

Comprendre la dépression



Chronique santé mentale

Tout le monde connaît des hauts et des bas, mais les expériences normales de la vie ne doivent pas être confondues avec le trouble mental grave connu sous le nom de dépression. La dépression, qui est l'un des troubles de l'humeur les plus courants, peut avoir des répercussions graves et durables sur la santé physique et mentale d'une personne (intensification de maux ou de douleurs, fatigue chronique, cardiopathie, etc.).

Au Canada, environ 11 % des hommes et 16 % des femmes feront une dépression majeure au cours de leur vie.¹

La dépression non traitée risque d'affecter une personne de diverses façons. Elle peut diminuer sa qualité de vie, nuire à ses relations interpersonnelles, entraîner des absences du travail et augmenter le risque de complications dans les maladies chroniques, comme le diabète et les maladies cardiaques. Heureusement, chez la plupart des gens, la dépression peut être traitée efficacement.

En ce début d'année scolaire, de nombreux changements sont en place pour gérer le risque d'infection et de propagation de la COVID-19, ce qui peut entraîner diverses réactions et, dans certains cas, contribuer à l'apparition de symptômes dépressifs.

Différence entre tristesse et dépression

La tristesse est une émotion humaine normale dont personne n'est à l'abri. Elle est souvent déclenchée par une

expérience ou situation difficile, vexante, douloureuse ou décevante. La tristesse est généralement liée à une situation ou à un événement particulier; *quelque chose* nous rend triste. Ainsi, lorsque ce « quelque chose » finit par s'arranger ou par passer, notre bien-être émotionnel s'améliore et revient à son état normal².

La dépression, par contre, est un trouble mental qui rend mélancolique ou indifférent aux situations ou événements vécus. Aucun facteur particulier (situation, perte ou changement) ne provoque les symptômes dépressifs; il s'agit simplement d'un écrasant et perpétuel état de malaise psychologique².

Les signes de la dépression

Les personnes qui souffrent de dépression voient et vivent les événements de leur vie différemment des autres. La dépression peut influencer considérablement le niveau d'énergie et de motivation d'une personne et sa capacité d'éprouver joie, plaisir, enthousiasme, satisfaction et sentiment d'appartenance, et de donner un sens à sa vie².



5,2 % des Canadiens souffrent de dépression chaque année¹⁰; chez les Canadiens de 15 à 24 ans, ce pourcentage s'élève à 7 %⁹.

Les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir de dépression¹⁰.



Il est important de noter que la résilience des personnes souffrant de troubles dépressifs est nettement inférieure à celles des individus n'ayant pas reçu un diagnostic de dépression. Les personnes dépressives sont plus promptes à se mettre en colère ou à ressentir de la frustration que celles qui ne le sont pas. Elles sont également plus susceptibles au découragement et prennent plus de temps à se remettre des expériences à l'origine de cet état².

Une personne qui présenterait cinq ou plus des symptômes ci-dessous pendant au moins deux semaines pourrait souffrir de dépression³ :

- Douleurs diffuses, maux de tête, crampes ou troubles digestifs sans cause physique évidente ou qui ne disparaissent pas, même après un traitement;
- Changements notables dans l'appétit ou le poids;
- Fatigue et manque d'énergie;
- Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions; trous de mémoire;
- Difficulté à dormir, réveil avant l'aube ou hypersomnie;
- Sentiments de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance;
- Sentiments de désespoir, pessimisme;

- Agitation ou difficulté à rester en place;
- Irritabilité;
- Manque d'intérêt pour ses passe-temps et activités sociales ou incapacité d'y trouver plaisir;
- Démarche ou débit d'élocution plus lents que d'habitude;
- Déprime visible;
- Persistance de tristesse, d'anxiété ou d'une incapacité de ressentir la moindre émotion;
- Idées de suicide ou de mort, ou tentative de suicide.

Comment gérer les symptômes de la dépression

En plus d'un traitement pharmaceutique effectué sous surveillance médicale, plusieurs thérapies psychologiques, telles que la thérapie cognitivo-comportementale et la participation à des groupes de soutien, peuvent aider une personne dépressive. Voici quelques approches non médicales qui peuvent soulager les symptômes de la dépression^{**} :

Comprendre la dépression

L'exercice – Des études ont permis de conclure que l'exercice physique régulier, pratiqué à raison de vingt à trente minutes par jour, peut aider à soulager les symptômes d'une dépression bénigne à modérée. L'activité physique libère des endorphines, une puissante substance chimique présente dans le cerveau qui nous stimule et nous remonte le moral⁴.

La pleine conscience – Le fait de prendre conscience de ses pensées négatives peut aider une personne à s'en dissocier et à en recadrer l'expérience d'une manière constructive. La pratique régulière de la « pleine conscience » permet à l'individu de reconnaître ses pensées négatives et de changer la façon dont il perçoit une expérience donnée. Il apprend ainsi à reprogrammer son cerveau à penser plus positivement⁵.

Horaire de sommeil – Un horaire de sommeil régulier peut aider une personne à programmer son corps de façon que celui-ci sache indiquer à quel moment il est temps de se reposer et de refaire le plein d'énergie. Bon nombre de personnes dépressives présentent des symptômes d'insomnie; leur sommeil ainsi perturbé aggrave souvent leurs symptômes. Faire de l'exercice et développer un rituel du coucher peuvent les aider à s'endormir et leur permettre de mieux se préparer mentalement et physiquement aux défis du lendemain⁶.

Alimentation – Il est reconnu que le fait de consommer des aliments riches en vitamines et minéraux régule la sérotonine, ce qui aide à réduire les sautes d'humeur et les symptômes de la dépression. Nous suggérons ci-dessous une liste d'aliments riches en vitamines⁷ :

- Vitamine B12 et acide folique : lentilles, amandes, épinards, poulet, poisson
- Acides gras oméga-3 : aiglefin, saumon, huiles de noix, algues, morue

- Sélénium : morue, noix de Grenoble, noix du Brésil, volaille
- Vitamine D : pain, lait, céréales de déjeuner

Si vous-même ou un proche vivez une période prolongée de dépression, cherchez à obtenir le soutien d'un professionnel de la santé qualifié. Celui-ci pourra vous offrir une diversité d'options de thérapie, de médicaments ou de modifications à apporter à votre mode de vie, afin de soulager vos symptômes de dépression chronique.

*** Toujours consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié afin d'obtenir le traitement approprié pour soigner votre dépression.*

Bibliographie :

1. Gouvernement du Canada,(2020) <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/healthy-living/your-health/diseases/mental-health-depression.htm>
2. Winch, G., Ph.D. (le 2 octobre 2015). The Important Difference Between Sadness and Depression. Extrait du Web le 14 juillet 2017, depuis <https://www.psychologytoday.com/blog/the-squeaky-wheel/201510/the-important-difference-between-sadness-and-depression>
3. National Institute of Mental Health (É.-U.). (2016). Dépression. Extrait du Web le 14 juillet, 2017, depuis <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>
4. Royal College of Psychiatrists (R.-U.). (Novembre 2014). Physical Activity and Mental Health. Extrait du Web le 14 juillet 2017, depuis <http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/treatmentswellbeing/physicalactivity.aspx>
5. Teasdale, John D., J. Mark G. Williams et Zindel V. Segal. The mindful way workbook: an 8-week program to free yourself from depression and emotional distress. New York: The Guilford Press, 2014. Version imprimée.
6. Edlund, Matthew. « Want to Treat Depression? Get People to Sleep ». Psychology Today. Sussex Publishers, 21 nov. 2013. [En ligne], 14 juillet 2017. <<https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-rest/201311/want-treat-depression-get-people-sleep>>.
7. Gaynor, Mitchell L., M.D. « Diet and Depression ». Psychology Today. Sussex Publishers, 25 oct. 2014. [En ligne], 17 juillet 2017. <<https://www.psychologytoday.com/blog/your-genetic-destiny/201410/diet-and-depression>>.
8. Gouvernement de l'Ontario, ministère de la Santé et des Soins de longue durée. La santé mentale : la dépression - Publications en ligne - Information pour le public - MSSLD. [En ligne] 17 juillet 2017. <<http://www.health.gov.on.ca/fr/public/publications/mental/depression.aspx>>.
9. Statistique Canada. Rapports sur la santé – « Dépression et idéation suicidaire chez les Canadiens de 15 à 24 ans ». Gouvernement du Canada, Statistique Canada. S. L., 12 juillet 2017. [En ligne], 17 juillet 2017. <<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2017001/article/14697-fra.htm>>.
10. Gouvernement du Canada, Agence de santé publique du Canada; Liens institutionnels. Qu'est-ce que la dépression? Agence de la santé publique du Canada. S. L., 30 déc. 2016. [En ligne], 17 juillet 2017. <<http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/depression-fra.php>>.

