

## LA DEPRESSION EN MISSION

*Comment s'en protéger - Comment en sortir*

Lors de votre mission humanitaire sur le terrain, vous entendrez peut-être un collègue vous dire: "Depuis quelques temps, je trouve que tu as changé. Tu as l'air complètement déprimé". Bien sûr, vous direz-vous, avec tout ce que je vois autour de moi et la charge de travail, ce n'est pas étonnant!

Mais il faut faire la différence entre des coups de cafard passagers ou même une vraie tristesse à côtoyer la misère humaine, et un état qui dure et dont vous sentez bien que cela change votre personnalité: votre façon de penser, ce que vous ressentez, votre comportement et même votre santé. Un test de dépression s'impose. Il y a alors de grandes chances que vous souffriez d'une dépression. Alors, comment sortir de la Dépression?

### **D'où peut venir la dépression ?**

Les causes peuvent être multiples. Vous pouvez être déjà arrivé sur le terrain dans un état de dépression sans vous en être rendu compte. Notamment, vous avez laissé derrière vous des problèmes personnels non résolus (couple, chômage, etc...), croyant qu'en vous expatriant vous alliez les résoudre. Peut-être même avez-vous eu des difficultés psychologiques antérieures, dont un médecin vous avait dit que les origines étaient familiales, voire génétiques.

De mauvaises habitudes, une certaine dépendance (alcool, tabac, drogues comme le H ou la cocaïne) peuvent aussi verrouiller un état dépressif chronique. Par ailleurs, certains médicaments (par exemple certains antipaludéens) peuvent causer des troubles psychiques.

Bien sûr, l'état dépressif est souvent, sur le terrain, en lien avec un stress cumulatif ou l'un des aspects d'un stress dit post-traumatique. Enfin, dans certaines missions, l'isolement peut causer un sentiment de solitude qu'il est très difficile d'endiguer. Ou encore on peut être amené à vivre dans un groupe ou une équipe où son travail n'est pas reconnu, où l'on dépend d'un chef hiérarchique lui-même en difficulté; ou bien encore soumis à un climat chronique de violence dans le contexte de ses activités sur le terrain. Tout ceci peut devenir peu à peu paralysant.

*Il est donc vital de ne pas s'accuser de paresse, de mauvaise volonté ou de faiblesse de caractère.*

Reconnaître une dépression, c'est le premier pas pour s'en sortir: vous n'êtes pas un surhomme, ni une wonderwoman!

### **Comment savoir si je souffre d'une dépression ?**

D'abord, trois signes d'une dépression qui ne trompent pas:

- Ce que je fais ne m'intéresse plus
- J'ai très souvent le cafard
- Sortir du lit le matin me semble insurmontable

Rajoutez au moins trois des signes suivants :

- Je me sens ralenti ou au contraire agité, hyperactif.
- Je me sens vaguement coupable ou dévalorisé.
- Je n'ai plus faim et je perds du poids, ou au contraire je suis boulimique et je grossis.
- Je suis devenu pessimiste.
- Mes pensées tournent souvent autour de la mort ou du suicide.
- Je me mets plus ou moins consciemment dans des situations à risque.
- J'ai des difficultés à me concentrer, à penser et à me souvenir.
- Je n'arrive plus à prendre des décisions. Cela me rend anxieux.
- J'ai du mal à dormir ou bien je suis somnolent et je dors durant la journée.
- Je n'ai plus d'énergie et je me sens tout le temps fatigué.
- Je suis devenu cynique.
- J'ai des problèmes sexuels: manque de désir, impuissance, anxiété, culpabilité...

De plus, il y a des signes physiques qui peuvent s'ajouter et qui font que votre mauvaise santé éventuelle devient chronique:

- Maux de tête, de dos, d'estomac
- Problèmes digestifs: brûlures d'estomac, ulcère, diarrhée ou constipation chronique, nausées
- Infections respiratoires à répétition: bronchites, sinusite...
- Allergies: eczéma, psoriasis, rhume des foins, asthme....

Tous ces problèmes de santé, s'ils deviennent chroniques sans s'accompagner de tristesse durable, peuvent malgré tout signaler une dépression qu'on n'arrive pas à déceler.

### **Que puis-je faire pour sortir de la dépression ?**

D'abord examiner son attitude vis-à-vis d'un possible état dépressif – ou de tout autre difficulté psychologique:

- Est-ce que j'admets simplement l'idée que je peux avoir un problème?
- Est-ce que j'ai du mal à parler de moi et a fortiori à demander de l'aide?
- Je vois bien que je suis déprimé, mais sur le terrain où trouver une aide adéquate ?

Si j'accepte de voir les choses en face, cela permet de :

- Savoir s'il y a des causes purement physiques ou bien s'il y a aussi des facteurs psychologiques qui sont en cause
- Savoir ce que l'on peut faire sur le terrain avec peu de moyens
- Savoir si l'on devrait quand même s'adresser à un spécialiste.

Si vous vous reconnaissez dans ce qui vient d'être dit, si vous souhaitez consulter gratuitement un avis tout en étant protégé par le secret professionnel, écrivez à notre équipe à

[support@humanitarian-psy.org](mailto:support@humanitarian-psy.org).