

DÉPRESSION

Comprendre, traverser et se reconstruire

mon-inconscient.fr · Jonathan Desjours · Coach & Thérapeute de l'Inconscient

La dépression n'est pas une faiblesse, ni une simple tristesse passagère. C'est une réalité complexe, souvent silencieuse, qui touche profondément l'être dans sa globalité — corps, âme et inconscient. Comprendre ce qu'est vraiment la dépression, c'est déjà poser le premier pas vers la lumière.

1. Qu'est-ce que la dépression vraiment ?

La dépression est un trouble de l'humeur reconnu par l'OMS comme l'une des principales causes de handicap dans le monde. Elle touche plus de 300 millions de personnes, tous âges et milieux confondus. Pourtant, elle reste encore trop souvent mal comprise, voire stigmatisée.

Sur le plan neurologique, la dépression se caractérise par un dérèglement de certains neurotransmetteurs — notamment la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline — qui régulent notre humeur, notre énergie et notre capacité à ressentir du plaisir. Mais réduire la dépression à une simple défaillance chimique serait passer à côté de sa profondeur.

« La dépression est une messagère de l'inconscient. Elle dit : quelque chose en moi n'a pas été entendu. »

Car derrière les symptômes se cache souvent une histoire — des blessures non cicatrisées, des émotions refoulées, des besoins profonds ignorés. La dépression, dans cette perspective, n'est pas un ennemi à combattre, mais un signal à décoder.

2. Les symptômes : bien plus qu'une tristesse

La dépression se manifeste à travers un ensemble de symptômes qui varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent être émotionnels, physiques, cognitifs et comportementaux.

DÉPRESSION

Comprendre, traverser et se reconstruire

mon-inconscient.fr · Jonathan Desjours · Coach & Thérapeute de l'Inconscient

Les principaux symptômes de la dépression :

- Tristesse persistante, sentiment de vide ou de désespoir
- Perte d'intérêt ou de plaisir pour des activités autrefois appréciées
- Fatigue profonde, manque d'énergie même après le repos
- Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie)
- Difficultés de concentration, mémoire floue, pensées ralenties
- Sentiment de culpabilité, d'inutilité ou d'auto-dépréciation excessive
- Douleurs physiques inexpliquées (maux de tête, tensions, douleurs chroniques)
- Pensées sombres, dans les cas sévères, idées suicidaires

Il est important de noter que ces symptômes doivent persister au moins deux semaines et affecter le fonctionnement quotidien pour qu'on parle de dépression caractérisée. Dans tous les cas, un diagnostic médical est indispensable.

3. Les causes : un terrain intérieur et extérieur

La dépression n'a pas une seule cause. Elle résulte le plus souvent d'une interaction complexe entre des facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux.

Facteurs biologiques : prédispositions génétiques, déséquilibres hormonaux (thyroïde, cortisol), inflammations chroniques, microbiote intestinal perturbé.

Facteurs psychologiques : traumatismes anciens, deuils non résolus, blessures d'enfance, perfectionnisme excessif, faible estime de soi. C'est ici que l'inconscient joue un rôle central : selon Freud, la dépression peut être une forme de deuil intérieur non élaboré. Jung y voyait parfois une invitation à se reconnecter à soi-même, à sa vérité profonde.

Facteurs environnementaux : stress chronique, isolement social, conditions de vie difficiles, événements traumatisants (rupture, deuil, licenciement, burnout).

« L'inconscient porte ce que la conscience refuse de voir. La dépression en est parfois le cri. »

DÉPRESSION

Comprendre, traverser et se reconstruire

mon-inconscient.fr · Jonathan Desjours · Coach & Thérapeute de l'Inconscient

4. Dépression et inconscient : ce que le corps dit

La mémoire cellulaire — concept au cœur de mon approche thérapeutique — nous enseigne que le corps mémorise chaque émotion non exprimée. Les tensions, les douleurs chroniques, la fatigue inexpliquée sont souvent les expressions somatiques d'une souffrance psychique enfouie.

L'inconscient, tel que le décrit Carl Gustav Jung, ne cherche pas à nous faire souffrir. Il cherche à rétablir l'équilibre — ce qu'il appelait le processus d'individuation. La dépression peut ainsi être vue comme une invitation à descendre en soi, à faire le tri, à intégrer ce qui a été nié.

Dans ma pratique de thérapeute de l'inconscient, j'observe régulièrement que derrière une dépression se cache un conflit intérieur profond : entre qui l'on est et qui l'on croit devoir être. Entre ses propres besoins et ceux que l'on a toujours mis en premier.

5. Comment s'en sortir ? Les voies de la guérison

Sortir de la dépression est possible. Cela demande du temps, du soutien et souvent une combinaison d'approches complémentaires.

Les pistes thérapeutiques les plus efficaces :

- Suivi médical et/ou psychiatrique si nécessaire (traitements médicamenteux)
- Psychothérapie (TCC, thérapie analytique, approche jungienne)
- Travail sur l'inconscient et la mémoire émotionnelle
- Pratiques corporelles : yoga, sophrologie, cohérence cardiaque
- Hygiène de vie : sommeil, nutrition, activité physique douce
- Liens sociaux : ne pas s'isoler, accepter d'être aidé
- Journaling, expression créative, reconnexion à ses valeurs profondes

Chaque chemin de guérison est unique. Ce qui compte, c'est de ne pas rester seul face à la souffrance et d'oser demander de l'aide. La dépression n'est pas une fatalité — c'est un appel à se reconnecter à soi.

DÉPRESSION

Comprendre, traverser et se reconstruire

mon-inconscient.fr · Jonathan Desjours · Coach & Thérapeute de l'Inconscient

Pour aller plus loin sur mon-inconscient.fr :

- L'inconscient, cet autre qui vit en nous
mon-inconscient.fr/fr/post/articles/l-inconscient-cet-autre-qui-vit-en-nous
- Anxiété : comprendre et agir mon-inconscient.fr/fr/post/publications/anxiete
- Blues du dimanche soir mon-inconscient.fr/fr/post/publications/blues-du-dimanche-soir
- L'inconscient et la reprogrammation du subconscient
mon-inconscient.fr/fr/post/a-propos/l-inconscient-la-reprogrammation-du-subconscient

Vous traversez une période difficile ?

Je vous accompagne avec douceur et profondeur vers la reconstruction.

Découvrez comment je travaille :

<https://mon-inconscient.fr/fr/page/mes-accompagnements>