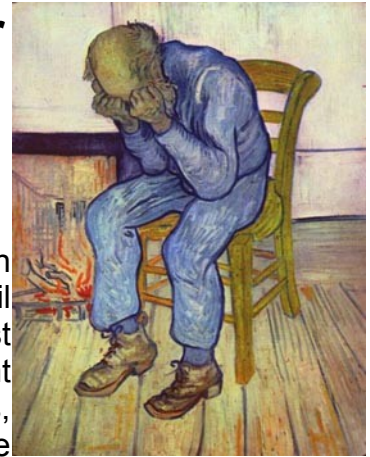


La Dépression et les Troubles de l'Humeur

par Henri Labelle, B.Sc. Psychothérapeute

<http://www.henrilabelle.com>

info@henrilabelle.com



Près d'une personne sur cinq (17%) sera atteinte d'une dépression au cours de sa vie. Ce que beaucoup de gens ignorent, c'est qu'il existe diverses formes de dépression. La plus connue est évidemment le "Trouble dépressif majeur". Les psychiatres utilisent le mot "majeur" pour le différencier des autres troubles dépressifs, ce n'est pas une variable qui définit l'intensité de la dépression (une dépression majeure n'est pas pire qu'une dépression).

Les gens qui souffrent d'une dépression majeure présentent, la plupart du temps, des symptômes tels que:

- Perte d'énergie
- Démotivation
- Perte de plaisir pour les activités autrefois plaisantes
- Perte ou gain de poids rapide
- Perte ou gain d'appétit
- Tristesse, pleurs, sentiment de culpabilité
- Perte de concentration et de mémoire
- Pensées de suicide ou de mort
- Baisse de libido
- Insomnie ou hypersomnie (ne plus pouvoir dormir ou trop dormir)
- etc.

Le fait de ressentir certains de ces symptômes occasionnellement et avec une intensité modérée n'est PAS pathologique. Il est tout à fait normal d'éprouver de la tristesse, de la démotivation, et des baisses d'énergie au courant de notre vie. C'est lorsque plusieurs de ces symptômes s'installent de façon plus intensive et qu'ils perdurent qu'on peut penser poser un diagnostic de dépression majeure.

Le trouble dysthymique, quant à lui, est une version moins intense de la dépression majeure mais qui a la caractéristique de perdurer dans le temps (au-delà de 2 ans). Il peut arriver qu'une personne aux prises avec un trouble dysthymique (aussi appelée dépression chronique) souffre de façon concomitante d'une dépression majeure.

Je passe sous silence les autres troubles de l'humeur puisqu'ils feront partie d'une prochaine chronique. Je n'aborderai donc pas la dépression post-partum, le trouble bipolaire, la dépression saisonnière et les troubles dépressifs induits par des substances psychoactives pour l'instant.

Qu'est-ce qui provoque un état dépressif?

Aujourd'hui on considère que la dépression peut être causée par divers facteurs dont:

- Facteurs environnementaux (Habitudes de vie, consommation de drogues et d'alcool, climat de travail et familial malsain, chômage, etc.)
- Facteurs Psychologiques (Une fragilité au-niveau de sa personnalité, un sentiment de ne pas valoir la peine, d'être inférieur, que la vie n'a pas d'intérêt, etc.)
- Facteurs Biologiques (Problèmes au niveau des neurotransmetteurs, par exemple: noradrénaline, dopamine, sérotonine)

Et les antidépresseurs?

Les antidépresseurs récents sont moins invasifs que les premiers à avoir vu le jour. Quoique souvent présents, les effets secondaires sont moins difficiles à supporter et disparaissent parfois après quelques jours ou semaines d'utilisation de la molécule. Ils ciblent directement les neurotransmetteurs (voir Facteurs Biologiques) afin de rétablir, au moins au niveau biologique, un état plus stable. Et non, les antidépresseurs ne créent pas de dépendance malgré le fait qu'il soit impératif de cesser leur utilisation sous une supervision de votre médecin. Évidemment, l'antidépresseur ne fait pas le travail seul. Vous devez investir sur les autres facteurs de risques.

Certains produits naturels ont montré une certaine efficacité pour traiter les symptômes modérés de la dépression (pas dans les cas de dépression majeure sévère). La Valériane aiderait à améliorer le sommeil et le Millepertuis pour les symptômes dépressifs. Attention cependant, ces produits, quoique naturels, peuvent interférer avec des médicaments dont les antidépresseurs courants!

La psychothérapie est une solution jugée aussi efficace que la médication pour traiter la dépression. Elle permet au patient de verbaliser ses difficultés et d'améliorer sa qualité de vie et les facteurs l'ayant précipité en dépression. Les professionnels sont d'avis que la combinaison "antidépresseur + psychothérapie" serait la plus efficace. Il existe de multiples formes de psychothérapie, certaines se sont révélées plus efficaces que d'autres, mais l'élément-clé d'une réussite psychothérapeutique est la relation patient-psychothérapeute. Vous devez donc vous sentir en confiance avec votre thérapeute.

Une façon positive de considérer la dépression serait de profiter de cette période de remise en question pour améliorer son hygiène de vie (sommeil, alimentation, activités physiques, relations interpersonnelles, etc.). Il est possible de se sortir d'une dépression avec plus d'outils qu'auparavant et avec une meilleure connaissance de soi, de ses forces et fragilités.

Henri Labelle, B.Sc. Psychothérapeute
<http://www.henrilabelle.com/>
info@henrilabelle.com