

DÉPRESSION

Ce qu'on en sait

- ▶ Traiter une dépression prend du temps **Vrai**
- ▶ Pour sortir d'une dépression un soutien est nécessaire dans la plupart des cas **Vrai**
- ▶ Le burn-out peut entraîner une dépression **Vrai**
- ▶ La dépression présente des aspects biologiques et psychologiques qui sont indissociables **Vrai**
- ▶ Seule 1 personne sur 2 souffrant de dépression bénéficie d'un traitement **Vrai**
- ▶ Une grande partie des personnes qui se suicident souffre de dépression **Vrai**
- ▶ La fatigue et l'insomnie sont des symptômes habituels de la dépression **Vrai**
- ▶ Après une dépression, on peut retrouver une bonne qualité de vie **Vrai**

Préjugés, fausses idées

- ▶ Sortir de la dépression, c'est une question de volonté **Faux**
- ▶ La dépression, ce n'est pas grave **Faux**
- ▶ La dépression est un signe de faiblesse de caractère **Faux**
- ▶ La dépression est une maladie typiquement féminine **Faux**
- ▶ Les antidépresseurs provoquent une dépendance **Faux**
- ▶ On entend dire: «Dépressif un jour, dépressif toujours!» **Faux**
- ▶ La dépression se manifeste toujours par des pleurs **Faux**
- ▶ Souvent, on pense que seuls les adultes peuvent devenir dépressifs **Faux**

Plus de **20%** de la population générale connaissent au moins un épisode dépressif au cours de leur vie. La dépression a **fortement augmenté** dans le monde durant ces **10 dernières années**. Elle peut toucher n'importe qui et survenir à tout âge.