CHAVILLE

Mieux vivre avec la dépression

En cas de troubles dépressifs, un suivi médical sur le long terme est important, de même que l'adoption d'une bonne hygiène de vie et d'une aide de l'entourage ou d'associations de patients.



La dépression, c'est quoi ?

C'est un trouble psychiatrique fréquent. Elle touche environ **6% de la population chaque année** et **20% de la population sur leur vie entière**.

Pour 40% des personnes, la première dépression se manifeste **avant 20 ans**.

Elle se traduit habituellement par une tristesse de l'humeur, une perte d'intérêt et de plaisir, un ralentissement, des troubles des fonctions instinctuelles (sommeil, appétit & sexualité), ainsi que des troubles cognitifs, de l'anxiété, et dans les cas sévères, des idées suicidaires.

Elle se présente **sous des formes très différentes** d'une personne à l'autre. Par exemple, certaines personnes ne ressentent pas d'humeur triste ou de ralentissement psychique et peuvent, au contraire, être agitées.

L'humeur dépressive



La dépression se caractérise par **une tristesse, une perte de plaisir et d'intérêt** pour presque toutes les activités, des pensées dépressives comme des idées d'auto-dévalorisation, de culpabilité, de ruminations anxieuses (pensées envahissantes), un pessimisme.

Ceci s'accompagne d'une **diminution de la motivation** à faire les choses entraînant fréquemment une diminution des activités et **un repli sur soi**.

La modification psychomotrice

Elle correspond à **un ralentissement sur le plan moteur et sur le plan psychique, une diminution de l'énergie**. Les gestes sont plus lents et plus rares, avec une difficulté à initier le mouvement et les activités. Un geste simple comme faire sa toilette peut être difficile. Au niveau psychique, le discours et les pensées sont ralentis : les phrases sont plus courtes, moins élaborées et moins spontanées, le ton de la voix est abaissé, parfois jusqu'au mutisme.

À l'inverse, il peut y avoir **une agitation**, souvent d'origine anxieuse, avec une incapacité à rester tranquille, au calme, et une tension interne importante.

Les troubles des fonctions instinctuelles

Les personnes atteintes de dépression présentent souvent des **insomnies** (réveils matinaux précoces, difficultés à s'endormir ou réveils nocturnes du fait de l'anxiété) ou parfois une **hypersomnie**.

Leur **appétit** est modifié, souvent **diminué**, entraînant une perte de poids, mais il est parfois augmenté. **La fatigue** et la lassitude sont également très souvent présentes ainsi qu'une baisse de la libido.

Les troubles cognitifs

La dépression s'accompagne de **troubles de la concentration** et de l'attention qui génèrent, par exemple, des difficultés à regarder un film, lire ou travailler. Les tâches nécessitent plus d'effort mental. Il peut également y avoir une tendance à la distraction, ou des **troubles de la mémoire**. Les personnes présentent aussi des difficultés à prendre des décisions, même pour des choses mineures.

Et les idées suicidaires ?



Ces idées sont fréquentes, et elles existent à divers degrés. Il peut s'agir d'idées de mort, comme le souhait passif de ne pas se réveiller le matin, ou la croyance que les autres seraient mieux si l'on était mort.

Elles peuvent prendre la forme d'un **désir d'abandonner** face à des obstacles considérés comme insurmontables, ou d'un souhait de mettre fin à un état émotionnel vécu comme extrêmement douloureux.

L'origine de la dépression

> La dépression est une maladie dont l'origine est plurifactorielle. Son développement résulterait d'une interaction entre des facteurs biologiques, génétiques, psychologiques et environnementaux.

➔ Facteurs biologiques
La dépression s'associe à des **déséquilibres des neurotransmetteurs** (molécules qui servent à la communication entre les neurones, comme la sérotonine, la dopamine, la noradrénaline).
Ces déséquilibres sont la cible principale des antidépresseurs.

➔ Facteurs génétiques
Il existe une part génétique à la dépression. En effet, les personnes dont les proches parents (parents et fratrie) ont déjà fait une dépression sont un peu **plus à risque** d'en développer une.
Mais cette vulnérabilité génétique est loin d'être suffisante pour expliquer l'apparition des troubles et il n'existe aucun gène directement responsable de la dépression.

➔ Facteurs psychologiques et environnementaux
Tous ces facteurs, biologiques et génétiques, sont**insuffisants** pour expliquer la dépression. Les événements de vie stressants peuvent jouer un rôle : maladie grave ou chronique, difficultés financières, chômage, deuil, violences physiques ou morales, ainsi que les traumatismes dans l'enfance (surtout répétés) et les risques psychosociaux.
Les troubles anxieux par ailleurs ainsi que les autres pathologies psychiatriques se compliquent fréquemment de dépression.

La prise en charge de la dépression

Le bilan de santé initial



Après l'établissement d'un diagnostic de dépression, un entretien psychiatrique approfondi permettra de :

➔ Évaluer **les symptômes dépressifs**, de manière la plus complète possible
➔ Rechercher des **troubles associés** : psychiatriques (comme les troubles anxieux) ou non (comme certains troubles endocriniens)
➔ Envisager **les traitements**

Un bilan paraclinique sera prescrit avant l'introduction d'un traitement (électrocardiogramme, biologie) ou de manière complémentaire à la recherche de maladies associées.

Les traitements de la dépression

Les médicaments prescrits dans la dépression sont des antidépresseurs. Ils permettent d'obtenir une

rémission de l'épisode (c'est-à-dire une disparition des symptômes) et une réduction du taux de rechute, ce qui contribue à améliorer la qualité de vie.

Les antidépresseurs peuvent aussi traiter les troubles anxieux existants en parallèle.

Ces médicaments ne changent pas la personnalité, ne rendent pas "accroc" ou ne causent pas de fatigue importante. En cas d'arrêt brutal, on observe parfois un rebond des symptômes (anxiété, malaise, etc.). La diminution du traitement doit donc se faire progressivement sous contrôle du la médecin.

Que faire au quotidien ?



Certains facteurs jouent un rôle significatif dans l'amélioration des symptômes dépressifs, il est donc souhaitable de suivre une bonne hygiène de vie.

➔ Élaboration d'une **"to-do" liste d'objectifs** quotidiens facilement réalisables
➔ **Respecter un rythme de sommeil régulier, d'une durée suffisante** et éviter les décalages horaires
➔ **Apprendre à gérer les situations de stress** (succès ou échec) et connaître les risques liés aux changements ou à un rythme de travail trop intense sur une longue durée
➔ Avoir **une alimentation équilibrée**
➔ Limiter l'usage de **l'alcool** et du **tabac**
➔ Éviter l'usage du **cannabis** et d'autres drogues (LSD, ecstasy, héroïne, cocaïne, etc.)
➔ **Pratiquer une activité physique régulière** et adaptée à vos capacités, celle-ci étant essentielle pour retrouver la forme et garder des contacts

Comprendre les enjeux de la prise en charge

➔ Suivre **la prescription et les conseils** de votre médecin
➔ **Ne pas arrêter votre traitement** brutalement sans l'avis et l'accompagnement de votre médecin
➔ Parler avec votre psychiatre des **effets indésirables** du traitement pour envisager des **ajustements**➔ Consulter lorsque vous ou votre entourage constatez la réapparition **de symptômes dépressifs ou d'idées suicidaires**
➔ Se souvenir que **la dépression passe et se soigne**



La dépression est une maladie fréquente qui **peut toucher tout le monde**

Elle se soigne. Le traitement par antidépresseur permet d'obtenir la guérison. Il doit être poursuivi après la disparition des symptômes.
La prise en charge psychothérapeutique par TCC (thérapie cognitivo-comportementale) est également efficace.

Toute modification ou arrêt de traitement
doit être discuté avec votre médecin.



Sites d'infos

➔ santepsyjeunes.fr
Site dédié au repérage et à la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte

➔ psycom.org

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous

➔ jepeuxenparler.fr
La campagne "Je Peux en Parler" (#JPP) de l'association Nightline France, donne des clés aux personnes en détresse psychologique et à leurs proches pour amorcer un dialogue bienveillant autour de la santé mentale

➔ pasapas-jeunes.fr
Conseils et infos pour la santé mentale et le bien-être des jeunes et adolescents : tu te sens seul, anxieux, déprimé, pas motivé, dépendant ?

➔ jefpsy.org
Ce site est dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques

➔ **3114.fr**
Le numéro national de prévention du suicide. Des professionnels vous répondent 24h/24 et 7j/7

Cliquer sur l'image pour consulter la brochure Mieux vivre avec la dépression de Santé Psy Jeunes

