

LA DÉPRESSION MAJEURE

Brian Bexton, M.D., psychiatre et psychanalyste, vice-président de Revivre

Qu'est-ce que la dépression?

Il est très important de bien faire la nuance entre ce qu'on appelle la déprime qui n'est en fait qu'une réaction dépressive normale en rapport avec certains événements de la vie, et la dépression qui est une véritable maladie nécessitant une attention particulière et des traitements adéquats.

La déprime est une réaction à des facteurs sociaux et psychologiques (ex. : deuil, séparation, divorce, perte d'emploi, faillite, etc.) qui engendrent des états dépressifs normaux. Ces phénomènes ont une durée limitée dans le temps et laissent habituellement place à une humeur réactive, c'est-à-dire que la personne réagit encore à certains plaisirs et autres stimuli.

Dans le cas de dépression majeure, il existe des facteurs biologiques et héréditaires chez les personnes qui en sont atteintes. La durée d'une véritable dépression est habituellement longue et peut même s'étendre sur une ou deux années si elle n'est pas traitée adéquatement. De plus, la personne dépressive ne réagit pas aux stimuli et ne trouve donc peu ou pas de plaisir à quelque activité que ce soit.

Quelques données sur la dépression

- 17 % des personnes seront atteints de dépression à un moment donné au cours de leur vie;
- À chaque année, 5 % des personnes sont atteints de dépression;
- La maladie s'avère plus fréquente chez la femme durant la période fertile, soit de la puberté à la ménopause;
- Chez l'homme, la dépression est plus fréquente à partir de 40 ans;
- Un grand nombre d'adolescents et de personnes âgées souffrent de dépression;
- Tous les peuples sont sujets à la dépression, quelle que soit leur race ou leur religion;

- Le taux de dépression est plus élevé chez les personnes dont l'histoire familiale présente des problèmes de dépression, d'alcoolisme ou une perte parentale avant l'âge de 13 ans.

Signes avant-coureurs

Illustration de l'interaction bio-psycho-sociale de la dépression

- ➔ Stress social
 - ➔ Défense psychologique (déprime ou réaction physique)
 - ➔ Sensibilité biologique (dépression majeure ou maladie physique)

Les facteurs environnementaux, biologiques et psychologiques décrits ci-après peuvent contribuer au déclenchement des épisodes de dépression et ce, à différents degrés fluctuant d'un individu à l'autre.

Facteurs environnementaux

La dépression peut être provoquée par divers facteurs environnementaux :

- habitudes de vie;
- consommation de drogues;
- climat de travail malsain;
- chômage;
- famille monoparentale.

Facteurs psychologiques

Certains facteurs psychologiques sont notés lors d'une dépression :

- un sentiment de rejet et de perte face aux personnes aimées et ce, même si celles-ci sont encore près d'elle;
- une sévérité envers sa propre personne, une conscience très rigide en rapport avec elle, une volonté de se punir pour tout ce qu'elle a fait de mauvais dans le passé;

- des pensées négatives, une certitude d'être une mauvaise personne, que tout ce qui l'entoure est mauvais et que tout sera toujours mauvais;
- une impression que la vie est sans valeur, sans espoir et qu'il n'y a pas d'aide possible.

Facteurs biologiques

Chez la personne aux prises avec une dépression majeure, certains changements au niveau des neurotransmetteurs s'effectuent :

- une baisse de la sérotonine qui entraîne des sentiments dépressifs, d'anxiété et des pensées obsédantes ainsi qu'une perte de sommeil et une diminution de l'appétit;
- une baisse de noradrénaline qui provoque une perte d'énergie, une perte de motivation ainsi que des pensées négatives;
- une baisse de la dopamine qui entraîne une diminution des sentiments de plaisir et une difficulté au niveau de la concentration.

Au niveau hormonal, on peut remarquer d'autres phénomènes biologiques vécus par la personne dépressive :

- chez la femme, une fluctuation hormonale s'effectue au niveau des cycles fertiles ainsi que durant la grossesse et après l'accouchement et chez l'homme, il y a une baisse progressive des niveaux d'androgènes après 40 ans;
- dysfonction de la glande thyroïde;
- augmentation de la libération du cortisol relié au stress;
- la fonction immunitaire est également amoindrie.

Symptômes

Les principaux symptômes qui permettent de diagnostiquer une dépression majeure chez une personne sont les suivants :

- humeur dépressive présente presque toute la journée, presque tous les jours et ce pendant au moins 2 semaines;
- troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie);
- troubles de l'appétit avec perte ou gain de poids;
- perte d'énergie et fatigue;
- perte de l'intérêt et du plaisir;
- ralentissement ou agitation psychomoteur;
- baisse de concentration ou de l'aptitude à penser ou indécision;
- sentiments de culpabilité;
- pensées de mort récurrentes (dans 60% des cas), idées suicidaires récurrentes (dans 15% des cas).

Il faut détecter au moins cinq de ces neuf symptômes chez une personne avant de poser un diagnostic de dépression.

Symptômes associés

- anxiété;
- retrait social.

Traitements

- Les traitements psychologiques, biologiques et communautaires de la dépression ont pour but d'améliorer l'état général de la personne atteinte en tenant compte des différents facteurs bio-psycho-sociaux en cause.

1. Les psychothérapies

En début de traitement, les psychothérapeutes peuvent venir en aide aux malades de la façon suivante :

- en offrant du support et de l'information à la personne dépressive;
- en organisant des rencontres d'information avec la famille;
- en impliquant le malade dans son processus de recouvrement de sa santé physique et mentale.

En période de crise, la personne en dépression majeure peut recevoir une aide individuelle spécifique :

- via une thérapie cognitivo-comportementale;
- via une thérapie interpersonnelle.

Après la période de crise, le processus suivant pourra être entrepris :

- une thérapie plus en profondeur avec la personne;
- une démarche thérapeutique impliquant les proches.

Durant tout ce processus, la référence de la personne dépressive et de ses proches à des organismes communautaires, tel Revivre, s'avère très utile.

2. Le traitement biologique

La dépression est traitée à l'aide de médicaments appelés antidépresseurs, tout en s'occupant des facteurs psychologiques et environnementaux de la personne.

Cette médication régularise le niveau des neurotransmetteurs et permet de retrouver assez rapidement (normalement en quelques semaines) :

- le sommeil;
- l'appétit;
- un regain d'énergie;
- du plaisir;
- des pensées positives;
- meilleure concentration;
- une baisse de l'anxiété.

Si le premier choix d'antidépresseur ne fonctionne pas, des combinaisons d'antidépresseurs ou des ajouts de d'autres traitements peuvent potentialiser l'humeur :

- hormones (œstrogènes, testostérones, extraits de la glande thyroïde);
- tryptophane;
- stabilisateurs de l'humeur (lithium, anti-convulsivants);
- neuroleptiques atypiques;
- psychostimulants.

Les antidépresseurs doivent être prescrits pour une période d'au moins six mois après la rémission de la maladie, afin de minimiser le risque de récurrence. Toutefois, le traitement pourra être prolongé si les troubles dépressifs persistent. Ils ne créent aucune accoutumance mais devraient, à la fin du traitement, être cessés progressivement.

Le traitement de la dépression par les antidépresseurs est efficace chez 75 % des personnes souffrant de dépression. Il importe de mentionner que l'on doit viser la rémission complète de la maladie.

Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir de dépression ou que l'un de vos proches vous semble dépressif, n'hésitez surtout pas à consulter votre médecin de famille. Celui-ci est probablement en mesure de traiter cette maladie ou de référer une personne dépressive à un autre professionnel de la santé mentale habilité à la soigner.

ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

514 REVIVRE (738-4873)
Sans frais : 1 866 REVIVRE
Revivre.org


Revivre

Association québécoise de soutien
aux personnes souffrant de troubles
anxieux, dépressifs ou bipolaires

L'impression de cette fiche
a été rendue possible grâce à
une subvention du programme
pour l'amélioration de la santé

+ Prends
soin de
toi+