



LES MALADIES DEPRESSIVES

1

Dr LEVY CHAVAGNAT Diane
Psychiatre CHHL



Les maladies dépressives

- sont habituellement séparées en deux formes correspondant à des causes et des évolutions différentes. Par simplification, on distingue les dépressions " unipolaires " qui ne s'expriment que sur le seul mode de la dépression et qui sont les plus fréquentes, et les dépressions " bipolaires " pour lesquelles il existe une alternance de périodes de dépression et d'excitation.

Même pour une forme bien identifiée, chaque individu, par son histoire, sa personnalité ou à cause de paramètres inconnus, exprime plus fortement certains symptômes. Cela justifie un traitement adapté et personnalisé. Seul le médecin a le recul suffisant pour avoir une vision globale de

Quels sont les symptômes ?

La difficulté vient du fait qu'aucun des symptômes, pris à lui seul, ne peut signaler immédiatement que la dépression est présente. Elle atteint tous les registres de notre vie : vie affective (tristesse, hypersensibilité émotionnelle, impression d'abandon, anxiété...), vie intellectuelle (diminution de l'attention, de la mémoire...), vie active (fatigue, ralentissement...) et vie instinctuelle (sommeil perturbé, appétit modifié, sexualité diminuée...).

La dépression est elle grave?

- C'est une maladie grave pour trois raisons :
- elle nous fait souffrir et altère sévèrement notre bien-être,
- elle peut menacer notre vie,
- elle a des répercussions négatives sur nous-même et sur notre entourage à court comme à long terme.

La dépression concerne beaucoup de monde

- Lorsque l'on est **déprimé**, on se sent souvent honteux et isolé. Or, la dépression est une **maladie** extrêmement fréquente dans le monde. Ce qui permet aux médecins de bien la connaître. Et donc, de mieux la soigner.
- On estime que deux personnes sur dix environ seront touchées par la **dépression** dans leur vie. Chaque année deux à trois millions de personnes souffrent de dépression en France. La **dépression** est ainsi considérée par l'OMS comme une priorité de santé publique et devrait passer en 2020 au 2e rang des maladies les plus handicapantes.

Puis-je me remettre spontanément de ma dépression ?

- La dépression est une maladie qui atteint le cerveau. La volonté, aussi puissante soit-elle, a bien du mal à modifier, seule, le fonctionnement d'un organe aussi complexe que le cerveau. Si la seule volonté ne peut conduire à la guérison, elle participe certainement à la mise en route du traitement et à la démarche de psychothérapie.

Quels sont les principes du traitement ?

- La dépression est une maladie qui atteint tous les aspects de l'être. Elle affecte la biologie du cerveau, les pensées et les émotions, ainsi que notre identité sociale. Le traitement doit s'appliquer à ces différents domaines.

Les médecins associent en général, à des degrés divers, plusieurs types d'approche thérapeutique :

- le traitement médicamenteux
- Les ECT la Rtms
- la psychothérapie
- les aménagements de l'environnement.
- Soigner ne se résume pas à faire disparaître les

Serai-je encore moi-même si je prends des antidépresseurs ?

- Le fait que les antidépresseurs agissent sur le cerveau en corrigeant partiellement les anomalies dues à la dépression peut laisser croire qu'ils vont modifier fondamentalement son fonctionnement et donc modifier la personnalité de celui qui en prend. Cette crainte erronée, très répandue, constitue un frein fréquent à la prise d'antidépresseurs. S'il faut trouver un " ennemi de la liberté d'être pleinement soi-même ", c'est la dépression qu'il faut incriminer et non pas les antidépresseurs. L'expérience montre que les patients déprimés traités ne discernent aucun changement fondamental dans leur personnalité. Au contraire, guéris de leur dépression, ils affirment se retrouver enfin eux-



FACTEURS DE RISQUE,

○ **Hérédité et antécédents familiaux**

Les antécédents familiaux de dépression ne signifient pas que les enfants et les autres membres de la famille souffriront automatiquement de dépression majeure. Cependant, les personnes ayant de tels antécédents courent un risque légèrement plus élevé d'être déprimées au cours de leur vie. Plusieurs théories expliquent ce phénomène.

Toutefois, il est peu probable que la seule prédisposition génétique entraîne la dépression. D'autres facteurs, comme une enfance traumatisante ou des événements dans la vie

○ **Vulnérabilité psychologique**

Votre personnalité et votre façon de faire face aux problèmes peuvent contribuer à l'apparition de la dépression. Si vous êtes le genre de personne qui a une faible opinion d'elle-même et qui s'inquiète beaucoup, si vous dépendez exagérément des autres, si vous êtes perfectionniste et que vous êtes trop exigeant envers vous-même et les autres, ou si vous avez tendance à cacher vos sentiments, vous pouvez courir un risque plus élevé de faire une dépression.

○ Événements de la vie ou facteurs de stress liés au milieu

Certaines études indiquent que les pertes et les traumatismes subis lors de la petite enfance, comme le décès ou la séparation des parents, ou les événements de la vie adulte, comme la disparition d'un être cher, le divorce, la perte d'un emploi, la retraite, les problèmes financiers importants et les conflits familiaux, peuvent mener à la dépression. Le fait de traverser plusieurs événements graves sur une période prolongée font augmenter les risques de développer un trouble dépressif. Il n'est pas rare qu'une personne en dépression se souvienne d'événements

○ **Facteurs biologiques**

La dépression peut se manifester après un bouleversement physiologique inhabituel, comme l'accouchement, une infection virale ou un autre type d'infection, d'où la théorie selon laquelle les déséquilibres hormonaux et chimiques du cerveau peuvent entraîner la dépression. Des études ont démontré qu'il existe des différences entre les degrés de certains agents biochimiques des personnes déprimées et des personnes non déprimées. Le fait que la dépression peut être soulagée grâce à des antidépresseurs et des électrochocs tend à soutenir cette théorie.