

Les traitements de la dépression

Comment soigne-t-on la dépression ?

La dépression est une maladie qui nécessite la mise en place rapide d'un traitement adapté. La prise en charge psychothérapeutique et la prescription de médicaments antidépresseurs sont les deux types de traitement préconisés par les médecins. Les modalités de prescription varient selon la sévérité des symptômes, les origines des symptômes dépressifs et prennent en compte les préférences du patient.

Un traitement pour chaque type de dépression

On peut soigner la dépression en jouant sur deux registres complémentaires : les médicaments antidépresseurs et la psychothérapie.

- Face à une dépression légère ayant peu d'impact sur la vie quotidienne, un médecin généraliste recommande plutôt un soutien psychothérapeutique. Si l'épisode dépressif est plus gênant (caractérisé mais modéré), il prescrit un antidépresseur et éventuellement une psychothérapie.
- Si l'épisode est plus caractérisé (symptômes nombreux, intenses et durables), il prescrit un traitement antidépresseur, exerce un soutien psychothérapeutique et conseille parfois une psychothérapie.
- Si le contexte est complexe, si la dépression semble résister aux traitements, si la personne malade le désire ou si elle a déjà connu des troubles psychiatriques, le médecin généraliste peut adresser son patient à un psychiatre.
- Si des hallucinations ou des idées délirantes sont associées à la dépression, des médicaments neuroleptiques peuvent être prescrits.

L'hospitalisation est réservée aux cas où le risque de suicide est réel, aux formes très sévères avec symptômes physiques importants, ou lorsque le patient est très isolé.

Les médicaments sont-ils efficaces ?

L'efficacité des antidépresseurs est scientifiquement et cliniquement prouvée pour certaines catégories de dépression. Il faut insister sur le fait que ces médicaments sont réellement nécessaires dans le traitement des dépressions caractérisées, d'intensité modérée ou sévère, mais pas dans les formes mineures.

Certains malades refusent encore ce traitement, car ils pensent que leur volonté peut suffire à aller mieux, ou parce qu'ils ont peur de devenir dépendants du médicament. Ces deux idées sont fausses. La dépression est une maladie et dans la majorité des cas, il est très difficile de s'en sortir seul. Lorsque nous sommes atteints d'une autre maladie quelconque, nous n'hésitons pas à nous faire soigner.

Contrairement aux médicaments de l'anxiété, les antidépresseurs ne comportent aucun risque de vraie dépendance. Il faut simplement respecter la prescription du médecin et ne pas arrêter le traitement trop tôt ou brutalement, pour éviter les rechutes et les symptômes liés à l'arrêt du traitement.

Parfois, le traitement prescrit reste sans effet. Le médecin peut alors essayer une nouvelle substance, plus adaptée au patient. Il existe cependant des dépressions dites « résistantes », contre lesquelles les traitements médicamenteux sont peu, ou pas efficaces. Des séances de sismothérapie (électrochocs) sont parfois nécessaires.

Faut-il associer un anxiolytique à un antidépresseur ?

En raison des mécanismes d'action des antidépresseurs dans le cerveau, il faut souvent un laps de temps de quelques semaines pour faire ressentir les effets bénéfiques. Il est assez fréquent que le médecin prescrive, en début de traitement par antidépresseur, un anxiolytique de la famille des benzodiazépines.

Deux raisons principales peuvent le justifier. Si la souffrance du malade est très grande, l'anxiolytique peut agir en quelques heures sur certains symptômes, comme l'anxiété et l'insomnie, et ainsi soulager rapidement le patient. D'autre part, si la personne dépressive a de fortes tendances suicidaires, la prise d'un anxiolytique permet de minimiser le risque de passage à l'acte en attendant que les antidépresseurs fassent leur effet. Mais cette prescription doit être temporaire. Les anxiolytiques ne soignent pas la dépression et ne doivent pas être pris pendant plus de quelques semaines. Au-delà, leur action est diminuée et le risque de dépendance est réel.

Dans les cas où la dépression est compliquée par des troubles anxieux persistants, le médecin peut choisir de prescrire un antidépresseur actif également contre les troubles anxieux.