

Comment va votre âme ?



Sommaire

Dans ce chapitre ?

Humeurs
dépressives et
dépression 135

Manifestations
caractéristiques
d'une
dépression 135

Se faire aider 136

Comment va votre âme ?

Le vieillissement est aussi une épreuve pour le psychisme, et ce pour diverses raisons. Au fil des ans, le corps change.

Tel ou tel organe ou fonction accuse des signes de faiblesse, et la maladie devient partie intégrante de la vie. La beauté extérieure résiste mal à l'action du temps. La retraite marque une rupture avec une forme d'épanouissement et tout un pan de la vie sociale. Des êtres proches disparaissent.

Certains font face à de telles épreuves et puisent en eux des ressources insoupçonnées. D'autres, en revanche, se laissent abattre et adoptent une attitude de démission devant la vie.

Mais chez la plupart des gens, les phases d'optimisme alternent avec les périodes de déprime. Cela est tout à fait normal. Comme tout processus naturel, notre état mental connaît des hauts et des bas.

L'âge n'est toutefois pas le seul déterminant de la santé psychique. Si les personnes âgées ne sont pas plus exposées que les autres à la dépression en tant que maladie au sens strict, elles présentent toutefois plus souvent des signes dépressifs isolés. Avec l'âge, d'autres maladies psychiques susceptibles d'altérer le bien-être mental ou le comportement peuvent survenir.

Qui veut apprécier ses vieux jours aurait tort de négliger son bien-être psychique.

Humeurs dépressives et dépression

Les causes en sont multiples et les circonstances liées au vécu peuvent être très différentes d'une personne à l'autre.

Il n'est pas non plus facile de se l'avouer, et encore moins d'en parler à d'autres, précisément lorsque l'on est dépourvu de toute énergie... De nombreuses personnes en conçoivent une honte et ont peur des ragots auxquels pourraient donner lieu des confidences telles que : « Je suis déprimé. Je ne vais pas bien. J'ai besoin d'aide ». Le fait d'en parler est pourtant le premier pas décisif vers la guérison.

Manifestations caractéristiques d'une dépression

À quoi remarquez-vous que vous sombrez dans une dépression ?

- fatigue permanente (ex. : peine à se lever le matin) ;
- troubles du sommeil ;
- perte d'appétit, amaigrissement inexplicé ;
- troubles physiques, tels que douleurs abdominales et maux de tête ;
- absence de plaisir et d'intérêt ;
- aucune envie, aucune force d'entreprendre quoi que ce soit ; repli sur soi ;
- incapacité à prendre des décisions, même sur des choses anodines ;
- confusion des sentiments, pessimisme foncier ;
- anxiété permanente ;
- sentiments de culpabilité ;
- incapacité à se concentrer ;
- pensées suicidaires.

Des manifestations telles que mécontentement, irritabilité et agressivité peuvent aussi être révélatrices de troubles de l'équilibre mental. Il est possible que vous ne soyez pas conscient de ces signes ou que vous n'en mesuriez pas la portée (surtout s'ils surviennent isolément), et que des proches ou des amis s'inquiètent pour vous et essaient de vous rendre attentif à l'évolution de votre état, en particulier si celui-ci persiste sur une période prolongée.

Suis-je déjà passé par de tels états psychiques ou les ai-je observés chez d'autres ?

Comment est-ce que je me porte actuellement sur le plan mental ?

Mes proches et amis ont-ils déjà à plusieurs reprises attiré mon attention sur mon état psychique ?

*En cas d'urgence, sur qui puis-je compter de façon indéfectible ?
Qui pourrait m'accompagner et m'assister ?*

Se faire aider

Humeurs dépressives et dépression doivent être prises au sérieux, quel que soit l'âge de la personne qui en souffre. Il importe d'être conseillé, de se faire assister, de bénéficier éventuellement d'un traitement médicamenteux ou d'une psychothérapie. Dans la plupart des cas, cela prend du temps.

Votre premier interlocuteur en la matière est votre médecin généraliste ou tout autre médecin en qui vous avez confiance. Il élaborera conjointement avec vous et/ou vos proches un plan thérapeutique.

Il existe aussi des groupes d'entraide, qui peuvent vous dispenser une assistance utile pendant cette période. Le **GRAAP, Groupe Romand d'Accueil et d'Action Psychiatrique**, peut vous fournir des renseignements utiles à ce sujet.

Il importe de vous faire assister par votre conjoint ou un ami dans l'organisation de votre vie quotidienne et de vos contacts sociaux, jusqu'à ce que vous vous soyez suffisamment ressourcé et que vous ayez retrouvé goût à la nouveauté.

Existe-t-il un groupe d'entraide à proximité de mon domicile ?

