



Déprime saisonnière

Le seul maître c'est vous, car « Même une horloge arrêtée donne l'heure exacte deux fois par jour ! »

Richard Bandler

Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous avez pu trouver un peu de soleil 😊! Il est tellement nécessaire à notre bien être...

Voilà tout doucement la rentrée...après ces vacances nous devrions être en forme ! Et pourtant, nous nous sentons fatigués, en manque de lumière, en manque d'énergie. La tristesse nous gagne parfois, rien ne nous intéresse, on s'évaderait bien si on le pouvait ...etc.

Est-ce une déprime, est-ce une dépression ?

Tout d'abord que sont la déprime et la dépression ?

Comment ne pas confondre. Sur cent dépressions, à peine la moitié font l'objet d'un traitement adapté. Pourquoi ? Car tout simplement le dépressif ignore et refuse son état. Il est, soi-disant, un peu déprimé Il se rend chez son médecin avec une immense fatigue. Est-ce une fatigue normale, rythme de vie trop soutenu, manque de sommeil ? Ou alors est-ce une fatigue qui persiste au-delà de trois bonnes nuits de repos ? Est elle présente tout au long de la journée et ce depuis plusieurs semaines ? Rend-elle toute action impossible ?

Dans le cas d'une réponse positive à la première question, nous avons affaire à un déprimé qui consulte à temps.

Le sentiment de mal être ou de tristesse est un état d'âme dont tout le monde souffre un jour ou l'autre. L'intérêt pour les choses qui habituellement nous plaisent disparaît. Un sentiment de culpabilité s'installe, on ne se sent pas à la hauteur, on recherche la solitude...etc. Tous ces symptômes nous indiquent une « déprime ». Il s'agit là, d'une réponse naturelle à l'échec, à la déception ou à d'autres situations contrariantes de la vie. Ce mal être peut durer quelques jours voire même 1 ou 2 semaines.

La déprime désigne des états passagers, tels que nous le décrivons ici.

Dans la seconde hypothèse, nous avons affaire à un dépressif qui s'ignore ! lorsque ces symptômes persistent durant des semaines ou des mois et empêchent un retour à une vie "normale", ils peuvent être les prémices d'une réelle dépression.

La dépression doit être considérée comme une maladie. Elle est un état qui se poursuit dans le temps et qu'il convient de ne surtout pas négliger.

Il n'y a pas de symptômes caractéristiques, certaines personnes seront tristes, d'autres ressentiront plutôt une impression de fatigue, d'autres encore auront des insomnies. Parfois, l'entourage proche, a bien du mal à pressentir l'importance de cette maladie et soupçonne plus facilement une légère déprime qu'un peu de volonté permettrait, soi-disant, de surmonter !

Quels sont les signaux d'alarme ?

1 Le dépressif montre un désintérêt total pour toute personne, conjoint et enfants compris, et pour ses activités. Toute tâche, demande un véritable effort. Les capacités de concentration, de mémorisation ou d'action sont altérées.

2 Le sommeil est perturbé par des réveils nocturnes fréquents, des insomnies, ou le contraire, un excès de sommeil.

3 Une fatigue constante s'installe dès le saut du lit. Aborder la journée paraît impossible.

4. Une augmentation de l'anxiété. Des crises d'angoisses ou de paniques incontrôlables. Des crises de larmes ...

5. Des troubles de l'humeur somatisés à l'extrême sont constamment présents. Il faut bien que la douleur psychique trouve un lieu pour s'exprimer ! Les douleurs deviennent réelles. Le dépressif est victime d'une hypocondrie qui masque sa dépression.

6 .Le dépressif se sent coupable en permanence. Ce sentiment est accompagné d'une douleur morale. Il se dévalorise.

7. Des idées morbides, tel le suicide, peuvent l'assaillir.

8. La libido est quasi nulle.

Plusieurs facteurs sont à l'origine de la dépression.

On ne connaît pas les causes exactes de la dépression mais un certain nombre de **facteurs, psychologiques** (émotionnels et comportementaux) **biologiques** et **sociaux** ont pu être identifiés.

La dépression peut suivre un **accident de la vie** (divorce, décès d'un proche, problèmes professionnels), mais parfois elle s'installe sans raison apparente !

Plusieurs études montrent que certaines personnes présentent une **vulnérabilité génétique**. Les personnes dont les parents proches souffrent ou ont souffert d'une dépression seraient plus susceptibles d'en être atteintes.

Les recherches actuelles sur la dépression portent sur les neurotransmetteurs (les signaux chimiques entre les cellules nerveuses). On a ainsi pu remarquer qu'une déficience ou un déséquilibre de la sérotonine entraînait une perte de sommeil ainsi qu'une diminution de l'appétit. Mais aussi qu'une baisse de la noradrénaline influe sur la perte d'énergie, le manque de plaisir.

Des difficultés dans les **relations**, des problèmes de **communication** ainsi que des conflits familiaux, professionnels ou autres (problèmes financiers...), peuvent contribuer à la dépression.

Certaines personnes sont également sensibles aux changements de saisons.

Les différents types de dépression :

La dépression névrotique

La névrose serait induite par de forts conflits psycho émotionnels. Les névroses naissent chez des individus fragilisés durant l'enfance par la répétition de traumatismes affectifs. Carences ressenties par rapport au père ou à la mère. Ces chocs émotionnels perturbent le développement de l'enfant qui dépassé, développe des troubles de la personnalité. La névrose s'accompagne souvent de dépression ou d'épisodes dépressifs.

La dépression hystérique

Sa caractéristique est une grande propension aux manifestations somatiques. Cette forme de dépression s'accompagne d'une grande fatigue, d'anxiété, de somatisations telles que cela peut aller jusqu'à la paralysie ! Les victimes de cette dépression sont des êtres assez égocentriques et narcissiques. Ce type de dépression a été analysé par le docteur Charcot et ensuite par Freud.

La dépression obsessionnelle

La personne tente de contrôler son angoisse par des rituels répétitifs d'ordre, de rangement, de vérification ... Ces personnes ont toujours peur de mal faire et ce manque de confiance devient pathologique. Doutes continuels jusqu'à repousser les prises de décision. L'épuisement de ces contrôles les mène à des épisodes dépressifs ou à la dépression.

La dépression de type réactionnel

Suite à des chocs ou des traumatismes importants : deuil, divorce, séparation, déménagement, naissance, ... Bref tout bouleversement d'une vie bien en place ! Mal gérés, ces chocs tant positifs (comme un mariage) que négatifs peuvent conduire à la dépression.

La dépression d'épuisement « burn out »

Cette forme de dépression survient suite à un surmenage ou harcèlement au travail ...etc. La personne dans ce cas n'a plus ni ressort physique, ni psychologique, c'est l'effondrement total !

La dépression mélancolique

On retrouve les symptômes précités, mais en plus un très net ralentissement dans toutes les activités. Un anéantissement total fait peur à l'entourage ! On parle fréquemment « d'accès mélancoliques ». Le poids de la souffrance est énorme pour la personne dans ce type de dépression. Douleur de vivre, inhibition totale ! Insatisfaction constante, sensation d'échec, impossibilité de vivre un bonheur. Dans ce type, le cas de la personne est désespéré.

La dépression saisonnière

Elle apparaît en automne pour disparaître les premiers jours du printemps. Liée à la baisse de luminosité, elle peut aussi toucher les personnes travaillant la nuit ou privées de lumière naturelle. Fatigue, augmentation de l'appétit, envie d'hydrates de carbone, prise de poids, hypersomnie, désir de solitude. Ce sont là sont les signes de ce type de dépression assez courante.

Psychose de type maniaco dépressif

Etat de psychose au cours duquel s'alternent des périodes aiguës d'excitation (euphories, accès maniaques) et de mélancolie avec des périodes dites normales. Ce type de dépression peut avoir des conséquences dramatiques la personne doit **impérativement** être suivie par un psychiatre.

Il va de soi que lorsque l'on est dans une de ces dépressions, il est important d'aller voir un spécialiste (psychologue, psychiatre). En principe, votre médecin devrait vous le conseiller ! Car avant d'utiliser tout de suite des anti-dépresseurs, des anxiolytiques ou des somnifères, il faut faire un diagnostic sérieux et correct ! Ce n'est pas la première fois que des personnes sont soignées pour une soi-disant dépression, alors qu'il s'agit d'une déprime passagère ! Bonjour les dégâts par la suite !...Alors que parfois des moyens plus naturels (technique de relaxation, plantes séchées (gélules et tisanes), macérats de bourgeons, huiles essentielles, homéopathie...) pourraient y remédier.

Vous pouvez vous constituer une première opinion en répondant aux questions du * MINI, test d'auto évaluation rapide, qui ne remplace pas le spécialiste, bien entendu ! Il existe d'autres tests, mais ils se valent et celui-ci est simple.

* **Tiré du Mini DSM-IV - Critères diagnostiques - Editions Masson - 1996**

Auto-évaluation :

Au cours du dernier mois, avez-vous eu une période, **d'une durée d'au moins deux semaines**, pendant laquelle : répondre par oui ou par non

- Vous êtes vous senti(e) triste, cafardeux (se), déprimé(e), la plupart du temps au cours de la journée, et ce, presque tous les jours ? O/N

- Vous aviez presque tout le temps le sentiment de n'avoir goût à rien, d'avoir perdu l'intérêt ou le plaisir pour les choses qui vous plaisent habituellement ? O/N

Si vous avez répondu non à ces deux questions, vous ne vivez sûrement pas une phase dépressive, mais peut-être une déprime passagère.

Par contre, si vous avez répondu oui à ces deux questions, poursuivez :

- Durant cette période de 2 semaines, vous vous sentiez déprimé(e), sans intérêt pour les choses, fatigué(e) ? O/N

- Votre appétit a-t-il notablement changé ou avez-vous pris ou perdu du poids sans en avoir l'intention ? O/N

- Aviez-vous des problèmes de sommeil (endormissement, réveils nocturnes ou précoces, hypersomnie) presque toutes les nuits ? O/N

- Parliez-vous ou vous déplaçiez-vous plus lentement que l'habitude, ou au contraire, vous sentiez-vous agité(e) et aviez-vous du mal à rester en place ? O/N

- Vous sentez-vous presque tout le temps fatigué(e), sans énergie ? O/N

- Manquiez-vous de confiance en vous-même, ou vous sentiez-vous sans valeur, voire inférieur(e) aux autres ? O/N

- Vous êtes-vous fait des reproches, ou vous êtes-vous senti(e) coupable ? O/N

- Aviez-vous du mal à vous concentrer, ou à prendre des décisions ? O/N

- Avez-vous eu à plusieurs reprises des idées noires, comme penser qu'il vaudrait mieux que vous soyez mort(e), ou avez-vous pensé à vous faire du mal ? O/N

Il se pourrait que certains de ces comportements vous arrivent de temps à autre, dans ce cas ne répondez pas oui. C'est oui lorsqu'il s'agit de troubles persistant au moins durant 2 semaines !

Si le nombre de oui (y compris les questions 1 et 2) est supérieur à 2 : vous traversez peut-être une phase dépressive.

Si le nombre total de oui (y compris les questions 1 et 2) est inférieur à 2 vous ne traversez pas de phase dépressive actuellement.

Ce test peut vous aider à vous situer et surtout, s'il vous indique que vous êtes dans une phase dépressive, de voir un spécialiste.

Car dans ce cas, la dépression se soigne le plus souvent en jouant sur deux registres complémentaires : les médicaments c'est un choix, ou les produits naturels c'en est un autre et bien sûr, la psychothérapie.

Les antidépresseurs sont les plus couramment employés, ils sont souvent associés à des anxiolytiques, et à des somnifères et ce, malgré les risques de dépendance connus !!!.

D'autre part, plusieurs types de psychothérapies peuvent permettre de prendre conscience des mécanismes psychiques qui sont à l'origine de la souffrance mentale

Si par contre vous êtes dans une phase passagère de dépression ou si vous vous sentez capable de gérer les choses par vous-même, alors n'hésitez pas, des moyens naturels peuvent vous y aider.

Mais d'abord, quels sont les moyens préventifs ?

1° Les outils anti-dépression :

Les méthodes dites de **relaxation** telles que le **yoga** ou la **sophrologie**. Cette dernière a le mérite d'être très variée dans son approche. En effet, non seulement on travaille au niveau du mental mais aussi sur le corps, sur les cinq sens ...sur les sentiments, sur les émotions ... etc. La personne qui fait régulièrement des pratiques de sophrologie est à même de détecter les premiers signes de sa dépression. La sophrologie a, en effet, une action prophylactique (elle prévient la maladie). Cette approche peut aussi, si elle est menée par un sophrologue averti (sophro-analyste) permettre une recherche voire une analyse plus profonde des causes de la dépression.

La méditation quelques minutes par jour est précieuse : Dans son livre « Guérir », David Servan-Schreiber nous en parle longuement : en fait, dans un premier temps on fixe toute notre attention au niveau de la respiration, profonde et régulière, dans un deuxième temps et cela au bout de quelques minutes, on porte notre attention au niveau de notre cœur que l'on peut imaginer en train de battre à son propre rythme jusqu'à finir par en percevoir les battements. L'étape suivante

(après un certain entraînement...) consistera à relier les battements cardiaques à la respiration....etc.

Une équipe de chercheurs américains et chinois a voulu vérifier l'influence de la méditation par rapport à la relaxation sur l'individu. 40 personnes sélectionnées au hasard parmi des étudiants préparant une thèse de doctorat, ont été divisés en 2 groupes, l'un formé à la « méditation » et l'autre formé à la « relaxation ». Ensuite, ils ont été soumis à des tests de haut niveau. Résultat, les membres du groupe de « méditation » présentaient un taux beaucoup plus bas de cortisol (hormone du stress) preuve d'une meilleure adaptation au stress. De plus, ils étaient moins sujets à la fatigue, à l'inquiétude, à la dépression que le groupe de « relaxation ». A méditer !

La lumière, veillez à vous retrouver dans des endroits lumineux sinon, augmentez au maximum les sources de lumière. Tout le monde a entendu parler de la luminothérapie, en effet ce manque se fait sentir dans les périodes automnales et hivernales. Ne sommes nous pas mieux au printemps ou en été ? La lumière influence directement, contrôle même, plusieurs fonctions essentielles du cerveau émotionnel. La lumière pénètre dans le cerveau par les yeux et son effet est transmis à l'hypothalamus qui se trouve au cœur du cerveau émotionnel. Il faut savoir que l'hypothalamus régit toutes les hormones du corps. Par conséquent, il agit sur l'appétit, la libido, les cycles du sommeil, les cycles menstruels, la régulation de la température, le métabolisme des graisses et surtout l'humeur et l'énergie.

Durant les méditations ou des séquences de sophrologie, visualisez mentalement la puissante énergie du soleil, percevez en les rayons, sentez leur chaleur mais surtout la puissance de sa lumière. Vous serez étonné, car même s'il s'agit là d'un exercice mental, vous bénéficierez largement de sa puissance.

Quand le sommeil est perturbé :

Si le manque de sommeil est présent, **il est important d'y remédier** car il pourrait être à la source d'un désordre psychique. **Le soir avant le coucher, ayez un rituel de bien être**, évitez les films trop durs ou trop émouvants ou évitez carrément la télévision. Prenez un bon bain chaud aux huiles essentielles **de lavande, de mandarine, d'ylang-ylang et de marjolaine à coquilles...** (à diluer dans un dispersant, en laissant couler l'eau dessus) ensuite une tisane bien chaude au miel, faites par exemple, une série de respiration profonde en induisant lors de chaque inspiration le mot calme ou sérénité, ou laisser venir une image suggérant la détente...etc. Toutes ces petites choses, qui contribuent à un sommeil plus serein et plus profond. La répétition de ces actes deviendra un automatisme.

Si malgré tout cela le sommeil reste perturbé, vous pouvez prendre une tisane d'aubépine, coquelicot, houblon, passiflore, fleurs d'oranger...20 gr de chaque à raison d'une cuillère à thé par grande tasse. Laissez infuser 10 min et filtrez. Ce n'est pas un somnifère mais le sommeil sera plus réparateur ! Ce qui est indispensable. **. Et ça marche ! Hé, oui !**

L'alimentation :

Elle est aussi très importante, **variez la**, eaux diverses, fruits, légumes, viandes maigres, beaucoup de poisson. Les **A.G.E** (acides gras essentiels) sont aussi indispensables et en cela **les oméga 3 sont importants** : Ils sont l'un des deux types d'acides gras indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, au même titre que les vitamines et les minéraux. Notre organisme ne sait toutefois pas les synthétiser. Ils doivent donc être fournis en quantité suffisante par l'alimentation.

De récentes études scientifiques ont montré qu'un apport suffisant en Oméga 3 et en Omega 6 a des effets bénéfiques sur notre santé.

Prenez soin de vous ! Lorsque vous êtes confronté(e) à un stress, soyez à l'écoute de vous-même, protégez vous, soit en axant le conscient sur la respiration, soit par diversion du mental, en songeant par exemple à des situations agréables, même s'il faut se forcer un peu ...

Lorsque qu'une situation nous semble difficile, voire négative prenons la peine de l'analyser : qu'il y a-t-il à retirer de cela ? Quel enseignement reçois-je là ?
...Sachons que toutes situations conflictuelles ou autres ont toujours quelque chose de positif. Si nous analysons bien nos conflits intérieurs, nous saurons comment y remédier !

Mais, il va de soi, que la personne profondément dépressive, devra **impérativement** être guidée par un thérapeute (psychanalyste, psychiatre, psychologue ou autre thérapeute sérieux !!!).

Positive la dépression ?

Pour pouvoir quitter l'état de souffrance réel qu'est la dépression, pour renaître plus fort, l'individu aura à accomplir un travail mental personnel. Ce travail est une épreuve et effectué avec l'aide d'un thérapeute, il lui permettra au bout d'une période +/- longue de se mieux connaître en découvrant ses propres valeurs. Mais aussi de prendre réellement conscience de ses défauts, et faiblesses, afin de pouvoir y remédier. L'individu apprendra aussi comment mieux se défendre face aux nombreuses difficultés et obstacles de la vie.

Par ce même chemin, il fera bien souvent le deuil de ces idéaux « chers à l'enfance et à l'adolescence » en prenant enfin conscience des réalités de la vie d'adulte de ses frustrations et de ses contraintes. Plus fort, il pourra désormais être mieux à l'écoute de lui-même et saura faire face aux épreuves. Il sera à même de ne plus se laisser envahir par des situations non souhaitées.

Pour tout ce que sa thérapie lui apportera, l'individu sera gagnant et pourra considéré que « oui » la dépression peut être positive et être une véritable «renaissance».

Il est certain que les personnes étant passées par ce stade seront toujours plus fragiles sur le plan émotionnel. Mais encore une fois le fait d'être enfin à l'écoute de soi, nous permettra de mieux pressentir les choses et donc d'y remédier plus facilement en acceptant l'épreuve, en n'entrant surtout pas en conflit avec elle.

Quelles sont les plantes que je vous propose ?

En huiles essentielles :

Mélange de : Marjolaine à coquilles 2 ml, petit grain bigarade 3 ml, . lavande vraie 2 ml et mandarine 3 ml. Si possible, ce mélange peut se prendre en massage le long de la colonne vertébrale et dans ce cas, utilisez une douzaine de goutte 2 fois par jour et durant la journée 2 à 3 fois sur l'intérieur des poignets 5 à 6 gouttes. Sinon, 4 à 5 gouttes sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets 2 fois par jour peuvent suffire. Faites aussi diffuser des huiles essentielles dans la maison, au bureau... D'autres formules plus personnalisées sont possibles bien entendu !

En plante sèches :

- le **Millepertuis** est l'antidépresseur par excellence mais attention, il est photosensibilisant et ne peut être pris avec des contraceptifs ni des médicaments pour le cœur ! Associez le au Lotier corniculé
- le **lotier corniculé** : la plante de la bonne humeur

- L'**Escholtzia (pavot de Californie)** pour ses effets antispasmodiques et calmants
- et d'autres encore ...

N'hésitez pas à nous écrire, nous nous ferons un plaisir de vous renseigner.

En macérats de bourgeons :

Chêne pédonculé : Impuissance, aphrodisiaque, fatigue générale physique et mentale.

Hêtre : Stimulation du système immunitaire, angoisse, stress, dépression.

Figuier : Analgésique, anti-dépresseur, migraine, ulcères à l'estomac, laxatif

Un mélange des trois à raison de 10 gouttes de chaque, soit 30 gouttes au total, le matin et le soir avant les repas

En teintures mères :

Valériane : Insomnie, réveil la nuit, anti-douleurs, calmante

Millepertuis : anti-dépresseur (voir plus haut)

Pavot de Californie : idem Escholtzia (voir plus haut)

30 gouttes le matin et 30 gouttes le soir avant les repas

En tisanes :

- L'**Oranger** : sédatif et somnifère léger

- Le **Houblon** : sédatif et somnifère

- La **Passiflore** : sédative, favorise un sommeil naturel

- Le **Tilleul** : favorise un sommeil naturel, sans somnolence au réveil

- Le **Coquelicot** : pour l'insomnie

- ...

En élixirs floraux :

Ils nous sont d'une grande utilité pour mieux comprendre nos comportements n'hésitez pas, à nous demander des renseignements.

Nous restons convaincus que les moyens naturels sont des alliés importants dans ce domaine, mais n'oublions pas de faire une activité sportive ne serait ce que de la marche ! L'idéal serait 1 h par jour !

Mettre tous les atouts de son côté aura à coup sur, un effet préventif.

A très bientôt,

Mady

AVERTISSEMENT : les propriétés, indications et modes d'utilisation que nous vous donnons dans ces nouvelles, sont tirés des ouvrages de références ou sites Internet de références en phytothérapie et médecines naturelles. Ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité