La dépression chez les femmes:
4 CHOSES À SAVOIR

Se sentir triste est une réaction normale face à des difficultés rencontrées dans la vie de tous les jours. La dépression – c'est différent. C'est un trouble de l'humeur qui peut avoir un impact sur les sentiments, pensées, et actions d'un individu. Lisez cette fiche pour apprendre davantage au sujet de la dépression chez les femmes, et comment recevoir de l'aide.

La dépression est une condition médicale.

Malgré le fait que la dépression est très commune, c'est tout de même une condition médicale. La recherche suggère que la dépression est causée par de nombreux facteurs, soient génétiques, biologiques, environnementaux, et psychologiques.

Toute personne peut se sentir déprimée, mais ce trouble est particulièrement commun chez les femmes grâce à leurs uniques expériences biologiques, hormonaux, et sociaux.

La dépression n'est pas causée par les actions ou les comportements de la femme elle-même, et ce n'est pas une condition dans laquelle on peut simplement s'en sortir de façon indépendante. En effet, la plupart des femmes nécessitent un traitement pour s'en sortir.

À quoi ressemble **la dépression?**

La tristesse n'est qu'un symptôme de la dépression. Plusieurs autres signes existent, tels que:

- Anxiété et irritabilité
- Sentiments de manque d'espoir, d'impuissance, ou de manque de confiance
- Perte d'intérêt ou de plaisir à participer dans ses activités ou loisirs
- Fatigue, perte d'énergie, ou se sentir ralenti dans ses tâches
- Trouble de concentration, de mémoire, ou des difficultés à prendre des décisions
- Changements dans les habitudes de sommeil ou d'appétit
- Douleurs physiques qui n'ont pas de cause tangible
- Pensées suicidaires ou tentatives de suicide

Ces symptômes peuvent faire en sorte que c'est difficile à penser, travailler, dormir, étudier, manger, et trouver de la joie dans la vie. Parlez avec un professionnel de la santé si vous éprouvez de ces

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

symptômes pendant la plupart de la journée, presque à chaque jour, pendant au moins 2 semaines. La dépression n'est pas pareille pour chaque individu; certaines femmes peuvent reconnaître plusieurs symptômes, et d'autres peuvent en éprouver que quelques-uns.

Certains types de **dépression** sont uniquement retrouvés chez la femme.

Certains types de dépression surviennent pendant des stades spécifiques de la vie d'une femme. La grossesse, la phase post partum, les cycles menstruels, ainsi que la périménopause sont associés avec des changements physiques et hormonaux qui peuvent déclencher un épisode dépressif chez certaines femmes.

- **Le trouble dysphorique prémenstruel (TDPM)** est un type de syndrome prémenstruel plus intense qui se passe pendant les semaines avant la menstruation. La condition médicale cause des symptômes sévères, tels qu'une humeur dépressive, la colère ou l'irritabilité, des pensées suicidaires, des changements d'appétit, gonflements du ventre, des seins sensibles, et des douleurs aux joints et aux muscles.
- **La dépression périnatale** se passe pendant la grossesse ou après l'accouchement. C'est une condition plus intense que la tristesse postpartum que décrivent plusieurs nouvelles mères. Les femmes avec la dépression périnatale peuvent ressentir la tristesse extrême, de l'anxiété, et de la fatigue qui peut rendre soigner pour soi et les autres très difficile. Apprenez plus au sujet de la dépression périnatale au lien suivant : **https://www.nimh.nih.gov/health/publications/perinatal-depression**
- **La dépression de la périménopause** peut avoir un impact chez certaines femmes pendant la transition vers la ménopause. Malgré le fait que les changements chez les menstruations, les troubles de sommeil, les changements d'humeur spontanés, et les bouffées de chaleurs sont communs pendant la transition à la ménopause, des sentiments plus extrêmes de colère, d'anxiété, de tristesse, ou de perte de plaisir peuvent être signes de dépression.

Tu peux recevoir de l'aide pour **la dépression.**

Même les cas les plus sévères de dépression peuvent être traités. Des traitements communs incluent des médicaments antidépressifs, la psychothérapie (virtuelle ou en personne), ou une combinaison des deux.

Il n'y a pas une approche universelle qui est standardisée pour chaque individu qui souffre de la dépression. Souvent, il faut prendre une approche 'essais et erreurs' pour cibler le meilleur traitement

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.

qui fonctionne pour vous. Un professionnel de la santé peut expliquer les différentes options qui existent, et vous guider à choisir la meilleure pour vous basée sur vos symptômes. Avec de l'aide, il y a de l'espoir à vous sentir mieux.

Pour plus d'information sur des traitements pour la dépression, suivez le lien : **www.nimh.nih.gov/depression**.

Translated from National Institute of Mental Health (2024). The information in this publication is in the public domain and may be reused or copied without permission.