

PSYCHIATRIE



LA DÉPRESSION

Des conseils pour appréhender la dépression



EDITO

La dépression compte parmi les épreuves de vie les plus difficiles et les plus douloureuses. Elle vous prive de votre énergie, de votre intérêt pour la vie et de votre volonté d'améliorer votre situation. Elle peut aussi entraîner une perception négative de soi et du monde ; l'avenir semble parfois sans espoir et lorsque l'on souffre de dépression, il peut sembler impossible de ressentir une quelconque joie.

Vous pouvez vous rétablir et mettre fin à la dépression. Les professionnels de santé peuvent vous écouter et vous aider à prendre en charge votre dépression de façon efficace, grâce à des soutiens psychologiques, des médicaments, et des actions quotidiennes.

Pendant toute cette période, obtenir du soutien de la part des proches est extrêmement important. Face à une maladie aussi complexe que la dépression, pouvoir parler de ce que l'on ressent et obtenir une écoute bienveillante est essentiel.

La dépression est une maladie qui a aussi un retentissement profond sur l'entourage du patient. Si vous avez un proche qui en souffre, cette brochure vous permettra de mieux comprendre la maladie et de vous donner des conseils pour l'accompagner à surmonter cette épreuve.

Si la dépression peut encore être associée à des jugements hâtifs, quelques informations clés peuvent vous permettre d'agir, de mieux dialoguer avec les professionnels de santé pour vous aider à passer cette période difficile.

Pour autant cette brochure ne se substitue pas aux conseils donnés par votre médecin.

10 QUESTIONS SUR LA DÉPRESSION

1

Qu'est-ce que la dépression exactement ?



La dépression répond à des critères diagnostiques très précis fixés par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le CIM-10⁽¹⁾. Il existe des **symptômes caractéristiques** de la dépression, ces symptômes peuvent vous alerter, mais seul un médecin ou un psychologue peuvent confirmer le diagnostic.

Si vous ressentez plusieurs des symptômes listés ci-dessous, et ce depuis plus de 2 semaines, parlez-en à votre médecin afin de trouver ensemble les solutions adaptées à votre cas précis :

- ◆ Une tristesse quasi-permanente, avec parfois des pleurs ;
- ◆ Une perte d'intérêt et de plaisir à l'égard des activités quotidiennes même celles que vous trouvez habituellement plaisantes ;
- ◆ Un sentiment de dévalorisation et de culpabilité excessif ou inapproprié ;
- ◆ Des idées de mort ou de suicide récurrentes, le sentiment que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue ;
- ◆ Un ralentissement psychomoteur ;
- ◆ Une fatigue, souvent dès le matin ;
- ◆ Une perte d'appétit ;
- ◆ Des troubles du sommeil avec en particulier des insomnies matinales ;
- ◆ Des difficultés d'attention, de concentration et de mémoire.

2 Est-ce une maladie courante ?

La dépression est un trouble mental courant qui concerne plus de 300 millions de personnes dans le monde⁽²⁾. En France, les dernières enquêtes⁽³⁾ révèlent que près d'une personne sur 10 a vécu un épisode dépressif au cours des douze derniers mois. Les personnes âgées de 35 à 44 ans sont les plus touchées, tout comme les personnes aux plus faibles revenus, les étudiants ou les femmes. Ce baromètre santé indique également que, chez les actifs, les troubles dépressifs sont responsables de 35 à 45 % des arrêts de travail.



La dépression est donc une maladie qui peut toucher chacun d'entre nous quels que soient l'âge, le sexe, le niveau social... Elle ne relève ni d'une fatalité, ni d'une faiblesse de caractère. La volonté seule peut ne pas suffire pour s'en sortir, il est donc indispensable d'avoir recours à un professionnel de santé pour poser le bon diagnostic et obtenir une prise en charge adéquate⁽⁴⁾.

3 Quelles sont les différentes formes de dépression ?

Les troubles dépressifs apparaissent sous différentes formes, exactement comme d'autres maladies, et se différencient en fonction de leur gravité, mais aussi en fonction de leur évolution et de leurs facteurs associés^{(3),(5)}.

- ◆ **La dépression**, se manifeste le plus souvent sous forme d'épisode(s). Ces épisodes présentent des caractéristiques bien connues et reconnaissables.
- ◇ Un épisode dépressif est plus ou moins sévère et engendre des perturbations plus ou moins importantes de la vie quotidienne ;
- ◇ Il peut être lié à des périodes de la vie (comme l'épisode dépressif après l'accouchement ou dans les semaines qui suivent un deuil) ou à des saisons ;
- ◇ L'épisode dépressif varie en fonction de l'âge en n'épargnant pas les enfants ou adolescents et les personnes âgées ;
- ◇ Sa durée est variable mais la guérison totale et durable est possible.



INTERROGER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ⁽⁵⁾

Les conséquences des épisodes dépressifs peuvent être importantes, aussi, si vous pensez avoir décelé chez vous ou chez un proche plusieurs des symptômes listés, il est indispensable de consulter un professionnel de santé pour lui poser des questions et obtenir une aide adaptée.

- ◆ La dépression peut malheureusement aussi s'installer dans le temps. On parle alors de **dépression chronique**.
- ◆ Des épisodes dépressifs peuvent enfin survenir dans le cadre de **troubles bipolaires**, c'est-à-dire que l'épisode dépressif peut précéder ou suivre un épisode dit "maniaque" qui est une période de surexcitation et d'euphorie excessive.

La dépression peut également être en lien avec d'autres maladies comme des troubles anxieux, une dépendance à certaines substances (alcool ou médicaments notamment) ou associée à une maladie grave ou chronique (diabète, cancer, accident vasculaire cérébral...)⁽⁵⁾.

4 Quelles sont les causes et les facteurs de risque de la dépression ?

La dépression, comme la plupart des maladies psychiques, ne résulte pas d'un facteur unique mais au contraire d'un ensemble de mécanismes divers qui ne sont pas encore tous connus⁽⁵⁾.

On distingue des facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux (environnement social ou familial). Certains de ces facteurs interviennent très en amont de la dépression, ils "préparent le terrain", on parle alors de **facteurs de risque** (ou facteurs de vulnérabilité). D'autres facteurs interviennent juste avant la dépression, ils la "déclenchent" : on parle alors de **facteurs précipitants**^{(3),(5),(6)}.

- ◆ **Les facteurs biologiques** qui reflètent un dysfonctionnement du système cérébral avec entre autres une perturbation du processus de fabrication, transmission et régulation de certaines substances biologiques qui permettent de réguler le système émotionnel, la faim, la soif, le sommeil ou encore la réponse au stress ;
- ◆ **Les facteurs psychologiques** comme des croyances négatives, une mauvaise estime de soi ou des traumatismes précoces survenus au cours de l'enfance ;
- ◆ **Les facteurs environnementaux** comme les événements difficiles de la vie (un décès, une perte d'emploi, une séparation...)⁽⁵⁾.

Enfin, des symptômes de dépression peuvent provenir des effets secondaires de médicaments ou d'autres maladies⁽²⁾.



5 Comment traite-t-on la dépression ?

La dépression est une maladie qui affecte l'ensemble de l'organisme ainsi que la personnalité. La volonté seule ne suffit pas pour agir sur une maladie aussi complexe. Un traitement est donc absolument nécessaire. Et même si on a souvent tendance à penser qu'il serait préférable de "s'en sortir par soi-même", qu'il s'agirait d'une victoire... il ne faut pas rester seul face à cette maladie et accepter de recevoir de l'aide⁽⁵⁾.

Le traitement est une collaboration que vous pouvez mettre en place avec les professionnels de santé et qui implique que vous soyez participatif. Cette collaboration laisse une place importante à votre engagement personnel pour vaincre cette maladie⁽²⁾.

Parmi les stratégies de prise en charge, on distingue :

- ◆ Des **traitements médicamenteux** ;
- ◆ Des **traitements psychologiques** ;
- ◆ Et des **actions que le patient doit mener lui-même** pour compléter la prise en charge comme respecter la prise de son traitement, agir sur son alimentation ou entretenir ses liens sociaux^{(3),(5),(6)}.



LES MESSAGES CLÉS POUR VOTRE PRISE EN CHARGE⁽²⁾

- ◆ La dépression est une maladie, non un défaut de caractère ;
- ◆ Le traitement est efficace pour la majorité des patients ;
- ◆ Le but du traitement est la guérison complète ;
- ◆ La prévention de la rechute est un aspect essentiel de la prise en charge.

6 Comment se passe la prise en charge psychologique ?

La psychothérapie est un traitement à part entière et son efficacité a été largement démontrée. Elle peut être recommandée, seule en cas de dépression légère ou en association avec les antidépresseurs dans les formes plus sévères^{(5),(6)}.

Elle peut améliorer la gestion de la maladie, réduire ses symptômes, diminuer la fréquence des épisodes voire conduire à la guérison complète et durable ainsi qu'à la prévention de rechute. Elle **contribue de façon indéniable et prouvée à l'amélioration de la qualité de vie** des patients atteints de dépression^{(5),(6)}.



LES DIFFÉRENTES PSYCHOTHÉRAPIES⁽⁷⁾

- ◆ La **psychothérapie analytique** a pour objectif d'aider le patient à comprendre les conflits psychiques qui peuvent être à l'origine de ses troubles en faisant revenir au niveau conscient les souvenirs qu'il a refoulés.
- ◆ La **psychothérapie comportementale et cognitive** a pour objectif d'aider le patient à s'adapter à la vie quotidienne pour faire disparaître ses symptômes.
- ◆ La **psychothérapie familiale (ou systémique)** a pour but de faire évoluer la sphère familiale vers un fonctionnement plus souple, en permettant les évolutions individuelles sans mettre l'organisation en danger.

Elle est réalisée par un professionnel formé à l'écoute et à la compréhension des problèmes psychologiques (psychiatre ou psychologue) : un échange doit s'instaurer grâce à l'écoute et permettre au patient de se sentir compris dans ce qu'il vit et ressent⁽⁶⁾. La durée d'une psychothérapie peut beaucoup varier en fonction du type de dépression, de sa sévérité et de la situation de la personne qui consulte. La fréquence des séances est généralement d'une par semaine et la durée de chaque séance se situe souvent entre 30 et 60 minutes⁽⁶⁾.

Le professionnel choisira la psychothérapie la plus adaptée à votre situation .

Le travail psychologique passe par un face-à-face avec soi-même, ses problèmes, ses émotions, sa souffrance ; et cette confrontation peut effrayer. Les moments d'incertitude, les sentiments de plus grande vulnérabilité et le vécu d'émotions intenses peuvent être présents lors du processus de soin et être associés à de brèves périodes de déstabilisation. La psychothérapie vise à la mise en place des changements durables et permet, à terme, même si le chemin peut parfois sembler difficile, de restaurer confiance en soi, apaisement et bien-être⁽⁶⁾.

7 Quelle est la prise en charge médicamenteuse ?

Toutes les dépressions ne sont pas identiques et ne nécessitent pas toutes de médicaments antidépresseurs. Ces médicaments sont utilisés pour réduire de façon significative les symptômes dépressifs et leurs conséquences. Ils permettent généralement de restaurer un sommeil normal, l'appétit, une perception positive de la vie^{(5),(6)}...

Il est essentiel de bien suivre son traitement médicamenteux⁽⁵⁾ :

- ◆ Le **respect des prises régulières** est essentiel pour la réussite du traitement ;
- ◆ Il faut souvent **attendre quelques semaines (3 ou 4) avant de ressentir les effets bénéfiques** de ces traitements qui présentent un mécanisme d'action complexe ;
- ◆ Et surtout **l'arrêt du traitement avant la durée recommandée par le médecin expose à un risque plus élevé d'échec de guérison**, à moyen ou long terme. Cet arrêt doit en outre se faire de manière progressive, habituellement sur une durée de quelques semaines.

Les antidépresseurs, comme tous les médicaments, peuvent provoquer des effets indésirables. Ces effets, qui ne surviennent pas chez tous les patients, sont généralement transitoires et apparaissent le plus souvent en début de traitement ou après une modification de la posologie.

Il est indispensable de parler des effets que vous pouvez ressentir avec votre médecin afin de mettre en place des solutions pour corriger ces effets et d'optimiser votre suivi.



LES 2 PHASES DU TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX⁽⁵⁾

- ◆ **Une phase aiguë**, dont l'objectif est la disparition des symptômes, qui dure de six à douze semaines.
- ◆ **Une phase de consolidation**, dont l'objectif est de stabiliser l'amélioration des symptômes, et qui dure entre quatre et six mois.



8 Quel sera mon suivi médical ?

Lors de la prescription d'un traitement antidépresseur, votre médecin traitant vous précisera le suivi à mettre en place. Ce suivi est particulièrement utile :

- ◆ **Quelques jours après la mise en route du traitement** et au cours des deux premières semaines pour faire un point sur la tolérance du médicament et l'évolution des problèmes ;
- ◆ **Vers quatre semaines** après la mise en route du traitement pour faire un point sur son efficacité ;
- ◆ **Régulièrement durant les six-huit mois** qui suivent la mise en route du traitement pour évaluer et contrer dès que possible le risque de réapparition des symptômes^{(5),(7)}.

9 Qui consulter pour obtenir de l'aide ?

Le **médecin généraliste**, en tant que médecin traitant, est souvent votre premier interlocuteur. Il peut tout à fait diagnostiquer et proposer un traitement adapté à la dépression. Il pourra également vous orienter vers un professionnel en santé mentale comme **un psychiatre** ou **un psychologue** afin de mettre en place une psychothérapie⁽⁵⁾.

Vous pouvez également contacter des associations qui sont à votre écoute et peuvent vous mettre en contact avec des patients ayant les mêmes difficultés que vous.



L'ARRÊT DU TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX⁽⁸⁾

- ◆ Lorsque le médecin le décidera, les doses de médicament pourront être réduites de façon progressive
- ◆ Un arrêt progressif est toujours préférable pour éviter le risque de rechute et pour éviter un syndrome de sevrage qui peut apparaître en cas d'arrêt brutal
- ◆ Pas d'inquiétude néanmoins, le syndrome de sevrage est temporaire. Votre médecin pourra vous épauler durant cette période et vous accompagner dans l'arrêt total.

10 Est-ce que je vais guérir ?

Les antidépresseurs permettent de diminuer significativement les symptômes de la dépression et leurs conséquences sur la vie quotidienne. La psychothérapie traite par des moyens psychologiques (d'une façon complémentaire aux antidépresseurs) les aspects émotionnels, cognitifs et interpersonnels que les patients éprouvent au cours de la maladie^{(5),(6),(7)}.

Cette prise en charge associée à vos propres actions doit vous permettre de vaincre la dépression : d'après les études, cette prise en charge globale permet d'obtenir une guérison dans près de 70% des cas⁽⁶⁾.



10 CONSEILS SUR LA DÉPRESSION

1 Faire le point : déprime et dépression

Il ne faut pas confondre des variations, baisse d'humeur ou tristesse passagère évocatrices d'un "coup de déprime" avec les symptômes de la dépression qui est une véritable maladie.

Pour faire l'hypothèse d'une dépression, il faut une association de plusieurs symptômes spécifiques générant une souffrance importante, inhabituelle et se manifestant :

- ◆ Depuis au moins quinze jours ;
- ◆ Quand, durant cette période, chaque jour ou presque, la personne se sent triste, sans espoir ou a perdu ses centres d'intérêt ;
- ◆ Quand cet état de souffrance est associé à plusieurs autres symptômes de la dépression^{(2),(5)}.

2 Consultez un professionnel en cas de doute

La dépression se caractérise notamment par des symptômes retentissant sur la forme physique, la vie affective, le fonctionnement intellectuel, ou la régulation de fonctions biologiques :

**SI VOUS AVEZ
OBSERVÉ PLUSIEURS
DE CES SYMPTÔMES
DEPUIS PLUS DE 2 SEMAINES
ET PRESQUE CHAQUE JOUR :**

- ◆ Consultez votre médecin.
- ◆ Il pourra vous accompagner et prendre en charge votre possible dépression.

- ◆ Une sensation de fatigue ou une perte d'énergie ;
- ◆ Des sentiments de tristesse ;
- ◆ Des pertes d'intérêt ou de plaisir ;
- ◆ Une hypersensibilité émotionnelle ;
- ◆ Des sentiments de culpabilité inappropriés ;
- ◆ Une faible estime de soi ;
- ◆ Un ralentissement intellectuel ;
- ◆ Un manque de concentration ;
- ◆ Des pensées de mort ou des idées suicidaires ;

- ◆ Des troubles du sommeil (insomnie ou au contraire excès de sommeil) ;
- ◆ Des troubles de l'appétit (souvent associés à une perte ou un gain de poids) ;
- ◆ Des troubles sexuels ;
- ◆ Des douleurs⁽⁵⁾.



3 Pratiquer une activité physique

Pour réduire les symptômes de la dépression et diminuer le risque de rechute, plusieurs études ont démontré l'intérêt de la **pratique régulière d'une activité physique** :

- ◆ 5 séances hebdomadaires de 30 à 40 minutes chacune et d'intensité modérée
- ◆ Choisissez des activités qui vous plaisent afin de maintenir l'intérêt et la motivation :
 - ◇ Footing ou vélo en extérieur ;
 - ◇ Travail en salle sur rameur, stepper ou dans un cours d'aérobic ;
 - ◇ Natation, balade en forêt seul ou avec des amis, marche rapide pour se rendre au travail⁽⁵⁾...

4 Avoir un bon équilibre alimentaire

Afin d'agir vous-même, en plus de votre prise en charge médicale, vous pouvez améliorer votre état physique en adoptant un régime alimentaire équilibré privilégiant **les fruits et légumes frais, les poissons et fruits de mer, les huiles végétales et les céréales complètes**. Ces aliments contiennent des acides gras essentiels (oméga-3, oméga-6), de la vitamine B12, des folates, des antioxydants (notamment vitamines C et E), du sélénium, du zinc, du fer... dont les carences peuvent jouer un rôle dans la dépression⁽⁵⁾...

5 Expliquer votre mal à vos enfants et à vos proches

La dépression dégrade l'estime de soi et pousse davantage à se replier sur soi qu'à aller vers les autres. Or, s'il n'est pas évident de parler de ses sentiments et émotions quand on souffre de dépression, il est bon de savoir que **l'entourage peut jouer un rôle fondamental** dans l'accompagnement au quotidien en vous aidant dans les tâches quotidiennes, en vous proposant une sortie, en vous préparant un repas⁽⁵⁾... Vous pouvez aussi contacter des **associations de patients** qui peuvent vous apporter information et soutien par l'écoute et l'échange d'expériences avec d'autres personnes atteintes de troubles dépressifs⁽⁸⁾.

6 Tenir un journal

Apprendre à détecter les signes précurseurs d'un épisode dépressif peut permettre une prise en charge rapide, gage de réussite du traitement permettant d'éviter un nouvel épisode ou l'aggravation de la maladie. Pour **mesurer l'évolution des symptômes et l'effet des traitements et de la psychothérapie**, vous pourriez tenir un journal. En le rapportant lors de consultations de suivi, il sera aisé de faire le point. Cet outil est également essentiel pour mesurer **les éventuels effets indésirables**⁽⁵⁾.

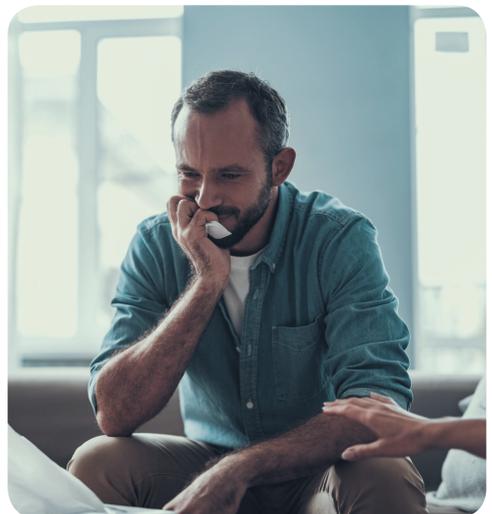
7 À lire avant de prendre le volant !

Tous les antidépresseurs peuvent induire des effets néfastes pour la conduite. Ce risque est accru à certaines étapes clés du traitement, telles que les périodes d'initiation ou de modification du traitement (changement de posologie, de molécule...). Soyez particulièrement attentifs aux pictogrammes figurant sur les boîtes de médicaments car ils présentent le niveau de risque⁽⁶⁾ :



8 Où consulter ?

- ◆ Chez son médecin traitant,
- ◆ Dans les établissements publics : hôpitaux généraux ou spécialisés, Centres Médico-Psychologiques (CMP)...
- ◆ Dans le secteur libéral : professionnels exerçant en cabinet (psychiatres, psychologues...).
- ◆ Dans les cliniques privées de santé mentale⁽⁵⁾.



9 Distinguer psychiatre et psychologue

Le **psychiatre** est un médecin spécialisé qui a reçu, après ses études de médecine, un enseignement supplémentaire de quatre ans sur les maladies mentales et leurs traitements. En tant que médecin, il est habilité à prescrire des médicaments, des examens et des soins, et à rédiger des certificats médicaux. Il peut aussi proposer une psychothérapie.

Le **psychologue** quant à lui a effectué cinq années de psychologie à l'université. Il est habilité à réaliser des psychothérapies. En revanche, il n'est pas un médecin et ne peut donc pas prescrire de médicaments⁽⁵⁾.

10 Pour résumer, agir au jour le jour

- ◆ **Respecter le rythme de prise de ses médicaments et la participation aux ateliers ou séances de thérapie ;**
- ◆ **Pratiquer une activité physique ou de la relaxation ;**
- ◆ **Ne pas trop consommer de substances addictives** (anxiolytiques, tabac, cannabis, drogues, alcool...). Il est recommandé de limiter ou supprimer leur consommation car ces substances ont des effets déprimeurs qui peuvent vous faire rechuter ;
- ◆ **S'imposer des heures de repas et de sommeil régulières ;**
- ◆ **Trouver du soutien auprès des membres de votre famille, de vos amis, de vos collègues...**
- ◆ Une attention particulière pour **maintenir** autant que possible **ses relations sociales**^{(3),(5),(6)}.

BIBLIOGRAPHIE

¹ HAS. Recommandation de bonne pratique. Épisode dépressif caractérisé de l'adulte : prise en charge en soins de premiers recours. Diagnostic. Octobre 2017.

² OMS. Dépression. Principaux faits. Mise à jour : 22 mars 2018. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Date de dernière consultation : 15.02.19.

³ INVS. BEH. La dépression, du mal-être à la maladie. N°32-33. 16 octobre 2018.

⁴ INPES. La dépression, en savoir plus pour en sortir. Repérer les symptômes, connaître les traitements, savoir à qui s'adresser. Octobre 2007.

⁵ INSERM. Dépression. Mieux comprendre pour la guérir durablement. Dernière mise à jour : 01/08/14. <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers->

[information/depression](#). Date de dernière consultation : 15.02.19.

⁶ HAS. Le Webzine de la HAS. Dépression de l'adulte – Repérage et prise en charge initiale. 09.11.2017. https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_2803591/en/depression-de-l-adulte-reperage-et-prise-en-charge-initiale. Date de dernière consultation : 15.02.19.

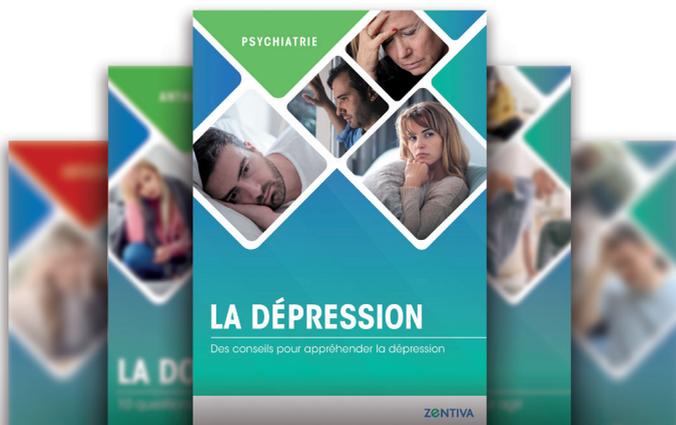
⁷ HAS. Synthèse de la recommandation de bonne pratique. Épisode dépressif caractérisé de l'adulte : prise en charge en soins de premier recours. Prise en charge thérapeutique et suivi. Octobre 2017.

⁸ Ameli. Vivre avec une dépression. 31 octobre 2018. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/depression-troubles-depressifs/vivre-depression>. Date de dernière consultation : 15.02.19.

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219