

Zeitschrift: L'Émilie : magazine socio-culturelles
Herausgeber: Association Femmes en Suisse et le Mouvement féministe
Band: [90] (2002)
Heft: 1466

Artikel: Cafard, vie en noir, ...dépression ?
Autor: Dussault, Andrée-Marie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-282422>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

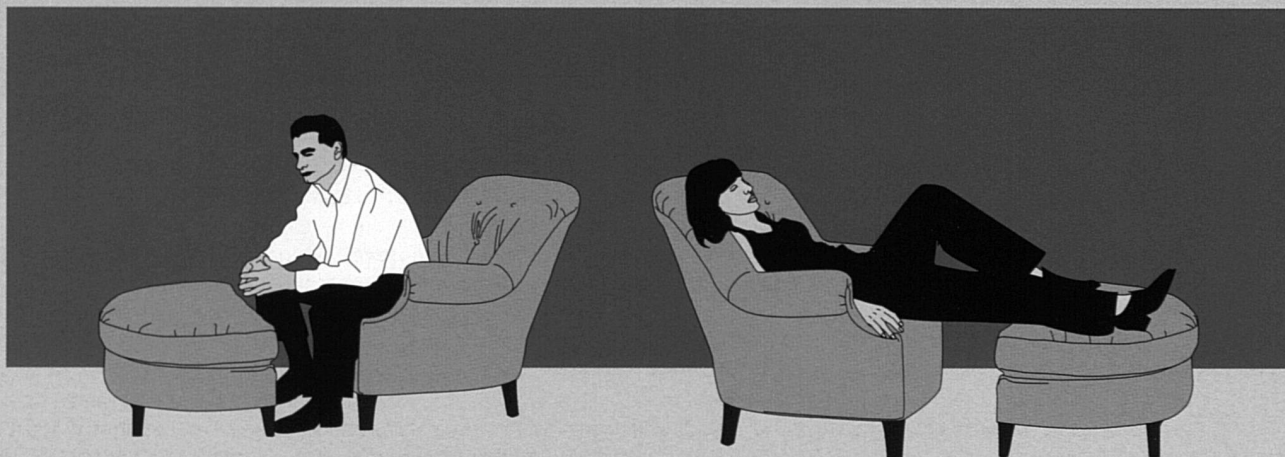
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 02.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



JOËLLE FLUMET

Cafard, vie en noir, ... dépression ?

Maladie taboue et méconnue, la dépression est aussi un trouble psychologique à forte prévalence féminine puisque les femmes sont deux fois plus nombreuses à en souffrir. Si depuis quelques décennies on s'y intéresse davantage et on la connaît mieux, elle demeure néanmoins mystérieuse et suscite de nombreux questionnements. Pourquoi s'attaquent-elles avant tout aux femmes ? Comment la prévenir, la reconnaître, la traiter et s'en débarrasser ?

ANDRÉE-MARIE DUSSAULT

Qui suis-je : véritable souffrance, je peux isoler mon sujet de tout contact social, lui enlever le goût de tout, provoquer un arrêt de travail temporaire ou prolongé et dans le pire des cas, conduire au suicide ? Car en effet, je suis à l'origine de 45 à 70% des tentatives de suicide et on me reconnaît lorsque plus des trois-quarts des pensées venant spontanément à l'esprit de mon sujet sont négatives. Enfin, je touche deux fois plus les femmes que les hommes et j'incarne le plus important problème de santé mentale chez ces premières car à moi seule, je représente 42% des troubles psychiques vécus par elles. Je suis... la dépression !

Une pathologie honteuse...

Maladie taboue, méconnue et à la fois banalisée, la dépression est souvent dissimulée et vécue comme une pathologie honteuse. Pourtant, selon la docteure Christine Mirabel-Sarron auteure d'un ouvrage¹ sur la question, pas moins d'une personne sur quinze est touchée au cours de sa vie par un épisode grave de dépression. N'importe qui, à n'importe quel moment, peut potentiellement en être atteint. Néanmoins, certaines situations rendent les individus plus fragiles face à ce trouble psychique ; c'est souvent suite à un épisode de vie difficile, comme le décès d'une être cher, un divorce ou la perte d'un emploi, que survient la dépression. D'autres facteurs, comme le fait d'être peu entouré-e socialement ou de vivre seul-e, la sédentarité, une faible estime de soi ou encore des antécédents familiaux, sont également autant d'éléments prédisposant à un état dépressif.

Démocratique, la dépression puisqu'elle peut affecter toutes les catégories sociales, mais de façon toute relative, car certains profils socioculturels sont plus susceptibles de la connaître que d'autres. On sait, par exemple, que les gens à bas revenu y sont plus vulnérables que ceux de la classe moyenne ; le fait d'être « pauvre » induisant une plus grande fréquence de difficultés à surmonter et de problèmes graves à gérer. Les recherches révèlent aussi que les femmes sont largement plus sujettes aux troubles dépressifs : 10 à 25% d'entre elles connaîtront une dépression majeure, contre une proportion de 5 à 12% chez la population masculine ; et une d'entre elles sur cinq risque de rechuter tandis qu'un homme sur dix court le même risque.

Cette prévalence féminine pourrait s'expliquer par un plus grand nombre de femmes qui se livre à un-e médecin et/ou à leur entourage. Ou encore, cette surreprésentation féminine pourrait être le fruit de conditions de vie plus difficiles et l'apprentissage d'un rôle social qui favorise des comportements et attitudes qui fragilisent les femmes devant la dépression.

Comment prévenir le mal ? Les études sur la prévention montrent que trois principaux facteurs peuvent protéger contre la dépression : disposer de suffisamment d'autonomie pour exercer un contrôle sur sa vie ; avoir accès à des ressources matérielles permettant une marge de manœuvre suffisante lorsqu'il s'agit de prendre des décisions importantes et jouir d'un support psychologique de la part de la famille, d'ami-e-s ou du personnel soignant. Les femmes sont certainement plus susceptibles que les hommes de bénéficier de ce dernier garde-fou, en revanche en ce qui concerne les deux autres, elles sont nombreuses à souffrir de leur absence.

Sujet à controverse

Même si l'on sait mieux comment en prévenir les symptômes, la dépression continue à faire l'objet d'idées reçues dans la population et à être sujet à la controverse au sein du monde médical. Est-elle de nature biologique, psychologique ou attribuable à des facteurs sociaux ? Ou toutes ces réponses à la fois ? A-t-elle toujours existé ou son développement est-il lié à la modernité ? Est-elle une maladie occidentale ou se manifeste-t-elle dans toutes les cultures ? Il n'existe pour l'instant aucune réponse définitive à ces questions. Cependant, une chose est sans équivoque : la dépression est nettement plus étudiée, diagnostiquée et traitée qu'autrefois et surtout, l'on sait que l'on peut s'en guérir ou du moins parvenir à la gérer. Mieux encore : l'on peut même s'en sortir grandi-e. ◊

¹ *Christine Mirabel-Sarron, La dépression, comment s'en sortir ?*, Ed. Odile Jacob, Paris, 2002, 245 p.

Qu'est-ce que la dépression ?

Dépression ; originaire du latin *depressio*, signifie enfoncement, abaissement (creux, vallon). Trouble mental caractérisé par des sentiments de découragement, de culpabilité, de tristesse, d'impuissance et de désespoir. Contrairement à la tristesse normale ou au chagrin causé par la perte d'un être cher, la dépression clinique est une tristesse persistante et profonde, sans raison apparente. Elle peut s'accompagner de divers symptômes, troubles du sommeil et de l'appétit, perte de l'esprit d'initiative, autopunition, retrait social, inactivité et perte du plaisir. La dépression est l'un des troubles psychologiques les plus fréquents. Le risque de présenter une dépression majeure au cours de la vie varie, selon les études, de 10 à 25% pour les femmes et de 5 à 12% pour les hommes. Malgré cette grande fréquence, la dépression reste très méconnue. En France, de 6 à 10% des hommes et de 12 à 20% des femmes souffrent d'une forme quelconque de dépression durant leur vie, et des études indiquent qu'aux Etats-Unis, pas moins de deux personnes sur dix présentent de sérieux symptômes dépressifs à un moment ou un autre de leur vie. Si les troubles de la dépression touchent hommes et femmes de tous âges et de toutes les couches de la société, les études montrent que les femmes en sont plus souvent victimes. (Source : Encyclopédie Microsoft) ◊