

# Dépression

Vidéos:

[La dépression, comment s'en sortir ?](#)

[Les effets des anti-dépresseurs sur notre cerveau](#)

[La bipolarité](#)

La pression de la vie quotidienne provoque chez certains d'entre nous, à des degrés et des moments divers, un état de stress et de fatigue, un sentiment d'injustice, des épisodes de découragement. Sur ces états passagers – et tellement humains – on a trop souvent tendance à accoler l'étiquette de « **dépression** » .



Lire le [résumé](#).

C'est un raccourci pratique mais aussi une déformation de la réalité. Car ces variations de l'humeur sont normales et chacun les rencontre à plusieurs moments de l'existence. Ils font partie de la vie.

Ce qui caractérise une véritable **dépression**, c'est la **multiplicité des signes**, la **tristesse**, le **désespoir** et la **souffrance** ressentie.

Feu orange : une dépression n'est pas une déprime, un moment

de cafard, une période de découragement ou un coup de blues passager, même intense.

Bon à savoir : l'entourage joue un rôle crucial pour la personne déprimée quand il ne minimise pas la maladie, écoute le malade et le soutient, tout au long de son parcours.

## Les signes parlants de la dépression

Les signes de la dépression sont variés; la **tristesse** et la **souffrance** sont constantes.

Les signes peuvent être présents à **différents degrés de gravité**.

La **tristesse** accable la personne déprimée. Dans les formes les plus graves, celle-ci a perdu tout plaisir et tout intérêt pour ce (et ceux) qu'elle aimait. Elle se sent isolée, coupée de ses proches. Elle n'a plus goût à rien, elle est apparaît indifférente et peu enthousiaste. Elle se dévalorise (je ne suis bon(ne) à rien...), elle se sent coupable (notamment de ne pas aller mieux).

Un sentiment de **souffrance** est présent; celle-ci est d'intensité variable. Dans les formes sévères de dépression, elle dure longtemps et perturbe de manière importante la vie quotidienne.

De **multiples symptômes** se greffent à la dépression: anxiété, irritabilité, lassitude, manque d'énergie, perte de libido, pleurs, fatigue anormale (qui ne cède pas au repos), troubles du sommeil ou de l'appétit (envie de sucre ou amaigrissement), maux de tête, maux de ventre, problèmes de mémoire, d'attention ou de concentration.

La personne peut cultiver des **pensées négatives** ou même **suicidaires**.

La dépression, dans ses formes les plus sévères, est une cause importante de suicide. C'est la raison pour laquelle le médecin évoquera ce sujet.

La dépression exige une prise en charge suivie, après la pose d'un diagnostic par le médecin de famille.

Bon à savoir : la personne déprimée est plongée dans une tristesse inhabituelle, permanente et elle peut ressentir une grande souffrance morale.

Attention : les idées suicidaires de la personne déprimée sont à prendre au sérieux par l'entourage. Elles doivent être signalées au médecin généraliste.

## **Dépression: réfléchir et comprendre**

Ce sont les adultes qui connaissent le plus la **dépression**. Mais cette maladie n'exclut ni les enfants ni les personnes plus âgées.

La dépression est le résultat d'un ensemble de mécanismes biologiques, psychologiques et environnementaux, dont on ne connaît pas encore bien les interactions. **De multiples facteurs peuvent contribuer au déclenchement d'une dépression;** certains sont liés au passé personnel, à la personnalité, aux stress subis. Une prédisposition génétique s'y ajoute parfois. Souvent, un évènement ressenti comme négatif (chômage, divorce, deuil) précède la dépression.

Mais la dépression n'est pas une fatalité: elle ne dure qu'un temps (parfois trop long) et on finit généralement par en guérir. C'est souvent l'occasion d'une réflexion pour ajuster son mode de vie et ses priorités. Cependant, un **suivi médical est indispensable** pour obtenir un soutien et un traitement personnalisés. Le risque de rechute est réel.

Feu orange : la dépression chez une personne âgée est parfois plus difficile à reconnaître, particulièrement lorsque les

plaintes sont surtout physiques. Elle peut aussi évoluer de manière plus grave.

Bon à savoir : contrairement à certaines croyances, les personnes déprimées ne sont pas des « faibles ». La volonté seule ne permet pas de surmonter une dépression.

## Dépression: chercher l'issue

La dépression a des causes complexes et multiples: il est difficile d'en sortir seul.

Le médecin généraliste propose les traitements les plus adaptées à la personne et à la forme de sa maladie (légère, modérée ou sévère). Ils vont de **changements d'hygiène de vie** alliés à une **psychothérapie**, à un soutien médicamenteux.

- Vidéo : [Les effets des antidépresseurs sur notre cerveau](#)
- Vidéo : [Dépression, comment s'en sortir ?](#)



Emission « [Questions de santé – C'est bon pour vous](#) » de la [chaîne LN24](#) avec le Dr Orban

Il est conseillé au patient déprimé

- de dormir suffisamment et d'avoir des horaires réguliers pour le coucher et le lever
- d'éviter, certainement dans l'après-midi et en fin de journée, la consommation d'excitants comme le café, les boissons énergisantes, les colas, etc
- de structurer sa journée en alternant des périodes d'activités et des périodes de repos ou de détente
- de pratiquer quotidiennement une activité physique, comme la marche (30 à 60 minutes).

La **psychothérapie** et l'**écoute** adaptées constituent un traitement efficace. Ils permettent de mieux gérer la maladie,

de donner du sens à ce que vit la personne, de combattre son sentiment de dévalorisation, de la rendre actrice de sa thérapie.

Parfois, le médecin généraliste assure cette indispensable écoute attentive. Dans d'autres cas, il préfère faire appel à un psychologue ou à un thérapeute plus spécialisé.

Les mesures d'hygiène de vie et la psychothérapie, toujours recommandées, permettent généralement une amélioration en cas de dépression légère à modérée.

En cas de dépression modérée à sévère, l'emploi de médicaments spécifiques – comme les **antidépresseurs**– s'impose parfois.

Ils sont prescrits pour une durée de 6 mois au moins. Ils contribuent à atténuer les symptômes, à prendre un certain recul pour rendre la situation supportable, mais ils ne règlent pas les problèmes.

**La psychothérapie et les antidépresseurs sont considérés comme complémentaires.** Leur alliance permet de parvenir aux changements durables qui aident la personne à retrouver le goût de sa vie.

Dans certains cas, où il y a un risque grave pour la santé, une consultation chez un psychiatre ou une hospitalisation s'avèrent nécessaires.

Bon à savoir : après avoir traversé la dépression, beaucoup de personnes la considèrent comme le signe d'une réaction saine qui les a amenés à s'interroger sur leur vie et à y apporter des changements positifs.

♦ Une dépression est caractérisée par des signes multiples, d'intensité variable. La tristesse et la souffrance sont présentes, accompagnées de divers autres signes.

♦ Un suivi et une prise en charge par le médecin de famille sont indispensables.

♦ Les idées suicidaires de la personne déprimée sont à prendre au sérieux par l'entourage. Elles doivent être signalées au

médecin généraliste.

♦ *Le traitement passe par une amélioration de l'hygiène du sommeil et la psychothérapie. Dans les cas plus graves, ces mesures sont associées à la prise temporaire d'un médicament antidépresseur.*

*Mise à jour 13/07/2021*

#### Références

- Dépression. Article ID: ebm00716(035.021). [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be). Site réservé aux médecins.
- Recommandation de Bonne Pratique (avec le Soutien du SPF SPSCAE). [La dépression chez l'adulte](#). Consulté sur le site de la Société Scientifique de Médecine Générale.