

# LA DYSTHYMIE (OU TROUBLE DYSTHYMIQUE)

Jean Leblanc, M. D., psychiatre

## Qu'est-ce que la dysthymie?

La dysthymie est une forme chronique de dépression qui dure au moins deux ans (un an pour les enfants), mais qui perdure souvent pendant de nombreuses années. Les symptômes associés à ce type de dépression sont moins nombreux et moins sévères que ceux reliés à la dépression majeure, mais ils peuvent tout de même nuire sérieusement à la qualité de vie de ceux qui en sont atteints. À long terme, ces symptômes ont autant de répercussions négatives sur le fonctionnement que la dépression majeure.

Le trouble débute souvent tôt, à l'enfance, l'adolescence ou au début de l'âge adulte. 6% de la population en souffrira au cours de sa vie. Les femmes adultes sont deux à trois fois plus à risque que les hommes de développer une dysthymie. Chez les enfants, le trouble survient toutefois aussi souvent chez les garçons que chez les filles.

Les recherches tendent à démontrer qu'une vulnérabilité génétique serait à la base du trouble. On peut toutefois avoir cette fragilité sans qu'elle ne s'exprime nécessairement au cours d'une vie. Les facteurs qui provoquent une dysthymie sont multiples et interagissent ensemble. Ils peuvent être de nature biologique, psychologique ou sociale.

Sur le plan biologique, certains neurotransmetteurs tels que la sérotonine seraient impliqués. En ce qui concerne l'environnement, plusieurs situations, telles que des dif-

ficultés financières et interpersonnelles, ainsi qu'un niveau de stress élevé peuvent affecter le moral à long terme et contribuer à l'apparition d'un trouble dysthymique.

## Signes avant-coureurs

Il est normal de se sentir plus déprimé certains jours ou lors de certaines épreuves, d'être mélancolique à l'occasion ou de ne pas se sentir toujours à la hauteur. Cela devient un problème lorsque ce sentiment s'étire dans le temps et que les symptômes entraînent une souffrance importante ou nuisent au fonctionnement général, que ce soit au travail, dans les relations interpersonnelles ou dans les aspects importants de sa vie.

## Symptômes

En plus d'une humeur dépressive présente presque toute la journée au moins un jour sur deux pendant deux ans ou plus, les personnes atteintes souffrent d'au moins deux des symptômes suivants :

- baisse d'énergie ou fatigue;
- faible estime de soi;
- problèmes de concentration ou difficultés à prendre des décisions;
- sentiment de perte d'espoir;

- troubles de l'appétit (diminution ou augmentation);
- troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie).

Les symptômes psychomoteurs, les troubles de sommeil et les troubles de l'appétit sont toutefois présents moins fréquemment que lors d'une dépression majeure.

La personne qui souffre d'une dysthymie peut aussi se sentir souvent triste, s'autocritiquer et être sévère envers elle-même et son environnement, ruminer des éléments du passé, ressentir de la culpabilité, être irritable ou colérique, être moins productive et avoir peu d'intérêt et de plaisir envers la plupart des activités. Elle peut aussi s'isoler des autres et se replier sur elle-même.

Les personnes dysthymiques attribuent parfois les symptômes qu'elles ont à leur personnalité puisqu'elles peuvent avoir l'impression de toujours avoir été comme ça, surtout lorsque le trouble commence tôt dans la vie.

Chez les enfants, l'humeur peut être irritable plutôt que déprimée. On remarque souvent chez les jeunes une diminution des performances scolaires, des difficultés au niveau des interactions sociales, une faible estime de soi et une attitude pessimiste.

Il peut arriver que la personne se sente plus joyeuse à l'occasion, plus énergique.

Toutefois, pour qu'il s'agisse d'un trouble dysthymique, il faut que les intervalles où l'on se sent mieux ne durent pas plus de deux mois pendant une période d'au moins deux ans.

Les symptômes s'aggravent parfois et la dysthymie peut alors s'accompagner d'une dépression majeure pour une certaine période. La personne souffre à ce moment de ce qu'on appelle une double dépression. Le diagnostic de trouble dysthymique n'est toutefois pas porté si un épisode de dépression majeure se présente au cours de la période initiale de deux ans.

## Traitements

Les deux formes de traitement privilégiées sont la médication et la psychothérapie.

Du côté de la pharmacothérapie, les antidépresseurs sont habituellement prescrits. Ils agissent sur plusieurs neurotransmetteurs impliqués dans les symptômes de la dépression, comme la sérotonine, la norépinéphrine et la dopamine. Ces médicaments prennent plusieurs semaines avant d'agir à leur plein potentiel et dans le cas d'une dysthymie, il est particulièrement recommandé de les prendre sur une longue période. Lorsque la personne va mieux, il arrive que le médecin suggère une dose de maintien pour plusieurs années, et parfois à vie afin de prévenir les rechutes.

La psychothérapie peut quant à elle aider à travailler sur les pensées, les émotions et les comportements qui sont liés à l'humeur dépressive. Le lien de confiance qu'on entretient envers le psychothérapeute demeure l'un des éléments les plus importants. Il existe plusieurs approches qui peuvent aider,

mais celle de type cognitivo-comportemental est particulièrement appuyée par la recherche. Ce type de thérapie permet de travailler sur les ruminations négatives qui entretiennent l'humeur dépressive afin de les remplacer par une vision plus juste de la réalité. Cela peut aider à augmenter l'estime de soi, à reprendre confiance en ses propres capacités et à retrouver de l'espoir envers le futur. On y travaille aussi sur des comportements qui pourront graduellement être adoptés pour réussir à se mettre en action malgré les symptômes et reprendre une vie active et sociale.

La psychothérapie interpersonnelle, un autre type de psychothérapie efficace dans le traitement de la dépression majeure, est aussi utile dans le traitement de la dysthymie.

Les groupes d'entraide et les ateliers tels que ceux que nous offrons à Revivre peuvent aussi apporter une autre forme pertinente de soutien. C'est un lieu où l'on peut parler de ses émotions sans être jugé. Cela peut aider à se sentir moins seul dans ce que l'on vit et à valider notre expérience de l'humeur dépressive avec des gens qui vivent des situations similaires. On peut ainsi s'inspirer de ce qui nous rejoint dans les témoignages des autres pour essayer de nouvelles voies qui peuvent aider à s'en sortir.

## Où s'adresser ?

Si vous croyez souffrir de dysthymie et désirez en savoir plus sur les traitements disponibles, une des premières étapes pourrait être d'en parler à un médecin. Au niveau de l'aide psychologique, on peut s'adresser à un psychothérapeute reconnu par un ordre professionnel tel qu'un psychologue ou un travailleur social.

## 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+**