



# dépression

---

## MALADIE

La dépression (ou trouble dépressif) est un état pathologique durable marqué par une tristesse profonde, une perte d'intérêt ou de plaisir (anhédonie) et une diminution de l'énergie psychique et physique. Elle diffère de la simple tristesse passagère par son intensité, sa durée (souvent plusieurs semaines ou mois) et son impact fonctionnel. Sur le plan psychologique, la personne éprouve un sentiment de vide, de culpabilité excessive, d'inutilité, voire des pensées de mort. L'estime de soi est altérée, les capacités de concentration et de décision diminuent. Physiquement, la dépression s'accompagne souvent de troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie), de troubles alimentaires, de ralentissement moteur ou, au contraire, d'agitation. Les causes sont multifactorielles : vulnérabilité biologique (déséquilibres des neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline), facteurs psychologiques (traumatismes, deuils, stress), et environnementaux (isolement, précarité, épuisement). Le traitement associe souvent psychothérapie (cognitivo-comportementale, analytique, interpersonnelle), médicaments antidépresseurs, et soutien social.