

Dépression et Foi

- Dieuwertje Zantingh -

1

Déroulement de la soirée

- Accueil
- Introduction
- Qu'est-ce qu'une dépression?
- Quel rôle pour la foi?
- L'entourage
- Questions / discussion

2

Pourquoi cette conférence?

- La fréquence:
 - une personne sur 5 en France traverse une période dépressive dans sa vie
 - 2^e cause d'invalidité a travers le monde (OMS)
- Le tabou

3

Qu'est-ce que la dépression?

- Dépression et déprime: deux choses différentes
- Dépression ni une fatalité
- Ni une faiblesse de caractère
- Une vraie maladie qui peut toucher tout le monde

4

Symptômes

- Tristesse inhabituelle et durable pendant plus de 2 semaines consécutives
- Perte d'intérêt pour la plupart des choses et cela aussi pendant au moins 2 semaines
- Autres symptômes: sentiment d'être abandonné, fatigue immense, insomnie, perte/prise du poids, ralentissement, pensées morbides, culpabilité, dépréciation de soi-même

5

- Différentes formes: dépression majeure; dépression réactionnelle; post-partum; saisonnière; chronique (dysthymique); troubles bipolaires
- Causes: ensemble des facteurs encore imparfaitement inconnus:
 - Facteurs de risque, de vulnérabilité (biologiquement, psychologiquement, social, familial)
 - Facteurs précipitants qui déclenchent une dépression

6

Traitements

- La dépression est une vraie maladie -> traitements
- Médicaments antidépresseurs
- Psychothérapie
- Electrochoc
- Stimulation magnétique transcrânienne
- Luminothérapie
- Traitements alternatifs (NB! Millepertuis non sans consultation du médecin ou pharmacien)

7

Le rôle de la foi

- La foi: un facteur qui provoque ou ajoute encore au mal dépressif?
- Ou plutôt un facteur positif qui protège contre la dépression?
- La dépression est une maladie qui peut arriver à tout le monde, croyant et non-croyant
- La dépression rend toute relation impossible, aussi avec Dieu

8

La foi dépressogène?

- Qu'est-ce que la foi?
 - social: appartenir a une communauté
 - éthique: renforcer la morale
 - social: atténuer la souffrance personnelle
- Recherches scientifiques
 - Exemple d'une recherche parmi des protestants de tendance conservatrice aux Pays-Bas

9

Est-ce que la foi peut guérir?

- La foi peut aider, mais elle ne guérit pas.
- L'accompagnement pastoral peut être, voire est important
- L'importance d'une théologie saine
- On a avant tout besoin d'aide médical

10

L'entourage

- Repérer la dépression chez un proche
- Encourager son proche à consulter et à suivre un traitement
- Soutenir son proche
- Évoquer les idées de suicide
- Mais aussi prendre soin de soi-même
- Et si nécessaire chercher de l'aide pour soi-même

11

Ce qu'il ne faut pas dire / faire

- Éviter d'être envahissant et vouloir tout gérer pour la personne dépressive
- Éviter les reproches ainsi que les bons conseils
- Éviter de trouver des solutions miracles et radicales

12

Ce qu'une personne dépressive peut faire

- Reconnaître qu'elle est malade
- Exprimer sa souffrance et accepter d'être aidé
- Repérer les signes précurseurs
- Soins complémentaires (sport, alimentation, liens sociaux)

13

Adresses utiles

- France Dépression
Permanence téléphonique 07 84 96 88 28
Lundi au vendredi, 14h30 à 17h00
www.france-depression.org
- SOS Amitié 24h 7/7
03 89 33 44 00
- Suicide-écoute 24h 7/7 (anonyme)
01 45 39 40 00

14