

Dépression, épuisement, burn-out

Certains états ou conduites peuvent nous faire penser à la dépression : découragement, fatigue, désespoir, solitude, blâme ou culpabilité, honte, manque d'énergie, perte de l'estime de soi, manque d'intérêt, tristesse, pleurs, pessimisme, insatisfaction, se penser bon à rien, pas de plaisir.

La dépression ou l'épuisement ou le burn out est un état essentiellement sous-entendu par deux émotions, la colère et la tristesse. La dépression se manifeste aux niveaux des pensées, des sentiments et du corps.

La colère, souvent difficile à saisir par l'autre, peut prendre différentes formes : mécontentement, insatisfaction de soi et de ce qu'il y a autour, rage, écœurement, dégoût de soi et de la vie, plaintes régulières concernant soi et l'environnement, se penser incapable, se poser en victime, frustrer souvent son environnement.

La tristesse (chagrin) peut aussi se manifester de différentes façons : découragement, pleurs, nostalgie, déception de soi et de ce qui se passe autour, ennui, désabusement, fatigue, broyer du noir, regrets, remords.

Autres difficultés possiblement associées :

- Lenteur des pensées et des gestes, difficultés de sommeil, anxiété, perte de plaisir, perte d'intérêt, diminution de l'intérêt sexuel et de la capacité sexuelle, manque d'énergie, sentiment de solitude, sentiment que tout est un effort, perte de l'estime de soi.

Il y a aussi la dépression reliée à :

- Estime de soi et tendance dépressive
- Émotions et tendance dépressive
- Relations avec les autres et tendance dépressive