

# Dépression de l'adulte

## Qu'est-ce que la dépression ?

Contrairement à la déprime passagère, la dépression est un état de profonde détresse qui dure. Elle se caractérise par l'association durable de plusieurs symptômes comme une tristesse permanente, une perte de motivation, une souffrance parfois insupportable et un ralentissement des gestes de la vie courante. La personne malade a un sentiment d'inutilité et d'impuissance, avec des idées morbides, voire suicidaires.

Certains changements peuvent alerter l'entourage : la personne n'a plus envie de pratiquer des activités qui lui plaisaient auparavant, ne fait plus de projets, est d'humeur instable, peut faire preuve d'une agressivité inhabituelle ou présente des difficultés de concentration. Elle dort moins ou au contraire beaucoup plus, mange très peu ou grignote sans arrêt, est constamment fatiguée.

Parfois, la dépression prend des formes dites « masquées ». Elle se traduit par des manifestations physiques difficiles à associer, dans l'esprit de la personne qui en souffre, avec l'image qu'elle se fait de la dépression : troubles du sommeil, fatigue, agitation, maux de dos ou maux de ventre, troubles digestifs, vertiges, maux de tête, etc.

La dépression est une maladie qui peut toucher tout le monde à tout âge, même si la dépression est plus fréquente chez les adultes jeunes (sept dépressifs sur dix ont moins de 45 ans). La maladie touche en moyenne un homme sur dix et une femme sur cinq.

## Les causes de la dépression

On sait désormais qu'il n'y a pas une cause unique à l'apparition d'une dépression, mais que la maladie résulte le plus souvent d'une conjonction de facteurs biologiques, génétiques et liés à l'environnement familial ou social.

Le surmenage, la solitude, des événements difficiles ou traumatisants peuvent favoriser une dépression. Souvent, son apparition suit la perte d'une personne, lors d'un deuil, d'une séparation, du départ d'un enfant du domicile des parents, par exemple. Elle peut aussi faire suite à un changement d'état : perte du sentiment de jeunesse, d'une certaine insouciance, ou perte partielle ou totale de son autonomie, etc.

## **Les traitements de 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.

- Face à une dépression légère ayant peu d'impact sur la vie quotidienne, un médecin généraliste recommande plutôt un soutien psychothérapeutique.
- 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.

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.

## **Bien prendre ses médicaments antidépresseurs**

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

Un antidépresseur doit être pris sur une longue période, au moins six mois, pour produire les effets escomptés et prévenir les rechutes. Le traitement doit être prolongé si les troubles dépressifs persistent, ou si la personne a déjà connu plusieurs épisodes successifs de dépression.

Contrairement aux médicaments de l'anxiété, les antidépresseurs ne comportent aucun risque de 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.

## **Psychothérapies et dépression**

Les psychothérapies occupent une place importante dans le traitement de la dépression, notamment lorsque la personne se sent plus motivée grâce à l'action positive des

antidépresseurs sur l'humeur. Dans les dépressions légères à modérées, la psychothérapie seule semble être aussi efficace que l'association psychothérapie et antidépresseurs.

Les psychothérapies dites cognitives et comportementales, qui durent quelques mois, peuvent aider les personnes qui souffrent de dépression légère ou modérée à sortir de leur dépression. Elles peuvent également contribuer à prévenir les rechutes. Les psychothérapies d'inspiration psychanalytique sont plus longues que les précédentes et visent un objectif qui va au-delà de la résolution de la crise en cours. Elles sont généralement initiées lorsque la phase aiguë de la dépression a été soignée.