

► www.blues-out.ch

Blues-out est un site d'information et d'orientation sur les questions de santé mentale qui concernent particulièrement les gays et les lesbiennes. Vous y trouverez des renseignements, des conseils et des adresses de médecins, thérapeutes et services de santé lesbian & gay-friendly.

► **022 305 45 45** (tarif local)

La ligne téléphonique d'information, de conseil et d'orientation de l'Alliance genevoise contre la dépression, dont fait partie Blues-out.

Un-e professionnel-le de la santé répond gratuitement à toutes vos questions en lien avec la dépression du **lundi au vendredi de 14h à 18h** par téléphone ou à l'adresse: alliance.lignedepression@hcuge.ch

Vous pouvez commander cette brochure auprès de Lestime: info@lestime.ch • +41 (0) 22 797 27 14

Une version pour les gays est également disponible auprès de Dialogai: info@dialogai.org • +41 (0) 22 906 40 40



► Déprime ou dépression?

Voici un test qui permet de faire une première appréciation de son humeur personnelle et de mesurer l'intérêt de demander conseil. Mettez une croix dans la colonne «oui» si vous pensez que cela vous concerne **depuis plus de 2 semaines**.

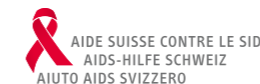
	Oui	Non
1. Vous êtes souvent déprimée ou abattue.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vous avez des difficultés à vous concentrer et à prendre la moindre décision.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vous vous sentez sans énergie, fatiguée et/ou angoissée.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Vous ne vous intéressez plus à rien, même à ce qui vous faisait plaisir auparavant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Vous avez perdu confiance en vos propres moyens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vous vous sentez envahie par un sentiment de culpabilité et par une tendance à l'autocritique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Vous vous faites du souci pour l'avenir et vous broyez du noir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Tout est bien plus grave le matin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Vous souffrez d'insomnies persistantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Vous avez tendance à vous isoler socialement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Vous ressentez les symptômes d'une maladie physique pour laquelle aucune cause organique n'a été décelée.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Vous manquez d'appétit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Le sexe ne vous fait plus envie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Il vous arrive de vous demander s'il ne vaudrait pas mieux mettre fin à vos jours.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Chaque «oui» vaut 1 point. Un «oui» à la question 14 en vaut 5. Si vous totalisez 5 points ou plus, vous souffrez peut-être d'une dépression.

Pour obtenir l'aide et le soutien nécessaires, adressez-vous à votre médecin ou à un-e spécialiste. Vous trouverez des informations et des conseils, les coordonnées de médecins, thérapeutes et services lesbian-friendly, ainsi qu'une version électronique de ce test sur www.blues-out.ch

► Blues-out c'est qui?

Blues-out est un projet de Dialogai Genève, association homosexuelle et antenne de l'Aide suisse contre le sida, réalisé en collaboration avec Lestime, communauté lesbienne de Genève. Il s'inscrit dans le cadre de l'Alliance genevoise contre la dépression. Il s'appuie sur les données des enquêtes en santé gaie menées en collaboration avec l'Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zürich et sur l'expertise de Checkpoint, le centre de conseil et de dépistage de Dialogai. Il reçoit le soutien de structures spécialisées en santé mentale telles que Pro Mente Sana et Trajectoires, de l'association LGBT 360 et de Totem, l'Espace Jeunes de la Fédération genevoise des associations LGBT. Lestime bénéficie également du soutien de la Loterie Romande pour ce projet.



Déprime ou dépression?

► La dépression peut toucher tout le monde

Bien qu'il s'agisse d'une maladie très fréquente, la dépression reste mal connue, mal comprise et mal considérée. Pourtant, c'est une maladie comme les autres qui ne traduit pas plus un échec personnel que le diabète ou l'hypertension.

Tout le monde peut être confronté à la dépression. Ce n'est pas une question de sexe, d'âge, de caractère, de mode de vie ou de statut social. Selon l'Organisation mondiale de la santé, près d'un individu sur cinq connaît une dépression à un moment ou à un autre de sa vie.

En Suisse, on estime que 5 à 7% de la population souffre de dépression. Les femmes semblent plus souvent touchées et des études menées à l'étranger ont montré que la dépression pourrait être jusqu'à deux fois plus fréquente chez les lesbiennes que chez les femmes hétérosexuelles.

Si vous n'êtes pas vous-même concernée par la dépression, quelqu'un-e dans votre entourage en a souffert ou en souffre actuellement.

.....
► **Ce qu'il faut retenir:** la dépression n'est pas «imaginaire», c'est une affection répandue et grave qui touche de nombreuses lesbiennes. Si vous souffrez d'une dépression ou pensez en souffrir, vous n'êtes pas seule.
.....

Vous trouverez des témoignages de femmes qui ont traversé une dépression sur www.blues-out.ch

«J'ai mis du temps à admettre que ça m'arrivait à moi, que la volonté ne suffisait pas et que j'avais besoin d'aide pour m'en sortir.»

Sonia, 28 ans

► La dépression a de nombreux visages

La dépression est souvent favorisée par des événements douloureux, tels qu'une séparation ou un état de stress persistant. Elle peut également survenir dans un ciel bleu, sans raison apparente.

Chez les lesbiennes, la difficulté à s'accepter soi-même et à être acceptée par les autres et le manque d'estime de soi qui en découle engendrent une certaine vulnérabilité. Les problèmes liés à la différence, au coming out, à la solitude, aux violences psychologiques, verbales ou physiques, peuvent entraîner un épisode dépressif.

Si les éléments déclencheurs d'une dépression sont divers, ses manifestations sont aussi très variables. Certaines éprouvent un manque d'énergie, une perte de plaisir générale doublée d'un sentiment de vide intérieur. D'autres ressentent une anxiété permanente parfois ponctuée de crises d'angoisse. Insomnies, douleurs physiques multiples, difficultés à se concentrer, peuvent également être des symptômes d'un état dépressif. La sexualité peut, elle aussi, être perturbée.

L'intensité des troubles est variable, mais peut entraîner, dans les cas extrêmes, une incapacité de fonctionner au quotidien. On peut ne souffrir qu'une fois de la dépression, durant plusieurs semaines ou plusieurs mois, ou connaître plusieurs épisodes dépressifs au cours de sa vie.

Il est parfois difficile de distinguer une dépression d'une déprime passagère ou d'une crise existentielle. Il y a cependant des signes caractéristiques que vous pouvez apprendre à reconnaître. Une dépression non soignée génère des souffrances évitables et inutiles. Elle peut s'aggraver, se reproduire et, au pire, conduire au suicide. En cas de doute n'hésitez pas à en parler à votre médecin ou à un ou une psychothérapeute.

.....
► **Ce qu'il faut retenir:** la dépression a des causes multiples et peut prendre différentes formes. Il est parfois difficile d'en reconnaître les symptômes. En cas de doute, il est important d'en parler à un ou une professionnel-le de la santé.
.....

Vous trouverez de plus amples informations sur la dépression, ainsi qu'un test d'autodiagnostic sur www.blues-out.ch

► La dépression se soigne

La dépression est une maladie qu'il est aujourd'hui possible de traiter efficacement grâce à des médicaments et/ou à une psychothérapie. Une prise en soins la plus précoce possible est le meilleur moyen d'éviter la chronicisation et diminue le risque de rechutes.

Les médicaments appelés «antidépresseurs» peuvent aider à rétablir le fonctionnement normal du cerveau, perturbé en cas de dépression. Contrairement à une idée répandue, ils n'engendrent pas de dépendance et ne provoquent pas de changement de la personnalité.

Par la psychothérapie, qui a fait ses preuves, seule ou en association avec un traitement antidépresseur, les personnes dépressives acquièrent des stratégies qui leur permettent une approche différente de leurs problèmes. Elles apprennent à valoriser les expériences positives et à briser le cycle des pensées négatives.

Environ la moitié des personnes souffrant de dépression ne consultent pas. Cela peut devenir encore plus difficile si, en raison de son orientation sexuelle, on ne se sent pas totalement en confiance pour parler librement de sa vie et de sa sexualité.

Savoir que l'on s'adresse à un ou une professionnel-le lesbien-friendly est capital pour pouvoir profiter pleinement de son traitement. Blues-out peut vous aider à trouver un ou une thérapeute.

.....
► **Ce qu'il faut retenir:** la dépression n'est pas une fatalité. Elle se soigne le plus souvent très bien quand elle est traitée rapidement. Il est primordial de pouvoir s'adresser à des spécialistes avec qui l'on se sent en confiance.
.....

Vous trouverez plus d'informations sur les traitements et ce que vous pouvez faire par vous-même pour aller mieux, ainsi que des adresses de médecins, thérapeutes et services lesbien-friendly sur www.blues-out.ch

► La dépression et l'entourage

Les proches d'une personne dépressive peuvent lui apporter un soutien précieux en favorisant sa recherche d'aide, en la soutenant dans sa démarche de soin et en lui offrant une présence bienveillante. C'est un rôle parfois difficile, qui ne doit pas remplacer une prise en charge médico-psychologique par des professionnel-le-s en la matière.

Les proches d'une personne dépressive peuvent également éprouver un sentiment d'épuisement face à une situation déstabilisante. Ils ne devraient, dans ce cas, pas hésiter à chercher de l'aide auprès de spécialistes.

.....
► **Ce qu'il faut retenir:** aider un-e proche qui souffre de dépression n'est pas facile. L'entourage aussi a besoin de soutien et peut en trouver auprès de professionnel-le-s de la santé ou de groupes de soutien.
.....

Vous trouverez des adresses de thérapeutes et de groupes de soutien sur www.blues-out.ch

