

## LA DÉPRIME OU LA DÉPRESSION EN TEMPS DE PANDÉMIE<sup>1</sup>

Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale du 4 au 10 mai 2020

### Qu'est-ce que la déprime?

Dans le contexte actuel, vous pourriez ressentir diverses émotions et la déprime en fait partie. C'est un état émotionnel qui est passager accompagné du sentiment de démoralisation, de découragement, de lassitude et de tristesse. Ce sont des réactions émotives normales dans un contexte inhabituel et anormal.

Les manifestations de la déprime peuvent se ressentir sur le plan : physique (ennui, sensation de fatigue, maux de tête, difficulté de sommeil, diminution de l'appétit, etc.), émotionnel (irritabilité, découragement, pessimisme, impatience, etc.) et comportemental (augmentation de la consommation, difficulté à se concentrer, indécision, agressivité, repli sur soi, etc.).

### Et la dépression?

Il est **très important** de faire la distinction entre la déprime et les symptômes de dépression. Les notions d'intensité, de fréquence et d'impact sont très importantes. Si votre état de déprime persiste dans le temps au-delà de deux semaines, s'aggrave et affecte votre fonctionnement dans vos tâches habituelles, vous pourriez souffrir d'une dépression. La dépression présente plusieurs manifestations :

- Importante perte d'intérêt et de plaisir pour les activités habituellement agréables pour vous et dans différentes sphères de votre vie (professionnelle, sociale, familiale et personnelle);
- Pleurs ou irritabilité pouvant être ressentis pendant une grande partie de la journée et vécus comme une détresse;
- Changements dans votre appétit provoquant un gain ou une perte de poids;
- Difficultés de sommeil ou, au contraire, hypersomnie;
- Grande fatigue excessive;

- Perte d'énergie ou agitation inconfortable;
- Sentiment de culpabilité ou d'échec qui fait son apparition et de manière excessive;
- Dévalorisation plus présente;
- Difficulté de penser ou de se concentrer;
- Présence d'idées suicidaires récurrentes.

### Quelles sont les causes de la déprime?

D'abord ce ne sont pas toutes les personnes qui réagissent de la même manière étant donné nos différences individuelles. En temps de pandémie, vous pouvez être confrontés à des situations bouleversantes, on parle par exemple de diverses pertes (financières, d'emploi, de contact avec les êtres chers, chamboulement dans les projets, etc.) avec lesquelles il faut composer. Parfois, il y a aussi des deuils (perte d'un être cher par la COVID-19). Il est bien évident que ces difficultés ont un impact sur votre moral.

### Quelques moyens pour composer avec la déprime dans un contexte de pandémie?

- Rappelez-vous que la situation est temporaire;
- Tentez de rester en contact avec ce sur quoi vous avez du pouvoir au quotidien, dans le moment présent;
- Accueillez avec ouverture et bienveillance les émotions désagréables sans vous juger. Faites preuve de compassion pour vous-même;
- Privilégiez des activités vous permettant de vous apaiser ou de vous faire plaisir : activités ludiques, lecture, musique, casse-tête, tricot, sudoku, etc.). Cela vous aidera à vivre un moment plus confortable;

- Veillez à maintenir une saine alimentation, à vous reposer et à prendre l'air. Si votre condition physique le permet, pratiquez 30 minutes d'activité physique par jour;
- Brisez l'isolement en observant la distanciation physique recommandée à la mesure du déconfinement;
- Demandez de l'aide si votre malaise persiste ou si vous croyez avoir des symptômes dépressifs : Appelez le **8-1-1, option 2, pour le Service Info-Social** ou **joignez votre médecin**;
- Si vous avez des pensées suicidaires, composez le **1 866 APPELLE (277-3553)**;
- Consultez le site de **l'Ordre des psychologues du Québec** pour le bottin des ressources.

Texte rédigé par Julie Morel, psychologue

Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

---

<sup>1</sup> Sources : <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/>, Passeportsanté.net, Ordre des psychologues du Québec et Stratégies psychologiques précoces en situation de COVID-19 de Pascale Brillon, psychologue et l'Association des médecins psychiatriques du Québec.

**Info-Social : 811**  
[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

