

## Comment faire : Comprendre la dépression et ses facteurs

Il est normal de se sentir triste, découragé ou déprimé, par exemple en cas de situations stressantes ou d'événements difficiles. Mais on ne parle de dépression que si certains symptômes persistent au moins deux semaines et empêchent la personne concernée de réaliser les choses qu'elle faisait habituellement et qui lui procuraient du plaisir. Tout comme les maladies médicales (telles que le diabète ou la bronchite), la dépression a ses causes, ses symptômes et ses traitements.

La dépression est une maladie sérieuse, qui touche tous les âges de la vie et toutes les catégories sociales et professionnelles. Selon les estimations, une personne sur cinq a souffert ou souffrira de dépression au cours de sa vie.

Être triste n'est pas la même chose que d'avoir une dépression, ce qui est souvent confondu. La tristesse est un moment de « blues » ou de découragement, tandis que la dépression est associée à une humeur sombre au quotidien, à une perte d'intérêt ou de plaisir et à un repli sur soi. La dépression peut entraîner un dysfonctionnement social, qui à son tour peut conduire à divers problèmes émotionnels et physiques, et diminuer votre capacité à fonctionner à la maison et au travail.

### Critères de la dépression

Toutes les personnes en dépression n'ont pas les mêmes symptômes mais doivent répondre à des critères diagnostiques précis. Le diagnostic est posé lorsqu'une personne présente soit une **humeur dépressive** soit une **perte d'intérêt ou de plaisir**, associée à **au moins 5 autres symptômes** décrits ci-dessous, depuis **au moins deux semaines**.

### Les signes physiologiques peuvent être :

Humeur dépressive : tristesse pathologique quasi-permanente et intense	Perte d'intérêt ou de plaisir (anhédonie) à l'égard des activités quotidiennes, même celles habituellement plaisantes, presque tous les jours
Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours, également constaté par l'entourage	Pensées de mort (pas seulement peur de mourir), idées suicidaires récurrentes avec ou sans plan précis ou tentative de suicide, parfois projets suicidaires précis
Fatigue ou perte d'énergie (asthénie) presque tous les jours	Perte ou augmentation de l'appétit, perte ou prise de poids importante en l'absence de régime
Troubles du sommeil : insomnie, hypersomnie, réveils matinaux précoces	Troubles de l'attention, de la concentration et de la mémoire chez la plupart des personnes atteintes presque tous les jours

## Pathologie aux multiples visages

Bien que la dépression soit l'un des troubles psychiques les plus répandus, elle est peu connue du grand public et souvent mal comprise. Elle résulte parfois d'une combinaison de différentes causes : situations et événements de la vie (décès, perte d'emploi, séparation...), traumatismes précoces pendant l'enfance. Néanmoins, toutes les personnes exposées à ce type d'événements ne développent pas la maladie.

La vulnérabilité génétique est également avancée : un individu a 2 à 4 fois plus de risque de présenter un épisode dépressif au cours de sa vie lorsqu'un de ses parents a des antécédents de troubles dépressifs.

Des facteurs neurobiologiques : un défaut de la neurotransmission par la sérotonine, la noradrénaline et la dopamine, ainsi qu'un déséquilibre de la balance glutamate/GABA et un déficit dans la régulation du système de réponse au stress chronique seraient des éléments favorisant un trouble dépressif.

## Dépression post-natale

La grossesse et les mois suivant la naissance constituent une période au cours de laquelle les bouleversements émotionnels et hormonaux peuvent favoriser l'apparition d'une dépression. Ses manifestations sont souvent, à tort, attribuées à la fatigue.

L'anxiété, les pleurs, le sentiment d'incapacité, de culpabilité, associés à une importante variation émotionnelle, la souffrance et le retentissement des symptômes sont caractéristiques de la dépression périnatale.

Ce qu'on appelle le *baby blues* est fréquent dès le 3<sup>e</sup> jour suivant l'accouchement, mais il est bref, fluctuant et se résout par lui-même dans les 10 à 15 jours suivant la naissance. Il est à différencier d'une véritable dépression post-natale qui peut altérer la relation précoce entre la mère et son enfant, voire menacer la bonne santé, la sécurité, voire la vie du nourrisson.

### Uni – Soutien Psychologique

Service confidentiel et gratuit  
En ligne / en personne

Prendre un rendez-vous

[Enregistrement pour les nouveaux visiteurs](#)

[Connexion pour les personnes déjà enregistrées](#)

## Traitement, Prévention et Entourage

### Traitements

La dépression est une réelle maladie, c'est l'un des troubles mentaux les plus traitables et de l'aide est disponible. Avec un diagnostic et un traitement appropriés, la grande majorité des personnes souffrant de dépression répondront bien au traitement.

Si vous présentez des symptômes de dépression, la première étape consiste à consulter votre médecin de famille ou un psychiatre pour une évaluation.

La psychothérapie est **recommandée pour le traitement de tous les épisodes dépressifs**.

Des traitements médicamenteux efficaces existent et permettent d'améliorer, voire de guérir, une majorité des épisodes dépressifs caractérisés. Les antidépresseurs sont à prendre régulièrement mais **leur efficacité n'est pas immédiate : l'amélioration des symptômes s'observe le plus souvent après un minimum de 2 à 4 semaines de traitement**.

### Auto-assistance (Self-help)

Il existe un certain nombre de choses que vous pouvez faire pour aider à réduire les symptômes de la dépression.

L'exercice régulier aide à créer un sentiment positif et à améliorer votre humeur. Un sommeil de bonne qualité, une alimentation saine et le fait d'éviter l'alcool (un dépresseur) peuvent contribuer à réduire les symptômes de la dépression.

### Entourage

La dépression constitue une charge psychologique importante pour les proches et engendre souvent des conséquences au niveau du fonctionnement familial. Souvent, les proches pensent que la personne est responsable de ses troubles et qu'il suffit qu'elle se ressaisisse.

Or, comme dans toute maladie, la personne en dépression a besoin d'être comprise et soutenue par son entourage. Il ne s'agit pas de se substituer au professionnel de la santé ni de donner des recommandations médicales mais d'être présent et à l'écoute suffit pour aider la personne à se sentir moins seule et contribue à sa guérison.