèlent aucune cause physiologique.

LES DIFFÉRENTES INTENSITÉS DE LA DÉPRESSION

Votre dépression peut se manifester selon différentes intensités : elle peut être d'intensité « légère », « modérée » ou prendre une forme plus « sévère ». Certains médecins utilisent les termes « dépression modérée », « dépression sévère » et « dépression très sévère », mais ces termes désignent néanmoins les trois intensités de la dépression communément identifiées.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vaincre la dépression et le burn out,
c'est malin
Amélia Lobbé



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S