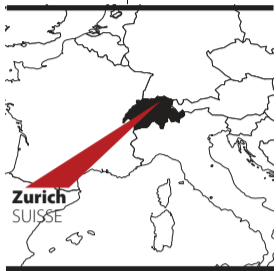


La dépression à haut niveau de fonction

« On donne l'air d'aller bien, mais on **souffre** intérieurement »



« On va travailler, on fonctionne toute la journée, on est de bonne humeur, puis on s'effondre dès que l'on rentre chez soi », analyse le psychiatre Erich Seifritz à propos de cette maladie qui n'en est pas une.

DIE WELT

ENTRETIEN
LARENA KLÖCKNER

Une personne dépressive est généralement perçue comme apathique, restant des jours et des jours au lit et ne sortant plus de chez elle. Pourtant, malgré cette image encore très répandue, beaucoup de personnes concernées continuent à fonctionner, au travail, en famille et dans leur cercle d'amis. Pendant des mois, parfois des années, le plus souvent sans que leurs amis ou leurs proches s'aperçoivent de leur état.

Ce phénomène porte désormais un nom : la dépression à haut niveau de fonctionnement. Erich Seifritz, directeur et médecin-chef du service de psychiatrie et de psychothérapie pour adultes de la clinique psychiatrique universitaire de Zurich, connaît bien ces personnes, qui donnent extérieurement l'impression d'aller bien, mais souffrent intérieurement.

on est de bonne humeur, puis on s'effondre dès que l'on rentre chez soi. La tristesse et le vide reviennent dès qu'il n'est plus nécessaire de maintenir cette façade. Cet effondrement quotidien après le travail est typique, et extrêmement éprouvant.

Peut-on éteindre la tristesse sur simple pression d'un bouton ?

Nous ne le savons pas exactement. Certaines personnes parviennent mieux que d'autres à refouler leurs émotions négatives. Les pensées sombres ne sont alors pas présentes en permanence. Une étude de la psychiatre new-yorkaise Judith Josef, datant de 2025, apporte un élément de réponse : les personnes ayant un sens aigu du devoir et des responsabilités sont particulièrement vulnérables, par exemple les parents qui doivent s'occuper de leurs enfants, ou les personnes chez qui le sens du devoir est profondément ancré dans leur personnalité. Le fait de continuer à fonc-

tionner pourrait relever d'un réflexe de protection biologique.

Combien de temps peut-on tenir ainsi ?

Des mois, voire des années. Certains estiment que la dépression à haut niveau de fonctionnement ressemble beaucoup à la dysthymie, une dépression chronique légère qui, par définition, dure plus de deux ans. Nous ne parlons donc pas de quelques semaines. Elle peut aussi correspondre à un épisode dépressif léger à modéré, ou à une dépression d'épuisement.

Et ensuite ?

La situation peut basculer. La dépression à haut niveau de fonctionnement présente des similitudes avec le burn-out. Dans les deux cas, une évolution vers une dépression sévère est possible. A force de toujours se ressaisir, on finit par ne plus y parvenir.

Vous avez évoqué les parents. Quelles

sont les autres personnes à risque ?

L'étude de Judith Josef a mis en évidence une corrélation avec des traumatismes graves, comme des expériences de violence. Mais il est légitime de se demander s'il s'agit alors réellement d'une dépression à haut niveau de fonctionnement, ou bien d'un trouble de stress post-traumatique évoluant vers une dépression. Dans ma pratique, j'observe des dépressions à haut niveau de fonctionnement surtout chez des personnes exerçant des professions académiques.

Le travail rend-il malade, ou permet-il de tenir ?

Lorsque le travail est vital, tant pour l'estime de soi que sur le plan économique, le besoin de préserver les apparences est particulièrement fort. C'est paradoxal : ceux qui reçoivent de bons retours et qui sont performants au travail ne pensent pas à la dépression, et c'est une erreur. Le travail devient alors une fausse preuve de sa propre santé. Ceux qui continuent à fonctionner demandent rarement de l'aide.

Il s'agirait donc bien d'une maladie des personnes très performantes.

Non, on ne peut pas généraliser ainsi. On trouve certes, parmi les personnes souffrant de dépression à haut niveau de fonctionnement, des individus très

Comment une dépression et un haut niveau de fonctionnement peuvent-ils aller de pair ?

La dépression à haut niveau de fonctionnement n'est pas un diagnostic officiel, mais elle décrit un phénomène clinique fréquent. Extérieurement, les personnes paraissent performantes, fiables et socialement adaptées, alors qu'intérieurement, elles souffrent de symptômes dépressifs. Une idée reçue consiste à croire que ces personnes doivent être particulièrement performantes. En réalité, l'expression « haut niveau de fonctionnement » signifie surtout qu'elles continuent à avancer malgré leur dépression.

Comment faut-il se représenter cela ?

C'est un schéma que l'on retrouve souvent dans les vieux films. On va travailler, on fonctionne toute la journée,



L'expression « haut niveau de fonctionnement » signifie surtout que les personnes continuent à avancer malgré leur dépression

”

« Extérieurement, les personnes paraissent performantes, fiables et socialement adaptées, alors qu'intérieurement, elles souffrent de symptômes dépressifs », analyse Erich Seifritz.

© CANVA.

« Il est important de rendre le phénomène visible »

La dépression à haut niveau de fonctionnement ne figure pas dans la CIM-10, le système international de classification des maladies.

Les diagnostics reposent sur des études empiriques de terrain menées auprès de milliers de patients, dont les symptômes sont enregistrés et analysés statistiquement. Pour la dépression à haut niveau de fonctionnement, ces données font défaut. On a souvent

reproché à la psychiatrie de transformer chaque petit trouble en diagnostic distinct, ce qui explique une plus grande prudence aujourd'hui. Si l'on définit les choses de manière trop fine, les fluctuations psychiques normales deviennent des maladies.

La dépression à haut niveau de fonctionnement devrait-elle être considérée comme une maladie distincte ?

Dès que nous pourrons

identifier un groupe clairement délimité, une classification aurait, à mes yeux, du sens. Tant que nous disposons de trop peu de données épidémiologiques, il faut simplement constater qu'une partie des patients dépressifs peut être à haut niveau de fonctionnement.

On reproche parfois au concept de dépression à haut niveau de fonctionnement de banaliser la dépression.

Je ne partage pas cet avis. Il est important d'en parler et de rendre le phénomène visible afin qu'il soit mieux reconnu. Un degré de gravité léger à modéré ne signifie pas que les personnes ne souffrent pas ou qu'elles sont moins malades. C'est une distinction importante. Le terme léger renvoie au nombre de symptômes selon le système de classification, et non à l'intensité de la souffrance.

Combien de personnes au total sont-elles concernées ?

Là encore, nous manquons de chiffres. Il n'existe pas de diagnostic officiel, et les personnes concernées consultent rarement un médecin, car elles ne se rendent pas compte qu'elles sont malades. Il existe donc, pour ainsi dire, une double sous-estimation du nombre de cas. D'après mon expérience, la dépression à haut

niveau de fonctionnement existe bel et bien, et elle doit être prise au sérieux.

Le traitement diffère-t-il de celui des autres formes de dépression ?

En principe, non. Nous travaillons toujours selon trois piliers : le pilier psychosocial, c'est-à-dire les conditions de vie réelles, que l'on ne peut pas faire disparaître par la thérapie, mais dont il faut tenir compte ; le pilier psychothérapeu-

tique, principalement la thérapie comportementale et cognitive, qui agit sur les schémas de pensée dépressifs ; et le pilier biologique, c'est-à-dire les médicaments lorsqu'ils sont indiqués. Ce qui varie, c'est leur combinaison, différente pour chaque personne.

LA.KR