# Dépression : mieux vaut vivre seul que mal accompagné

Compte Test - 2013-05-13 16:23:00 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs américains de l'université du Michigan ont mené une large étude, afin d'analyser l'impact des relations sociales sur la dépression. Leurs résultats, décrits dans la revue Plos One, mettent en lumière le rôle fondamental des interactions humaines dans le développement de cette pathologie.

Pour réaliser leur expérience, les scientifiques ont suivi près de 5.000 individus âgés de 25 à 75 ans, sur 10 années. Ils ont examiné le nombre et la qualité de leurs rapports sociaux, ainsi que leur état mental, tout au long de cette période. Leurs résultats montrent que les personnes vivant des tensions sociales, ou ne recevant pas de soutien de la part de leurs proches, ont plus de risque de souffrir d'une dépression. Les individus ayant les relations les plus mauvaises voient leur probabilité de tomber en dépression doubler ! Selon le psychiatre Alan Teo, directeur des travaux, cette étude est la première qui souligne clairement le lien entre rapport humain et dépression.

Cette expérience montre aussi que le soutien du conjoint et la qualité de la relation de couple jouent un rôle primordial dans l'équilibre de vie et la santé mentale. Les auteurs suggèrent donc aux couples en difficulté de recourir aux thérapies, non seulement pour sauver leur union mais également pour prévenir l'apparition de la dépression. « En améliorant la qualité des relations conjugales, nous pouvons être en mesure de prévenir ou de réduire les effets dévastateurs de la dépression », explique Alan Teo.

Par ailleurs, l'étude met en évidence que les couples vivant une relation tourmentée sont plus susceptibles de développer une dépression que les personnes célibataires. Cela confirmerait-il le vieil adage, censé redonner le moral ou la raison, en nous assurant qu'il vaut mieux être seul que mal accompagné ? Restons cependant prudents dans les conclusions à tirer d'une telle étude.