

## Vais-je garder des séquelles de cette dépression ?

*Cette rubrique a pour but d'offrir à l'internaute des informations médicales de qualité. Néanmoins, les informations fournies sont destinées à améliorer, non à remplacer, la relation qui existe entre le patient et son médecin.*

La dépression n'est pas une maladie tout à fait comme les autres. Un épisode dépressif ne vous laissera pas de **séquelles** mais des souvenirs. Certains seront peu agréables, mais beaucoup de personnes arrivent aussi à retirer des enseignements de ce qu'elles ont vécu pendant leur dépression. Pourquoi pas vous ?

### Vais-je rester marqué ?

Avoir vécu une dépression marque toujours, comme toute expérience pénible et douloureuse. Il est donc normal que son souvenir reste présent pendant quelque temps, et vous rende inquiet et moins sûr de vous face à certaines situations.

### Suis-je maintenant plus fragile ?

Oui et non. Oui dans l'immédiat, nous venons d'en parler. Mais non à long terme. Au contraire, avoir surmonté une dépression peut vous rendre plus fort si une autre dépression devait vous toucher dans quelques années : vous sauriez alors de quoi il s'agit, et comment vous en sortir.

### Les gens pourront-ils savoir que j'ai été déprimé ?

Il est impossible de deviner si une personne a été déprimée. Le souvenir de la dépression appartient désormais à votre jardin secret. Mais vous pourrez quelquefois avoir envie d'en parler. Par exemple, pour soutenir des personnes elles-mêmes en train d'affronter une dépression. Votre témoignage et votre expérience peuvent alors beaucoup les aider.