

# Dépression –

## Simplement triste ou dépressif ?

Chacun d'entre nous a des phases où il se sent triste et abattu. Ces phases font partie intégrante de notre existence tout comme les phases de bonheur. Il n'est pas toujours évident de savoir quand ces phases se transforment en maladie, à savoir en *dépression*.

La présente information vous explique quels signes peuvent indiquer une dépression et quelles sont les possibilités de traitement pour les adultes.

### Quels sont les signes d'une dépression ?

Certains signes indiquent qu'il ne s'agit plus d'un abattement passager, mais d'une dépression. Les trois principaux signes sont :

- une humeur morose, dépressive qui dure la majeure partie de la journée et revient presque tous les jours
- peu d'intérêt et de joie à effectuer des activités qui procureraient du plaisir auparavant (loisirs)
- manque d'entrain ou fatigue rapide

Si deux de ces trois symptômes persistent au-delà de deux semaines, il peut s'agir d'une dépression.

D'autres troubles peuvent s'ajouter :

- difficultés d'attention, de concentration ou à se décider
- diminution de l'estime de soi et de la confiance en soi
- auto-critiques et sentiments de culpabilité
- diction et mouvements lents ou agitation, par exemple ne pas pouvoir rester assis
- problèmes d'endormissement, réveil très tôt
- moins d'appétit, perte de poids ou besoin pressant de beaucoup manger
- pensées suicidaires ou tentatives de suicide

Selon le nombre de signes, les spécialistes distinguent trois degrés de gravité de la dépression : légère, modérée et sévère. Pour faire la distinction, il est important de savoir à quel point les troubles sont prononcés et vous limitent. La dépression peut aussi se manifester par des troubles physiques : problèmes gastro-intestinaux, douleurs, vertiges et difficultés respiratoires.

### Le test en deux questions

Un simple test peut permettre de déceler une dépression : le *test en deux questions*.

- Au cours du dernier mois, vous êtes-vous senti·e souvent abattu·e, triste, déprimé·e ou désespéré·e ?
- Au cours du dernier mois, avez-vous eu nettement moins envie ou moins de satisfaction à faire des choses que vous faites normalement avec plaisir ?



Si votre réponse aux deux questions est « oui », vous devriez demander l'aide d'un médecin ou d'un psychologue.

### Comment la dépression est-elle diagnostiquée ?

L'examen commence par un entretien. Votre médecin ou psychologue souhaite en savoir plus sur vos troubles, votre situation de vie, de possibles maladies concomitantes et les médicaments correspondants. Il est également important de savoir depuis combien de temps vous avez déjà ces troubles et quand ils sont apparus pour la première fois. Parler en toute franchise est décisif pour déterminer si vous souffrez d'une dépression et le cas échéant, son degré de gravité. Il se peut que l'on vous demande aussi de remplir un questionnaire.

Dans le cas d'autres maladies psychiques et physiques, des troubles semblables à ceux d'une dépression peuvent apparaître. Ainsi, d'autres questions et des examens physiques peuvent s'ajouter afin d'exclure d'autres maladies.

### En bref



- Les dépressions sont très courantes. Environ 16 à 20 personnes sur 100 en souffrent au cours de leur vie. Les femmes sont touchées 2 fois plus souvent que les hommes.
- La maladie a de multiples facettes. Parmi les signes figurent : baisse de l'humeur, perte d'intérêt et manque de motivation.
- Une dépression peut être diagnostiquée par des médecins et psychologues. Pour ce faire, l'outil le plus important est un entretien.
- À la base de tout traitement figurent des « outils pour s'aider soi-même » pour que vous puissiez mieux gérer la maladie. D'autres possibilités de traitement sont par exemple les programmes en ligne, la psychothérapie et les antidépresseurs.
- Le traitement recommandé dans votre cas dépend du nombre de symptômes, de leur gravité et de la mesure dans laquelle ils vous limitent dans vos activités. Vous décidez avec votre médecin ou psychologue quel traitement est approprié dans votre cas.

## Une dépression peut-elle disparaître toute seule ?

Une dépression peut aussi disparaître sans traitement au bout d'un certain temps. Lorsqu'elle n'est pas traitée, elle peut durer plus longtemps ou se répéter plus souvent.

## Quelles sont les possibilités de traitement ?

Il existe plusieurs possibilités qui permettent d'améliorer nettement les troubles liés à une dépression :

- de simples « outils pour s'aider soi-même » tels que des livres, des formations ou des entretiens de conseil
- des programmes en ligne ou des applications. Il est important que votre médecin ou psychothérapeute vous les prescrivent et vous suive durant le traitement.
- de la psychothérapie
- des médicaments contre la dépression (antidépresseurs)
- des mesures complémentaires comme la kinésithérapie, la thérapie par le sport, la luminothérapie, les groupes d'entraide pour les patient·e·s et leurs proches ou encore l'ergothérapie

Le traitement le mieux adapté dans votre cas dépend du degré de gravité de la dépression. L'évolution de la maladie, vos conditions de vie et d'éventuels effets secondaires du traitement influencent aussi la décision. Il est donc conseillé de se mettre d'accord avec votre psychothérapeute ou votre médecin à ce propos.

Les spécialistes recommandent la procédure suivante :

- **Dépression légère** : Si vous présentez une dépression légère, de simples mesures telles que des entretiens de conseil, des informations dans des livres ou des programmes en ligne peuvent suffire. Parfois, une psychothérapie est conseillée. Un traitement par des antidépresseurs ne doit pas être l'option choisie en premier, mais il peut être envisagé dans certains cas.
- **Dépression modérée** : Dans ce cas, les spécialistes recommandent soit une psychothérapie soit des antidépresseurs en plus de mesures visant à s'aider soi-même. Ces deux options peuvent aider de manière équivalente. En outre, votre médecin ou psychothérapeute peut vous proposer un programme en ligne ou une application.
- **Dépression sévère** : Les antidépresseurs et la psychothérapie peuvent conjointement être très efficaces. Cette combinaison est donc recommandée en cas de dépression sévère. Des offres en ligne peuvent renforcer ce traitement combiné.

Il peut se passer un certain temps jusqu'à ce que le traitement fasse effet. Il se peut aussi que la psychothérapie ou les antidépresseurs soient inefficaces. Il est alors important de déceler les causes et de modifier le traitement, au besoin.

## Que pouvez-vous faire par vous-même ?

- Il peut être utile d'amener une personne en qui vous avez confiance à l'entretien clinique. Elle peut vous soutenir et décrire votre humeur avec un « regard extérieur ».
- Le sport et l'activité physique constituent un élément important du traitement. Essayez de vous fixer de petits objectifs réalisables : une promenade ou un petit tour de vélo. Choisissez une activité qui vous plaît.
- Lorsque vous avez une dépression, il peut vous être difficile de travailler. Vous pouvez demander un arrêt maladie. Mais parfois, il vaut mieux aller travailler pour avoir une structure quotidienne. Vous pouvez peser le pour et le contre avec votre médecin ou psychothérapeute.
- D'autres petites activités peuvent être bénéfiques : appeler ou rendre visite à une personne de confiance, aller chez le coiffeur ou se préparer un bon repas peuvent être de petites victoires.
- Bénéficier d'un soutien permet de venir plus facilement à bout d'une crise. Acceptez les offres de votre partenaire, de vos amis et parents quand ceux-ci vous proposent de parler ou de vous aider.
- Avoir un échange avec d'autres personnes souffrant de dépression peut peut-être vous aider. Dans ce cas, vous pouvez rejoindre un groupe d'entraide.
- Disposer d'informations peut vous aider à mieux gérer la maladie. Pour en savoir plus sur les traitements et les offres de traitement, consultez : [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression).

## Pour plus d'informations



### I. Sources, méthodologie et liens

Cette information repose sur la directive pour les patients « Dépression unipolaire » du programme de directives nationales de prise en charge des maladies. Il est mis en œuvre par l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques médicales (AWMF).

#### Méthodologies et sources :

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/depression#methodik)

#### Informations supplémentaires sur le thème de la dépression

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/depression](http://www.patienten-information.de/uebersicht/depression)

### II. Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide près de chez vous, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :

→ [www.nakos.de](http://www.nakos.de), téléphone : +49 (0)30 3101 8960

Avec nos sincères salutations



### Mentions légales

#### Responsable du contenu :

Centre médical de la qualité en médecine (ÄZQ)

#### Sur mandat de :

Ordre fédéral des médecins (BÄK) et Association fédérale des médecins conventionnés (KBV)

**e-Mail** [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

**Web** [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)  
[www.azq.de](http://www.azq.de)

KBV