




Troubles dépressifs

Agir face à la dépression

Mis à jour le 01/11/2025



Vous vous sentez submergé par la tristesse ?

Les troubles dépressifs sont plus qu'un simple sentiment de tristesse passagère. Ils affectent profondément votre façon de penser, de ressentir et de vous comporter, et peuvent rendre les tâches quotidiennes extrêmement difficiles. Avec un accompagnement approprié, il est possible de retrouver progressivement motivation, plaisir et équilibre dans la vie quotidienne.

Qu'est-ce que la dépression ?

Les troubles dépressifs, comme le trouble dépressif majeur, se caractérisent par une tristesse persistante et une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes. Quand plusieurs de ces symptômes apparaissent de façon durable (pendant au moins deux semaines) et gênent la vie quotidienne, il est important de consulter un professionnel de santé (MSD Manuals, 2024) :

- Tristesse ou sentiment de vide presque constant
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités autrefois appréciées
- Fatigue ou perte d'énergie
- Troubles du sommeil (insomnie ou sommeil excessif)
- Difficultés à se concentrer ou à prendre des décisions
- Pensées récurrentes de mort ou de suicide (Source : MSD Manuals, 2024).

L'impact de la dépression sur le quotidien

Les troubles dépressifs peuvent toucher tous les aspects de la vie, y compris le travail, les relations personnelles et les loisirs. Voici quelques-uns des impacts les plus courants :

- **Isolement social** : Les personnes atteintes de troubles dépressifs ont tendance à éviter les interactions sociales, ce qui peut aggraver leur sentiment de solitude.
- **Diminution des performances professionnelles** : Le manque de motivation et de concentration nuit à la productivité au travail.
- **Problèmes physiques** : Les troubles dépressifs sont souvent associés à des symptômes physiques comme des douleurs chroniques, des maux de tête, ou des troubles digestifs.
- **Perte de plaisir** : Les activités autrefois agréables, comme les loisirs ou les sorties, ne procurent plus de satisfaction (Source : MSD Manuals, 2024).

Références

MSD Manuals. (2024). Dépression. <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/troubles-mentaux/troubles-de-l-humeur/depression>

ERG 
THERAPIE 360