



LA DÉPRESSION : LES CAUSES, TRAITEMENTS ET RESSOURCES

Qu'est-ce que la dépression ?

Nous vivons tous des hauts et des bas au cours de notre vie. Ce qui distingue la dépression d'une « mauvaise passe » c'est le nombre de symptômes présents, leur intensité, leur durée et leur impact sur le fonctionnement.

On parle d'un **trouble dépressif caractérisé** lorsqu'une personne présente au moins cinq des symptômes suivants pendant une période de deux semaines ou plus. Les symptômes de la dépression incluent :

- Une humeur dépressive et/ou irritable;
- Une perte d'intérêt pour les choses qui nous plaisent habituellement;
- Des changements d'appétit et de poids;
- Des changements en ce qui concerne le sommeil;
- Une impression de fébrilité intérieure ou de lenteur tant physique que psychique;
- Un sentiment de fatigue et de manque d'énergie;
- Un sentiment de dévalorisation, l'impression d'être inutile, une culpabilité excessive, la fixation sur ses échecs, l'impression de ne pas être à la hauteur, une perte d'estime de soi;
- Une difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions;
- Des pensées tournées vers la mort. Elles peuvent aller de l'idée que les gens seraient soulagés par notre départ, à l'élaboration d'un plan de suicide, jusqu'au passage à l'acte.

Certaines formes de dépression peuvent se développer dans des circonstances uniques, pendant ou après la grossesse par exemple. Lorsque la dépression survient lors de périodes particulières de l'année, souvent, à l'automne ou à l'hiver, on parle alors de dépression avec caractère saisonnier.

Quelles en sont les causes ?

Il n'y a pas une cause unique à la dépression. Chez la plupart des individus, il est possible de repérer une combinaison de facteurs à l'origine de leurs difficultés, dont des prédispositions génétiques, des causes physiologiques, des événements ayant provoqué un stress important et certaines caractéristiques psychologiques.

Prédispositions génétiques

Il existe des preuves solides, entre autres des études réalisées sur des jumeaux identiques, montrant que certains facteurs héréditaires peuvent prédisposer une personne à développer une dépression. Cela dit, il est peu probable qu'une prédisposition génétique entraîne une dépression à elle seule.

Facteurs physiologiques

Les cellules dans notre cerveau communiquent entre elles par des messagers chimiques appelés neurotransmetteurs. La dépression peut survenir lorsqu'il y a un déséquilibre de certains neurotransmetteurs, dont la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine. Le fait que la dépression puisse être soulagée par des antidépresseurs semble appuyer cette théorie. Celle-ci peut aussi se manifester après un bouleversement hormonal inhabituel comme un accouchement ou à la suite d'une maladie physique.

Événements de la vie

Plusieurs événements malheureux peuvent survenir de l'enfance à la vie d'adulte. Le fait d'en traverser plusieurs sur une période prolongée augmente le risque de développer une dépression.

Caractéristiques psychologiques

Les caractéristiques psychologiques réfèrent à votre personnalité et à votre façon de faire face aux problèmes. Les personnes qui ont une faible estime d'elles-mêmes, qui sont particulièrement critiques, qui s'inquiètent beaucoup et qui évitent les contacts sociaux, sont plus à risque de développer une dépression.

En général, plus le nombre de facteurs prédisposant à la dépression est élevé, plus le risque d'en développer une augmente.

Quels sont les traitements ?

La dépression est une maladie qui a un impact considérable sur la qualité de vie et pour laquelle il existe différents traitements efficaces.

Les traitements biologiques

La pharmacothérapie réfère à l'utilisation de médicaments comme les antidépresseurs. Il existe différentes classes d'antidépresseurs. Dans certaines situations, des molécules peuvent être ajoutées aux antidépresseurs, dont des anxiolytiques, des stabilisateurs de l'humeur et des antipsychotiques, selon les caractéristiques cliniques observées chez la personne.

Les traitements psychosociaux

L'éducation psychologique

C'est un processus par lequel les personnes apprennent des informations générales sur la dépression, les options de traitements et les ressources d'aide en vue de modifier des comportements. Ceci peut se faire de façon structurée en intégrant des groupes ou encore au moyen de lectures personnelles. L'éducation psychologique s'adresse à la personne en dépression bien entendu, mais peut aussi impliquer la famille dans certains cas.

Les auto-soins

Ce sont des interventions structurées et brèves durant lesquelles la personne utilise du matériel, comme des guides ou des applications informatiques, qui lui sont suggérés pour traiter ses symptômes par elle-même. L'utilisation des auto-soins peut se faire de façon autonome ou avec l'accompagnement d'un intervenant. En ce qui concerne la dépression, les programmes d'auto-soins sont basés sur des principes d'activation comportementale.

La psychothérapie

Elle peut vous aider à diminuer et éliminer vos symptômes actuels de dépression, en plus de vous aider à découvrir ses causes et, ainsi, prévenir les rechutes. Différentes approches ont démontré leur efficacité dans le traitement de la dépression dont la thérapie cognitive comportementale, la psychothérapie interpersonnelle et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. L'exercice de la psychothérapie est un acte réservé, ce qui veut dire que

seuls les psychologues, médecins et détenteurs d'un permis de psychothérapeute sont autorisés à offrir ce service. La psychothérapie peut s'offrir de façon individuelle ou en groupe. De plus, il est possible de consulter un psychothérapeute dans le réseau public ou privé.

Tous les traitements peuvent être utilisés séparément ou conjointement. La gravité de la maladie, les événements pouvant avoir déclenché son apparition et les traitements tentés antérieurement déterminent le traitement optimal. Les options thérapeutiques envisagées devraient être discutées au préalable avec un professionnel de la santé.

Les actions complémentaires

Si les traitements mentionnés plus haut nécessitent le recours à un professionnel de la santé, il est tout de même possible de poser des actions pour son bien-être. Parmi elles, on retrouve le fait de pratiquer une activité physique régulièrement, de porter attention à son alimentation, de mettre en place des conditions favorisant un sommeil satisfaisant, de minimiser sa consommation d'alcool et/ou d'autres substances, de maintenir des contacts sociaux et de travailler sur sa gestion du stress. Ces stratégies ne remplacent pas les traitements standards, mais peuvent avoir un impact significatif sur le rétablissement.

Où trouver de l'aide ?

- Info-Social**
811 (option 2)

- Centre de prévention du suicide**
418 683-4588
cpsquebec.ca

- Centre de crise de Québec**
418 688-4240
centredecrise.com

- Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec**
1 800 561-1223
www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide

Pour plus d'informations
ciussscn.ca/santementale