

La dépression

La dépression est l'un des troubles psychologiques les plus fréquents en France. Selon des études, 10 à 25 % des femmes et 5 à 12 % des hommes risquent de présenter une dépression majeure au cours de leur vie. Depuis les années soixante-dix, la dépression tend à être plus fréquente. Une dépression peut survenir à tout âge, chez les enfants comme chez les sujets âgés.

La dépression engendre une modification pénible de l'humeur et un ralentissement de l'activité intellectuelle et motrice. L'individu souffrant de ce trouble est triste et perd son tonus habituel. Il s'agit là des symptômes les plus classiques, mais ils peuvent être tout autres, plus discrets, et aussi de types différents, avec surtout des manifestations physiques, avec en particulier des douleurs chroniques.

Des symptômes récurrents

La personne est assez souvent dans un état amollissant et irascible. Son intérêt pour les choses de la vie diminue, il broie du noir, pleure et rumine des pensées obsessionnelles. Son alimentation et son sommeil peuvent être perturbés. A cela s'ajoute une auto dévalorisation : le dépressif n'a plus d'estime de lui-même et ressent parfois un sentiment de culpabilité excessif. Dans son quotidien, sa concentration et son pouvoir décisionnel sont amoindris. Avec le temps, et en l'absence de traitement, les symptômes vont en s'aggravant. Les troubles du sommeil deviennent de plus en plus importants et contribuent à réduire les activités diurnes. Le dépressif se sent encore plus mal dans sa peau. Parfois la vie lui semble si difficile et les épreuves tellement insurmontables que des tentatives de suicides sont à redouter.

Des symptômes d'ordre physique peuvent aussi survenir : comme un amaigrissement, ou des douleurs chroniques (souvent dorsalo-lombaires, si bien sûr l'examen médical n'a révélé aucun problème organique particulier).

Une dépression nécessite une prise en charge efficace et sérieuse. Un (trop) grand nombre de personnes se suicident, très souvent elles souffraient d'une dépression non détectée ou mal prise en charge.

Les causes d'une dépression

La dépression résulte de la combinaison de plusieurs facteurs héréditaires, biochimiques, sociaux. La conjoncture environnementale, une vie stressante interviennent aussi.

Des événements traumatisants, tels que la perte précoce d'un parent, une maladie grave, des conflits professionnels, familiaux peuvent également contribuer à la solitude, à l'aliénation et ainsi être à l'origine d'une dépression. Certains individus ont également une prédisposition génétique. Ceux dont les parents proches souffrent ou ont souffert d'une dépression, ont plus de risques de développer eux-mêmes une dépression.

Des recherches ont démontré que la dépression pourrait être due à un déséquilibre de la "chimie" du cerveau, en particulier à une baisse de la fabrication de certains neurotransmetteurs tels que la sérotonine et la dopamine. Leurs déficiences provoquent une diminution de l'appétit, une perte du sommeil, de l'énergie et du plaisir. Ces recherches sur les neuromédiateurs devraient permettre de découvrir d'autres explications à cette maladie.

Les facteurs saisonniers sont aussi à prendre en compte. Le taux de dépression est plus élevé durant les mois hivernaux, période où l'ensoleillement est le plus faible.

Le traitement est nécessaire

Il existe surtout deux grandes formes de traitement : les médicaments et les psychothérapies.

Les antidépresseurs sont prescrits pour toutes les formes de dépression. Ils ont une bonne efficacité en cas de dépression majeure. Les médicaments de nouvelle génération sont mieux tolérés que les anciens. Ils peuvent - rarement - entraîner des effets secondaires (maux de tête, migraine, acouphènes, hypothyroïdie...). Le patient doit être surveillé d'un point de vue médical en prenant son traitement, surtout les premiers jours et premières semaines. Il faut attendre quinze à vingt jours pour constater les effets bénéfiques des antidépresseurs. Le traitement est prescrit généralement durant six mois à un an.

En complément du traitement médicamenteux, il est conseillé d'effectuer une psychothérapie qui a des vertus libératrices. La thérapie comportementale et cognitive peut être très constructive. Elle permet à l'individu de recoller sa personnalité et d'identifier l'origine de sa dépression.

Une évolution généralement favorable

Cette évolution est variable et fonction de la personnalité de chacun, mais si la prise en charge est bien effectuée, avec un suivi médical et psychologique sérieux, on parvient à de bons résultats. Ainsi, un épisode de dépression majeure peut être suivi d'un retour complet à la normale. Cependant chez certains patients, les symptômes perdurent ou peuvent réapparaître progressivement à l'arrêt du traitement.

Pour l'entourage, il peut être difficile de vivre avec une personne souffrant d'une dépression. La personne est parfois dans le déni, ou dans une "logique" de pensée où tout est sombre, où il n'est pas compris... ce qui pour les proches est alors très lourd !