



Dépression

**Entretenez votre
capital sante !**

www.ml.be

M
santé **L**

Introduction

Une personne sur quatre se voit confrontée à des problèmes de santé mentale à un moment donné dans sa vie. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la dépression sera la maladie la plus répandue dans le monde industrialisé d'ici 2020. C'est pour cette raison que l'on appelle parfois la dépression « la maladie du 21e siècle ».

Les problèmes de santé mentale sont fréquents et peuvent engendrer de graves conséquences, aussi bien pour le patient que pour les personnes de son entourage. Outre la souffrance mentale, les conséquences d'une dépression sur la santé physique et sociale sont considérables et peuvent parfois mettre en danger la vie de la personne malade. En outre, ils constituent un lourd fardeau pour l'environnement du patient et touchent aussi la société par l'absence pour maladie qui en découle.

La dépression peut être traitée de différentes façons. Or, des études indiquent que les personnes souffrant de troubles mentaux ne sont pas enclines à faire appel à de l'aide, malgré l'accessibilité et la diversité relatives des services disponibles. Voilà pourquoi il faut tout faire pour casser les idées reçues par rapport aux problèmes de santé mentale.

Consultez ce dépliant pour plus d'informations et de conseils pratiques.

Qu'est-ce que la dépression ?

Il peut vous arriver de vous sentir mal, ou d'être mal dans votre peau pendant une période. Tout le monde peut avoir des changements d'humeur. Généralement, ces flottements ne durent pas plus de quelques jours et coïncident avec des problèmes ou des événements négatifs. Cependant, si ce sentiment persiste tout un temps et vous empêche de fonctionner normalement sur la durée, on peut parler de dépression.

On parle de dépression quand vous souffrez durant au moins deux semaines d'au moins cinq des symptômes suivants :

- vous vous sentez triste et dépressif ;
- plus rien ne vous intéresse (ni votre famille, ni vos connaissances, ni votre environnement) et vous n'arrivez plus à profiter de la vie quotidienne ;
- vous vous sentez inutile, vous culpabilisez ;
- vous souffrez de troubles du sommeil ;
- vous avez perdu ou pris du poids ;
- vous manquez d'énergie et d'entrain ;
- vous avez du mal à vous concentrer ;
- vous pensez à la mort ou au suicide.

Dans ce cas-là, il vaut mieux consulter votre médecin (généraliste).

Par ailleurs, des problèmes peuvent survenir et ne pas directement faire penser à une dépression, comme par exemple :

- les crises d'angoisse, le fait de ruminer des problèmes ou les crises de panique ;

- une fatigue persistante sans cause physique ;
- des douleurs chroniques ;
- des problèmes de nervosité ;
- une dépendance à l'alcool, aux calmants ou aux somnifères ;
- des signes de diminution du fonctionnement général ;
- des signes de mauvais fonctionnement au travail ;
- des absences de courte durée (pour maladie) inexpliquées et/ou fréquentes.

Les causes

Tout le monde peut sombrer dans la dépression, mais il existe des facteurs de risque. Une dépression est souvent due à une combinaison de facteurs. Certains vous prédisposent à la dépression (des facteurs génétiques, par exemple), d'autres peuvent provoquer une dépression (tels que des événements psychosociaux), d'autres encore influencent l'évolution d'une dépression et sa gravité (légère, moyenne ou grave).

Facteurs génétiques

Dans certaines familles, la dépression est plus fréquente que dans d'autres. Si des membres de votre famille souffrent de dépression, vous courez un risque plus élevé d'en souffrir.

Facteurs psychosociaux

La pression croissante de la société peut également jouer un rôle. Des événements profondément négatifs tels qu'un divorce, une maladie, le décès d'un proche ou la perte d'un emploi, mais également des événements positifs tels qu'une naissance ou une promotion, peuvent provoquer du stress et de la tension. Au final, une situation de stress ininterrompu pendant une longue période épuise le corps et l'esprit, ce qui peut mener à une dépression.

Enfin, votre propre personnalité (du perfectionnisme, un besoin de confirmation extérieure, un éventuel manque de confiance en soi, etc.) peut vous prédisposer à la dépression ou, au contraire, vous protéger.

Votre vulnérabilité et la pression jouent donc un rôle dans l'émergence d'une dépression. Celui qui est mécontent de sa vie et n'en profite pas, sera plus vulnérable et sensible à la dépression, et pourra plus facilement en souffrir sans raison apparente. Les personnes plus fortes, par contre, n'y succomberont qu'après une surcharge prolongée dans le temps. Bref, une dépression survient quand vous n'arrivez plus à faire face à la pression.



Traitement

En fonction de la gravité de la dépression (légère, moyenne ou sévère), il existe différents types de traitements. Afin de diagnostiquer la gravité de la dépression, les médecins tiennent compte, entre autres, des symptômes (caractère, durée et intensité), des conséquences de la dépression sur la vie quotidienne ainsi que de l'existence d'autres troubles mentaux.

Consultez votre médecin (généraliste). Il examinera le problème avec vous et vous aidera à chercher une solution. En cas de dépression légère ou moyenne, le médecin adopte souvent un certain attentisme. Par le biais d'entretiens de soutien, il vous aide à y voir plus clair. Si nécessaire, votre médecin peut vous renvoyer vers un spécialiste. En cas de dépression, il ne faut pas forcément prendre de médicaments. Les antidépresseurs s'avèrent utiles surtout pour les personnes atteintes d'une dépression sévère. Dans ces cas-là, le médecin peut prescrire des médicaments en combinaison avec une psychothérapie.

Mais il n'y a pas que votre médecin généraliste qui joue un rôle important : il vous faut également le soutien de votre entourage. Vous avez besoin d'une personne de confiance, à qui vous pouvez raconter vos problèmes, auprès de qui vous pouvez vous vider le cœur. Quand vous souffrez d'une dépression, il est crucial que vous sachiez que vous pouvez compter sur quelqu'un. Une personne dépressive entourée de ses proches (famille ou amis) se sentira plus appréciée

et moins isolée qu'une personne seule. Le soutien de votre entourage peut vous aider à faire face à des événements stressants et de la sorte, vous empêcher de sombrer dans la dépression.

Psychothérapie

La psychothérapie consiste à parler de vos problèmes et vos symptômes, dans le but d'y remédier ou de les soulager. Il existe différents types de psychothérapie. La thérapie cognitive est très efficace pour traiter la dépression. Il s'agit d'apprendre à reconnaître des pensées négatives propres à la dépression, et à y remédier.

Il est important que le thérapeute soit accessible à la personne malade, au sens propre comme au sens figuré : un obstacle financier ainsi qu'un thérapeute peu empathique peuvent rendre la psychothérapie moins accessible.

Lors d'une première rencontre, il faut que « ça colle » entre les deux personnes. Vous ne vous sentez pas à l'aise avec cette personne ? N'hésitez pas à en parler. Si nécessaire, faites-vous renvoyer vers un autre thérapeute, ou cherchez-en un vous-même.



Médicaments (antidépresseurs)

Si le médecin opte pour un traitement avec des médicaments, il est important que le patient soit bien informé sur le traitement. Quel est le fonctionnement de ces médicaments ? Engendrent-ils d'éventuels effets secondaires ? Comment le traitement se déroulera-t-il et combien de temps prendra-t-il ? Quand s'attendre à des résultats ? Etc.

Il existe différents types d'antidépresseurs, qui ont tous un mécanisme d'action différent. Les antidépresseurs agissent sur les substances dans le cerveau qui déterminent votre humeur et vos sentiments. Leur effet positif n'est pas directement visible : il ne l'est qu'après deux à quatre semaines. Certains effets indésirables peuvent survenir, principalement au début du traitement.

Si un antidépresseur n'a pas l'effet désiré, on peut passer à un autre antidépresseur ou certains médicaments peuvent être ajoutés. Ecrivez-vous des effets secondaires ? Contactez alors votre médecin traitant ou votre pharmacien.

Un traitement à base d'antidépresseurs ne peut jamais être interrompu ou arrêté subitement. Cela pourrait provoquer une réapparition de la dépression ou l'apparition de symptômes de sevrage. L'interruption ou la fin d'un traitement à base d'antidépresseurs doit donc toujours se faire sous la supervision d'un médecin et le médecin doit informer le patient des éventuels symptômes de sevrage.

Si la dépression va de pair avec l'angoisse, le stress, la nervosité et les insomnies, votre médecin peut temporairement vous prescrire, outre les antidépresseurs, des somnifères et des calmants, afin de vous aider à surmonter une période difficile. Puisqu'il s'agit de médicaments pouvant engendrer des dépendances et des effets nocifs, il faut en limiter la consommation.

Photothérapie

La photothérapie est utilisée chez les patients qui souffrent de dépression sur base saisonnière (en particulier la dépression hivernale). C'est pour cette raison que cette thérapie est généralement administrée au début ou pendant la saison hivernale sous forme d'une ou de plusieurs cures de cinq à dix séances, pendant cinq à sept jours.

Thérapie électroconvulsive (TEC)

La thérapie électroconvulsive (autrefois appelée traitement par électrochocs) est un traitement efficace qui peut être effectué par un psychiatre au sein d'un hôpital. Dans le cadre de ce traitement, le patient est amené en phase de sommeil pour une courte période, après quoi on déclenche une crise d'épilepsie. Cette thérapie est uniquement privilégiée pour des personnes pour lesquelles les autres traitements s'avèrent inefficaces.

Herbe de Saint-Jean : oui ou non ?

A court terme, l'herbe de Saint-Jean est efficace chez les patients souffrant de dépression légère ou moyenne. Chez ces patients, cela peut donc parfois constituer une alternative s'ils sont réfractaires à l'utilisation d'antidépresseurs et/ou à se lancer dans une psychothérapie. Or, des doutes subsistent quant à l'efficacité à long terme, la dose optimale et la durée optimale de traitement.

L'herbe de Saint-Jean n'a que peu d'effets secondaires, mais elle peut en provoquer en combinaison avec d'autres médicaments. C'est pourquoi il est conseillé de ne jamais utiliser l'herbe de Saint-Jean de sa propre initiative. Discutez-en toujours préalablement avec votre médecin.

Vivre la dépression

Que pouvez-vous faire si vous souffrez d'une dépression ?

- Tant les événements positifs (tels qu'un mariage ou une grossesse) que les événements négatifs (tels que le décès d'un proche et des problèmes au travail) peuvent provoquer certains sentiments. Prenez toujours le temps d'accorder une place à ces sentiments importants et de les assimiler. Parlez avec votre famille et vos amis de ce que vous traversez et des sentiments que cela provoque chez vous. En partageant vos sentiments avec les autres, votre situation sera mieux comprise par votre entourage, celui-ci s'en accoutumera mieux et pourra vous aider si nécessaire.
- Ne vous enfermez pas chez vous, mais continuez d'effectuer vos activités quotidiennes et celles qui vous procurent encore du plaisir ou qui vous en procuraient autrefois.
- Structurez votre vie : veillez à vous lever et vous coucher à des heures fixes, couchez-vous à temps et mangez trois fois par jour. Optez pour une alimentation saine et évitez l'alcool comme remontant.
- Pratiquez une activité physique au quotidien.
- Ne consommez pas trop de calmants et de somnifères et ne le faites que sur indication de votre médecin.
- Consultez votre médecin (généraliste) et parlez de votre problème. Examinez comment le résoudre.

- Si vous en ressentez le besoin, recherchez le contact de personnes qui sont dans la même situation que vous. Ecouter l'histoire de la dépression de quelqu'un d'autre et ce qui l'a aidé à traverser ce moment peut donner de l'espoir et de la motivation pour récupérer et voir son état s'améliorer. Le contact avec d'autres personnes dans la même situation peut également représenter un soutien, car on réalise ainsi que l'on n'est pas le seul à traverser cette épreuve.



Comment aider quelqu'un qui souffre d'une dépression ?

- Les personnes dépressives peuvent avoir des idées noires, ne pas éprouver de plaisir et montrer peu d'intérêt pour ce qui les entoure. De plus, elles se sentent fatiguées et faibles et ne parviennent souvent pas à se constituer une réserve d'énergie pour entretenir des contacts sociaux. Soutenez activement la personne dépressive et contactez-la régulièrement. Tenez bon sans vous attendre à un retour. Une personne dépressive qui est fort entourée par sa famille et ses amis se sentira valorisée et moins isolée que quelqu'un qui est seul. Le soutien de l'entourage peut aider à faire face à des événements stressants et, de la sorte, empêcher que la personne ne sombre dans la dépression.
- Il est normal de se sentir irrité, fâché ou impuissant de temps en temps, surtout si la situation ne s'améliore pas. Soyez donc toujours réaliste dans vos attentes et respectez le rythme de la personne dépressive, même si celle-ci est très mal pendant de longs mois. Ne lui faites pas de reproches concernant un manque d'énergie, de volonté ou de persévérance. Ne vous laissez pas influencer par ses pensées négatives et son humeur sombre. Soyez patient et réalisez que la dépression et le traitement de celle-ci durent généralement plusieurs mois.
- Il est important que la personne dépressive sache qu'elle peut compter sur quelqu'un, qu'elle peut raconter son problème à quelqu'un et se vider le cœur. Laissez donc la personne parler, montrez de l'empathie pour la situation et ses sentiments et tentez de lui ouvrir des perspectives. Stimulez une atmosphère de confiance et montrez que vous êtes disposé à écouter et à parler.
- Ne minimisez pas les sentiments dépressifs, mais

ne surprotégez pas non plus la personne dépressive. Montrez-lui clairement que vous savez qu'elle ne peut pas tout supporter pour l'instant mais que vous ne doutez pas d'elle. Soulignez également toujours les points forts de la personne dépressive.

- Stimulez la régularité dans la vie quotidienne de la personne dépressive. Encouragez la personne à se lever et à aller dormir à horaires réguliers, à prendre soin d'elle, à préparer des repas et à manger trois fois par jour à heures fixes, à profiter de l'air extérieur et à faire de l'exercice régulièrement.
- Stimulez la personne dépressive à continuer à faire des activités et entreprenez d'en faire ensemble.
- S'occuper d'une personne dépressive n'est pas toujours chose aisée. Pour pouvoir continuer à s'en occuper, il est également important de prendre soin de soi-même. Veillez à ne pas vous surmener. Détendez-vous donc suffisamment. Faites-vous aider par les autres quand cela s'impose.
- Si vous avez l'impression que la tâche devient trop lourde pour vous, prenez un peu de distance pour vous reposer. Faites appel aux autres pour temporairement vous relayer pour soigner et soutenir la personne dépressive. Si vous commencez à vous sentir dépassé, tournez-vous vers une aide professionnelle ou recherchez le contact avec d'autres personnes qui vivent pareille situation.
- Cherchez de l'aide professionnelle. Essayez de convaincre la personne dépressive de consulter un médecin ou faites-le vous-même si nécessaire. Encouragez le patient à poursuivre le traitement en suivant les directives du médecin.



Plus d'informations

Vous souhaitez recevoir davantage d'informations sur des sujets liés à la santé, tels que le stress, l'activité physique, l'alimentation saine, etc. ? Rendez-vous dans votre agence des ML où vous pourrez **demander nos brochures consacrées à la santé.**

Pour plus d'informations, vous pouvez également visiter le site web des ML : www.ml.be

N'oubliez pas de vous abonner à notre **lettre d'information bimestrielle consacrée à la santé** via notre site web. Cette lettre d'information est remplie d'informations actuelles sur le thème de la santé.



Sites web intéressants

- Fédération des Associations Similes Francophones asbl - www.similes.org
- Centre de Prévention du Suicide - www.preventionsuicide.be
- Le Télé-Accueil – www.tele-accueil.be
- Le Funambule asbl - www.funambuleinfo.be
- Psytoyens asbl - www.psytoyens.be



ML Brabant

Place de la Reine 51-52 - 1030 Bruxelles

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mut403.be

ML Hainaut-Namur

Centre de gestion de La Louvière

Rue Anatole France 8-14 - 7100 La Louvière

☎ 064 23 61 90 - 📠 064 23 61 91

✉ contact409@ml.be

Centre de gestion de Namur

Rue Bas de la Place 35 - 5000 Namur

☎ 081 23 18 23 - 📠 081 24 10 37

✉ contact409@ml.be

ML Hainaut-Ouest

Rue Childéric 15 - 7500 Tournai

☎ 069 34 38 00 - 📠 069 21 67 20

✉ mutlib413@mlho.be

ML Liège

Rue de Hermée 177D - 4040 Herstal

☎ 0800 144 48 - 📠 04 253 22 02

✉ secretariat@libramut.be

ML Luxembourg

Avenue de la Gare 37 - 6700 Arlon

☎ 063 24 53 00 - 📠 063 21 73 29

✉ contact@mut418.be



**Voire santé,
notre priorité!**

**Découvrez la ML
sur www.ml.be**