

# LA DÉPRESSION

La dépression est la maladie psychiatrique la plus fréquente et touche tous les âges. Dans 15 à 30% des cas, les stratégies thérapeutiques standards proposées restent inefficaces avec des conséquences certaines sur la qualité de vie des malades, ainsi que sur la vie sociale, familiale et professionnelle.

## LA DÉPRESSION, UNE MALADIE MENTALE ?

La dépression affecte 2,5 millions de Français chaque année. On considère ainsi qu'environ 16-17% des individus présenteront au moins un épisode dépressif au cours de leur existence.

Elle compte, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, parmi les dix pathologies majeures du XXIème siècle.

La proximité apparente des symptômes de la dépression avec des émotions dont nous faisons tous l'expérience au cours de la vie (tristesse, découragement, désespoir) favorise la confusion entre dépression et « déprime » ou « coup de blues ». Or, chez la plupart, la variation de ces émotions est normale, temporaire et ne constitue pas un handicap au quotidien.

**La dépression est une maladie, et non le reflet d'une faiblesse de caractère.** Elle peut durer quelques semaines, souvent plusieurs mois, parfois plusieurs années. Elle nécessite une prise en charge médicale et sa guérison n'est pas une affaire de volonté.

## LES SYMPTÔMES DE LA DÉPRESSION

On parle de dépression lorsque la personne réunit au moins cinq symptômes pendant une période d'au minimum deux semaines.

Le patient est en proie à une douleur morale (tristesse inhabituelle) et/ou à une perte de plaisir et à l'incapacité d'accomplir les actions de la vie quotidienne (se lever, aller travailler, se faire à manger). On peut observer également de la fatigue, une perte d'énergie, une baisse d'appétit, des troubles du sommeil, des difficultés d'attention et de concentration, une irritabilité, des pensées suicidaires, une diminution importante de l'estime de soi, un ralentissement psychomoteur et la présence de douleurs physiques qui semblent inexplicables.

## UNE MALADIE **CHRONIQUE** AU PRONOSTIC SÉVÈRE

La dépression peut connaître une évolution chronique et ses complications peuvent être sérieuses. En effet, **le risque de rechute après un épisode dépressif est possible.** Dans 50% à 80% des cas, il peut survenir dans les cinq années après un premier épisode.

Des travaux de recherche ont notamment démontré que les récurrences pouvaient avoir des conséquences se traduisant par des **difficultés cognitives** en termes d'attention, de concentration ou de rapidité. Par ailleurs, les impacts relationnels, familiaux et

professionnels de la dépression sont importants : les symptômes de la dépression sont difficiles à comprendre et à accepter pour les proches et sont souvent incompatibles avec le maintien d'une activité professionnelle.

**Le risque de suicide est également majoré** et les patients ont, en outre, une probabilité accrue de **développer des pathologies somatiques chroniques** (diabète, obésité, problèmes cardiovasculaires, etc.).

## LA DÉPRESSION RÉSISTANTE, UNE ENTITÉ CLINIQUE MAL CONNUE

Si la prise en charge des épisodes dépressifs est aujourd'hui bien codifiée avec une efficacité clairement démontrée des antidépresseurs et psychothérapies, on estime cependant que **ces traitements ne sont pas efficaces dans un tiers des cas**.

Forme particulière de dépression, la dépression résistante se caractérise par la **persistance de l'épisode dépressif malgré au moins deux traitements antidépresseurs successifs** bien conduits ou qui n'évolue pas suffisamment favorablement sous l'influence de ces traitements. Elle concernerait **15 à 30% des épisodes dépressifs** majeurs. Mieux la comprendre et mieux la soigner est donc un enjeu majeur.

# DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

Sensation de mal-être, solitude, dépression... Vous-même ou une personne de votre entourage a changé de comportement et vous vous sentez démuni ?

COMMENT RECONNAÎTRE LES SIGNES ET COMMENT Y FAIRE FACE :

## Qu'est-ce que la détresse psychologique ?

On parle de détresse psychologique quand une personne est atteinte d'anxiété, d'angoisses ou de pensées négatives qui l'empêchent de mener sa vie normalement.

Soucis professionnels ou relationnels, retraite, inactivité, surmenage, changement de rythme de vie, rupture des liens, deuils... La détresse psychologique peut être liée à de multiples facteurs déstabilisants, ce pourquoi il est difficile de la prévenir et de la reconnaître immédiatement.

QUELS SONT LES SIGNES QUI DOIVENT M'ALERTER ?

**Dix des signes de la détresse psychologique** que l'on peut facilement repérer :

- Je parle moins
- Je suis stressé
- Je me sens bon à rien
- Je n'ai plus d'énergie pour faire quoi que ce soit
- Je ne sors plus
- Je me sens seul
- Je pleure souvent sans raison manifeste
- Je ne dors plus
- Je mange trop ou je ne mange plus
- J'ai des idées noires

À QUEL MOMENT DOIS-JE M'INQUIÉTER ?

Si vous ressentez deux, trois ou plus de ces signes, n'hésitez pas à demander de l'aide. Plus on les détecte tôt, plus il est possible d'agir vite. La dépression n'est pas une fatalité.

Tous **ces signes ne sont pas anodins**. Ils peuvent exprimer une souffrance ancienne ou un questionnement passager et sont à prendre au sérieux, notamment quand les idées noires deviennent obsédantes ou que cet état affecte trop la vie quotidienne.

QUE FAIRE ?

**Si vous vous sentez vous-mêmes déprimé** : parlez-en, ne restez pas seul, entrez en relation avec vos proches, des amis, des tiers, un professionnel...

- **Si l'un de vos proches est concerné** : soyez à l'écoute, favorisez le dialogue, proposez de l'aide sans juger ni dramatiser... Votre rôle est surtout de conseiller la

personne de se tourner vers une aide compétente et de l'accompagner dans ses démarches.

Le recours à un professionnel s'avère utile dans de nombreux cas car cela permet de libérer la parole, de mettre des mots et de débloquer la situation. Cela devient même un impératif urgent quand il y a des idées suicidaires.

VOUS HÉSITEZ À EN PARLER OU NE SAVEZ PAS VERS QUI VOUS TOURNER ?

**Un numéro à retenir : le 0 800 19 00 00**

Des bénévoles, professionnels expérimentés, qui mettent leurs compétences au service d'une écoute bienveillante et impliquée et qui prennent le temps d'être présents, de vous entendre et de vous orienter.

**Accessible 7 jours / 7 de 9 heures à 19 heures.**

Ce mal-être ne doit cependant pas être pris comme une fatalité. Il faut aussi savoir que **la détresse psychologique est un état passager** qui dure quelques semaines ou quelques mois, et que des solutions existent en attendant d'aller mieux.