



* Manuel d'auto-défense *

(face aux personnes qui ne comprennent pas votre dépression et vous le font sévèrement savoir)

Idée reçues
et vos réponses :

« Ça n'est pas une maladie mais un mauvais moment, ça va passer »

Votre réponse : *Si la dépression n'était pas une maladie alors elle n'entraînerait pas une perturbation des neuromédiateurs tels que la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. Ce sont ces mêmes perturbations qui m'enferment dans mes ruminations, mes idées noires, mon impossibilité de me mettre en mouvement et des idées suicidaires. Dans ces conditions, un traitement médical et un travail sur la modification de mes symptômes est nécessaire. Donc non, la dépression ne s'en va pas toute seule avec me temps...*

« C'est pas si grave »

Votre réponse : *Si tel était le cas, le taux de suicide lié à la maladie ne serait pas si élevé (10 à 15 % selon de DSM5) et elle ne serait pas classée au troisième rang des maladies mondiales (source OMS.)*

De plus, le retard de traitement augmente les risques de rechute et peu entrer dans la dépression chronique. Donc oui, ce dont je souffre n'est pas banal !

C'est « dans la tête » :

Votre réponse : *Oui ! Puisque c'est une maladie neurologique... Ce qui n'a rien à voir avec de la comédie !*

Avec l'IRM on peut désormais voir les manifestations électriques et circulatoires du cerveau. Grâce à cela, on peut voir que dans la dépression se manifeste par des zones d'hyperactivité (frontale) ou d'hypoactivité (corticale gauche).

Quelque soit le problème psychologique, l'expression « c'est dans la tête » devrait désormais te faire changer de manière de voir la chose non ?

« Il faut se bouger, c'est une question de volonté »

Votre réponse : *Demanderais-tu à un paraplégique de marcher ? Et bien c'est identique avec moi : l'affection cérébrale m'empêche de me sentir « en vie », comme si un poids m'empêchait toute envie et tout mouvement. Cette souffrance est très difficile à expliquer pour qui n'en a jamais souffert de dépression, mais heureusement je compte sur ton empathie pour me comprendre et ne pas m'imposer tes idées...*

Et puis en ce qui concerne le fait de « se mettre un pied dans le derrière et ça ira », sache que je n'arrête pas de vouloir « me le mettre », mais plus je tente, moins j'y arrive et plus je culpabilise, donc – visiblement – ça ne marche pas comme cela.