

Faire face à la dépression

Parlons de la dépression

Brochure patient



Tout le monde peut traverser des jours “sans”, où l'on se sent mal dans sa peau et avec l'humeur triste, mais en général, ce n'est que passer. En revanche, si cet état de mal-être dure plus longtemps (au moins deux semaines), il peut s'agir d'une dépression. Si c'est le cas, vos pensées restent sombres, négatives, vous vous dévalorisez, vous pensez même parfois “en finir”. Mais aussi, vous n'éprouvez plus autant de plaisir pour les choses que vous aimiez auparavant. Vous perdez votre intérêt habituel pour le travail, la famille, les amis... Votre niveau d'énergie est en baisse, votre appétit est modifié, votre sommeil est perturbé, la concentration difficile..., ce qui vous gêne dans vos activités quotidiennes.

Si beaucoup de ces symptômes sont communs aux personnes atteintes d'une dépression, il est important de se rappeler que celle-ci peut se manifester de diverses façons : chaque personne reste singulière.

Une dépression n'est pas comme une grippe : ses origines exactes ne sont pas encore connues. On sait cependant que différents facteurs sont liés à son développement. La dépression est le résultat d'une combinaison d'événements récents, d'autres plus anciens, de caractéristiques personnelles et de composants biologiques.

Les dépressions légères peuvent parfois passer d'elles-mêmes. Cela inclut tout de même de trouver un soutien suffisant dans votre entourage et de prendre soin de vous. En cas de dépression plus sévère, vous aurez en général besoin d'une aide professionnelle.

Votre médecin généraliste est un interlocuteur privilégié pour discuter de ce qui pourrait vous aider à guérir de la dépression. La psychothérapie et les médicaments sont deux approches auxquelles il convient d'ajouter dans tous les cas un soutien suffisant. Ces deux approches fonctionnent de manière différente et peuvent

se compléter efficacement. Si vous optez pour l'un ou l'autre traitement, sachez que la psychothérapie a souvent les effets les plus positifs à long terme et n'a aucun effet secondaire.

Les antidépresseurs

Les antidépresseurs peuvent contribuer à soulager la dépression. Il est important que vous soyez bien informé sur ce traitement. Consultez au verso la fiche sur ces médicaments.

La psychothérapie

Cette démarche peut se révéler très utile pour une personne souffrant de dépression. Pratiquement, la psychothérapie consiste en une série de rencontres régulières avec un psychothérapeute. Cela commence toujours par l'établissement d'une relation de confiance. Cette phase peut prendre du temps en fonction de votre état et de l'adéquation entre vous et le thérapeute. Ce temps est un investissement important dans le processus de guérison.

La psychothérapie a pour objectif d'améliorer votre qualité de vie et de réduire les souffrances. Cela dit, il en existe différents types. Certains thérapeutes vont prendre le temps de voir avec vous les choses en profondeur. Notamment, ils peuvent aider à laisser le passé derrière soi et pour cela, il faut bien sûr en parler. D'autres thérapeutes s'occupent surtout de la difficulté du moment. Ils restent centrés sur le «comment» pour trouver avec vous un fonctionnement plus satisfaisant, plus serein.

Parlons de la dépression

Brochure patient

Selon les cas, il s'agira d'apprendre à utiliser votre pensée plus positivement, à envisager les choses autrement ou à faire de nouvelles expériences avec de nouveaux comportements.

La parole peut prendre une place importante dans la psychothérapie, mais pas seulement. Des méthodes orientées vers le corps utilisent la relaxation, la pleine conscience... Les psychothérapeutes ont souvent leur propre spécialisation.

Votre médecin généraliste peut vous orienter dans le choix d'une psychothérapie.

Le soutien

Trouver le soutien nécessaire est primordial. Parlez-en à votre médecin : il peut planifier un suivi de soutien, vous aider à comprendre votre état et envisager avec vous les possibilités de traitement. En partageant avec votre famille et vos amis ce que vous traversez et les sentiments que cela provoque, vous seriez mieux compris. Le contact avec des personnes dans la même situation peut également représenter un soutien car on réalise ainsi qu'on n'est pas seul à vivre cette épreuve. Enfin, vous êtes une pièce majeure de ce processus :

il s'agit de ne pas vous laisser tomber ! Cela signifie avant tout de continuer à prendre soin de vous. Dans la mesure du possible, il s'agira de continuer à effectuer vos tâches quotidiennes et plus particulièrement les activités «pour vous» comme votre cours de gymnastique ou votre sortie à la piscine. L'activité physique devrait faire partie des prescriptions ! Il sera aussi très aidant de garder une structure dans vos journées : conserver ou retrouver des heures régulières de lever, de coucher et aussi de repas.

Quel que soit votre traitement, vous augmentez ainsi grandement son efficacité.

Les antidépresseurs

Brochure patient

Quels types d'antidépresseurs ?

Les antidépresseurs sont des médicaments conçus pour diminuer les symptômes dépressifs. Près de la moitié des personnes souffrant de dépression grave ressentent une amélioration avec ce type de traitement. Cependant, ils ne sont généralement pas prescrits en cas de dépression légère ou modérée. Le suivi par le médecin généraliste et la psychothérapie sont plus utiles dans ces situations.

On retiendra essentiellement deux types d'antidépresseurs :

- Les Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine (ISRS) : sertraline, (es)citalopram, fluoxétine, paroxétine, ...
- Les tricycliques : amitriptyline, nortriptyline, ...

D'autres antidépresseurs sont moins recommandés parce qu'ils présentent davantage d'effets secondaires ou parce que leur action n'est pas meilleure : venlafaxine, duloxétine, wellbutrin, trazodone, mirtazapine...

Comment fonctionnent les antidépresseurs ?

On ne le sait pas encore exactement.

Il se pourrait qu'ils rétablissent l'équilibre entre plusieurs substances présentes dans le cerveau. La sérotonine, la noradrénaline et la dopamine en sont quelques-unes qui influencent l'humeur, le bien-être et l'équilibre mental. Etant donné que les antidépresseurs agissent sur ces équilibres, ils peuvent aussi engendrer des effets indésirables.

Quels sont les effets secondaires éventuels ?

- Somnolence ou insomnie
- Bouche sèche
- Vertiges, palpitations, sueurs et maux de tête
- Nausées, douleurs abdominales
- Constipation, prise de poids, difficultés à uriner
- Problèmes d'ordre sexuel : diminution de la libido, problèmes d'érection, retard à l'éjaculation, éjaculation rétrograde et anorgasmie
- Troubles du rythme cardiaque, déséquilibre de la balance eau/sel dans le corps
- ...

Comment débuter le traitement par antidépresseurs ?

Il est possible de commencer un traitement par ISRS directement à la dose d'entretien. Quant aux tricycliques, il est préférable d'augmenter petit à petit la dose. Votre médecin généraliste vous accompagnera dans cette démarche. Seule la prise quotidienne et régulière du traitement est efficace.

Rappelons que les antidépresseurs ne produisent les effets souhaités que 3 à 4 semaines après le début du traitement. Pendant ce temps, vous pouvez par contre déjà ressentir certains effets secondaires et les symptômes dépressifs pourraient encore s'aggraver. Si vous avez des idées suicidaires, adressez-vous le plus rapidement possible à votre médecin généraliste.

Les antidépresseurs

Brochure patient

Quand arrêter les antidépresseurs ?

Dès le début, demandez à votre médecin généraliste la durée prévue pour le traitement. Dans le cas d'une première dépression grave, il faut compter au moins 6 mois après l'amélioration de votre état pour envisager un arrêt du traitement. En cas de rechute de dépression ou chez les personnes âgées, il est préférable de continuer pendant 9 mois après la guérison de la dépression.

Prendre plusieurs antidépresseurs pendant des années n'est indiqué que dans de rares cas. Dans ces situations particulières, l'initiative de réduire ou d'arrêter les antidépresseurs ne peut se faire que sous les conseils de votre médecin généraliste !

Comment arrêter les antidépresseurs ?

Un traitement à base d'antidépresseurs ne peut jamais être interrompu subitement. L'arrêt de certains antidépresseurs peut provoquer des symptômes de sevrage tels que des vertiges et des maux de tête. La diminution progressive de la dose est généralement effectuée sur une période de 4 semaines. Votre médecin généraliste vérifiera avec vous le déroulement de la phase de sevrage et prévoira les visites de suivi nécessaires.