



Nicole Desjardins, M.A.  
Thérapeute conjugale et familiale  
Sexologue–Psychothérapeute  
Travailleuse sociale

## Quand la dépression s'immisce dans la vie de couple

La dépression, ce n'est pas rien. D'après l'Organisation mondiale de la Santé, d'ici 2020, cette maladie deviendra la 2e cause d'invalidité à travers le monde. Et elle ne s'attrape pas comme un rhume! Elle est liée à plusieurs facteurs dont l'épuisement au travail, une séparation, un deuil, une perte d'emploi, des problèmes conjugaux et familiaux... et peut menacer la vie conjugale et familiale. Attardons-nous à cette dernière dimension.

### Impacts sur la vie conjugale

Même si la dépression n'est pas contagieuse, elle affecte sérieusement la vie à deux. Quand l'un des partenaires en souffre, des manifestations de détresse, d'hostilité, de fatigue et de tristesse chronique risquent de détériorer grandement la qualité de vie du couple qui était auparavant satisfaisante. Lorsqu'on se brise un membre, la radiologie détectera une fracture, on immobilisera l'os et tout rentrera dans l'ordre quelques semaines plus tard. Mais allez donc mettre un plâtre dans le cerveau! La dépression est souvent une longue descente aux enfers avant d'en arriver à un diagnostic clair et précis. Et c'est là qu'entrent en ligne de compte les effets néfastes autant pour celui qui en souffre que pour l'autre conjoint qui lui (ou elle), se porte bien. Ce dernier se sentira abandonné ou rejeté avec l'impression d'être moins intéressant aux yeux de la personne qu'il aime. Il risque de vivre de la colère. Comme il ne comprend pas ces changements, la crainte s'installera devant un univers incompréhensible et ce sont les deux conjoints qui risquent de se retrouver en détresse psychologique.

Par ailleurs, des études révèlent que les gens ayant des difficultés conjugales chroniques sont 25 fois plus susceptibles de souffrir de dépression majeure que les personnes ayant une relation à deux satisfaisante. Lorsque ça fait des années qu'on endure des problèmes, qu'on se bat, qu'on est tanné d'avoir mal, qu'on pense à la séparation sans passer à l'action, la marmite un jour éclate.

### ...et sur la sexualité

Ajoutez à ça la perte de libido qui est habituellement incluse dans ce *forfait*. Difficile d'avoir du plaisir au lit quand on n'en trouve même plus ailleurs! De plus, les antidépresseurs causent parfois des effets secondaires tels que la baisse de désir sexuel, des difficultés d'érection, de lubrification ou à atteindre l'orgasme. Comme dirait le bon Québécois *ça va mal à shop!*

## **Comment répondre à son SOS**

La première chose à faire lorsque la dépression survient chez l'un des deux partenaires sera, pour celui(ou celle) qui va bien, de savoir à quoi il a affaire. Être renseigné est sécurisant et permet de dédramatiser. Les ressources ne manquent pas (livres, internet, groupes de soutien, professionnels de la santé). Même avec la meilleure volonté du monde, la situation ne s'arrangera pas du jour au lendemain. Il faut s'armer de patience, de douceur, de flexibilité, apporter à celle ou celui que l'on aime une oreille attentive pour écouter ce qui n'est pas dit. C'est Félix Leclerc qui disait *ils n'arrivent pas à se parler, l'un rampe et l'autre vole*. S'aérer l'esprit en solo et rechercher du soutien dans l'entourage est également primordial.

## **À éviter**

Ce qu'il faut prévenir, c'est se noyer avec l'autre. Ne pas chercher à sauver à tout prix celui ou celle qui tente de garder la tête hors de l'eau. Sa maladie lui appartient et sa guérison est entre ses mains. Materner ou déresponsabiliser n'est pas un bon remède. Voilà pourquoi la patience est si requise. Souffrir d'une dépression signifie que le disque dur est plein. Le plafond est bas mais le beau temps reviendra.

Quitter la relation n'est pas toujours une bonne idée non plus. Le pire, c'est partir et revenir car l'ambivalence peut envenimer la maladie. C'est aussi le couple qui risque d'être en épuisement total! Par contre, il arrive que la personne dépressive trouve enfin le courage de rompre lorsque son mal-être est la conséquence d'un épuisement amoureux. Toutefois, il est souhaitable qu'une telle décision soit avant tout réfléchie et que la phase aigüe de la maladie soit sous contrôle, car la séparation génère en soi beaucoup de stress et exige de se sentir suffisamment solide pour traverser l'inévitable désorganisation qu'une telle décision implique, pour ensuite réorganiser sa vie.

## **Un mot pour les enfants**

Ces témoins se sentent facilement coupables. On les rassure en leur faisant comprendre dans leurs mots que ce n'est pas de leur faute, qu'on reçoit de l'aide et que la situation risque de prendre du temps.

## **Une bonne raison de garder espoir**

La dépression est difficile à comprendre et à accepter. C'est une maladie qu'il ne faut pas minimiser. Fort heureusement, depuis les 20 dernières années, les nouvelles approches en psychothérapie individuelle et/ou conjugale, combinées à une médication judicieuse ou médecines alternatives, donnent d'excellents résultats.

Pour joindre l'auteure : 819-320-0234 [www.nicoledesjardins.com](http://www.nicoledesjardins.com)

Pour en savoir davantage:

*Vivre avec une personne dépressive*, du Docteur Brian Bexton aux éditions Bayard Canada.

Site web: [www.revivre.org](http://www.revivre.org)

Cet article a été publié dans le journal communautaire *Ski-se-dit* de Val-David, janvier 2011.

Est-il nécessaire d'imprimer ce document ?  
Merci de penser à l'environnement !