

# La dépression : quand le quotidien devient gris...

par Corine David Benchetrit

Vous vous sentez triste, fatigué(e), sans énergie ? Vous avez perdu goût aux activités qui vous plaisaient avant? Vous vous isolez, vous repliez sur vous-même? Ces signes peuvent être ceux d'une dépression, une maladie qui touche des millions de personnes et qui ne doit pas être prise à la légère.

## Les symptômes de la dépression : bien plus qu'une simple tristesse

La dépression ne se résume pas à un simple coup de blues passager. Elle se caractérise par un ensemble de symptômes qui persistent dans le temps et qui altèrent votre qualité de vie :

- **Humeur dépressive** : tristesse constante, perte d'intérêt, sentiment de vide, désespoir.
- **Fatigue** : manque d'énergie, épuisement, difficulté à accomplir les tâches quotidiennes.
- **Troubles du sommeil** : insomnies, réveils nocturnes, hypersomnie.
- **Troubles de l'appétit** : perte ou prise de poids, changements dans les habitudes alimentaires.
- **Difficultés de concentration** : problèmes de mémoire, difficultés à prendre des décisions.
- **Pensées négatives** : idées noires, sentiment de culpabilité, perte d'estime de soi.
- **Isolement social** : repli sur soi, perte d'intérêt pour les relations sociales.

## Les causes de la dépression : un faisceau complexe.

Les causes de la dépression sont multiples et souvent intriquées :

- **Facteurs biologiques** : déséquilibre chimique au niveau du cerveau, prédispositions génétiques.
- **Événements de vie stressants** : deuil, séparation, difficultés professionnelles, problèmes de santé...
- **Facteurs psychologiques** : schémas de pensée négatifs, faible estime de soi, difficultés à gérer les émotions.
- **Facteurs sociaux** : isolement, manque de soutien social, difficultés financières.

## La thérapie brève systémique : une approche efficace pour sortir de la dépression.

À l'Institut Amos, nous croyons que la dépression peut être surmontée. Notre équipe de Systémiciens® et de Cliniciens de la Relation® vous propose une approche globale et personnalisée pour vous libérer de la dépression :

- **Identifier et comprendre les causes** de votre dépression.
- **Modifier les schémas de pensée négatifs** et développer une vision plus positive de vous-même et de votre avenir.
- **Apprendre à gérer vos émotions** et à faire face aux situations difficiles.
- **Retrouver votre énergie** et votre motivation.
- **Reconstruire des relations sociales** épanouissantes.

Nous vous proposons un espace d'écoute bienveillante et un soutien personnalisé pour vous accompagner sur le chemin de la guérison.

## N'attendez plus pour retrouver la joie de vivre.

Contactez l'Institut Amos dès aujourd'hui pour un premier entretien gratuit et sans engagement et découvrez comment l'Institut Amos peut vous aider à surmonter la dépression.