



## La vérité sur la dépression !

Article publié par Marie-Claude Gavard le 31 janvier 2017  
Psychiatre - Psychothérapeute - Psychanalyste

La dépression est une maladie **physique** qui résulte d'un ou plusieurs facteurs déclenchants le plus souvent psychologiques : il peut s'agir d'une rupture, d'un licenciement, d'un harcèlement, d'un déménagement, d'un épuisement, d'un mode de vie frustrant, d'un accident, d'un décès, de conditions de vie difficiles (attentats, insécurité...) ou toute autre cause perturbant le quotidien. Elle peut aussi accompagner des maladies comme la sclérose en plaques, certains traitements médicamenteux notamment hormonaux. La dépression est une perturbation de notre chimie cérébrale : il y a une modification pathologique de nos neuromédiateurs (substances libérées par nos neurones - certaines cellules cérébrales - qui permettent le bon fonctionnement des transmissions entre eux). Ce dysfonctionnement entraîne un **syndrome dépressif** (syndrome = un ensemble de symptômes) qui peut présenter :

- une fatigue avec baisse des activités
- un manque de concentration
- des difficultés à mémoriser
- des troubles du sommeil : difficulté à s'endormir, et/ou nuit hachée, et/ou plusieurs réveils nocturnes et/ou réveil vers 3 ou 4h du matin avec ré-endormissement problématique voire impossible
- difficulté à se lever le matin et à se mettre en route
- des angoisses
- des pleurs
- des idées noires
- de la culpabilité, la peur d'être un poids pour l'entourage, la honte de se sentir mal
- la sensation de ne plus aimer
- la disparition des projets
- une baisse de la libido
- de la dévalorisation
- du découragement
- une baisse de la communication, l'isolement
- de l'irritabilité avec perte de contrôle
- des troubles du comportement alimentaire: baisse de l'appétit voire anorexie, boulimie, recours accru aux sucres, chocolat etc.
- une augmentation de la consommation de café, d'alcool, de drogues
- des douleurs variées avec angoisse d'être gravement malade
- une augmentation des TOC (troubles obsessionnels compulsifs) etc.

Il n'est pas nécessaire de présenter l'ensemble de ces symptômes pour établir le diagnostic mais si quelques-uns durent plus d'une à deux semaines, il est important de s'interroger et d'aller consulter son médecin généraliste qui orientera éventuellement vers un psychiatre pour un traitement.

Le traitement de la dépression comprend:

- Un anti-dépresseur qui corrige le dysfonctionnement cérébral. Les symptômes peuvent commencer à s'amenuiser voire à disparaître au bout de trois semaines. Le médicament sera prescrit pour une durée minimale de 6 mois. Il n'entraîne pas de dépendance.
- Éventuellement un anxiolytique à action immédiate contre les angoisses, les tensions nerveuses, l'irritabilité, l'agitation qui pourra être arrêté rapidement, l'anti-dépresseur prenant le relais.
- Un somnifère très ponctuellement pour pallier les éventuels troubles du sommeil qui seront traités ensuite par l'anti-dépresseur.
- Une psychothérapie pour analyser la situation, les facteurs déclenchants et trouver des solutions.

Une fois traitée, la dépression guérit et le traitement est totalement arrêté. La plupart des dépressions guérissent sans séquelles. Chacun peut se déprimer une ou plusieurs fois dans sa vie.

La prise en charge serait plus rapide si le déprimé présentait des boutons et de la fièvre!

Quelques conseils à l'entourage de la personne déprimée :

- Ne pas la critiquer pour éviter sa culpabilité.
- Ne pas lui dire de se secouer et de ne pas s'écouter : elle ne le peut tout simplement pas.
- Favoriser au mieux son repos.
- L'écouter, la rassurer.
- Ne pas prendre à la légère ses idées noires.

Pour en savoir plus je vous invite à lire :

- Le chapitre *Comprendre et sortir de la dépression* p 193 à 198 du livre *Mais qu'est-ce qui se passe dans ma tête ?* Éditions Marabout [http://media.wix.com/ugd/f73edd\\_42be5d6a2d2d40fc8f039afd6e90bedf.pdf](http://media.wix.com/ugd/f73edd_42be5d6a2d2d40fc8f039afd6e90bedf.pdf)
- L'article <http://www.psychologies.com/Moi/Problemes-psy/Deprime-Depression/Articles-et-Dossiers/5-idees-recues-sur-la-depression>

**Marie-Claude Gavard**

<https://www.drgavardmc.com/>

<https://www.facebook.com/Marie-Claude-Gavard-1631343126891299/>

<https://www.youtube.com/channel/UCivp-A5mEmx2cGQsAdFMgrQ>

<https://www.instagram.com/drmarielaudegavard/>