



Le Café PSY de ROSNY

La dépression

Mercredi 23 mars 2016

18h – 20h10



Définition, les aspects cliniques :

- **Psychologiques** : a) tristesse, plus de gout à faire (anhédonie), b) anxiété, c) baisse efficacité cognitive.
- **Somatiques** : a) digestifs : anorexie et amaigrissement, constipation .. b) insomnie.. c) baisse libido
- **Moteurs** : ralentissement psychomoteur avec difficulté à agir (apragmatisme).

La dépression est classiquement, depuis Freud, mise en relation avec un deuil, une perte ; c'est l'hypothèse psychodynamique ; cf. « Deuil et mélancolie » soit un changement de statut.

Il existe de nombreuses formes cliniques :

- selon l'âge, exemple : nourrisson= anorexie, adolescence, sujet âgé.
- selon l'origine : dépression du post partum

Autres causes : stress prolongé : carences affectives, etc.

Durée :

- Dépression si les troubles durent depuis plus de 6 mois
- Attention à différencier /déprime /tristesse/angoisse.

Dépression et milieu professionnel

- Harcèlement : remise en cause et négation de son statut
- Automatisation : suppression des ressources humaines et angoisses résultantes

Dépression et vie courante

- Sentiment de décalage et d'inadaptabilité/l'évolution rapide des techniques

Dépression et guerre - maladie

- L'urgence vitale annihile la dépression

Retraite et dépression

Addictions révélatrices d'un terrain dépressif

La soigner

- Médicamenteuse : évocation des traitements – Danger /la durée et au fait de les arrêter – Placebo (40% de guérisons)
- Thérapie psychanalytique
- Lâcher prise
- Pleine conscience, relaxation et yoga
- Résilience

La Prévenir

- Les arts : musique, peinture, sculpture, aller dans les musées, la nature.

Bibliographie :

- **Le Suicide** (Émile Durkheim) Il introduit le principe d'anomie : « L'anomie est donc, dans nos sociétés modernes, un facteur régulier et spécifique des suicides ; elle est une des sources auxquelles s'alimente le contingent annuel. »
 - **Sapiens Une brève histoire de l'humanité** (Uval Noah Harari)
 - **Un merveilleux malheur** (Boris CIRULNIK)
-