

QUID DE LA DÉPRESSION CHRONIQUE

La dépression est une maladie qui peut tous nous atteindre, quel que soit notre âge. On en guérit généralement, comme de toute maladie. Mais chez certaines personnes la dépression devient chronique, elle ne disparaît plus. Comment reconnaître les symptômes de la dépression chronique ? Et surtout, comment la soigner ? Une explication médicale s'impose.

La dépression chronique, qu'est-ce que c'est ?

Le **trouble dépressif récurrent**, ou dépression chronique, se définit par la présence de symptômes de dépression pendant **au moins 2 ans**. Il peut y avoir des périodes d'amélioration ponctuelles, mais qui ne durent jamais plus de 2 mois. On parle également de trouble dysthymique.

On peut rapprocher la dépression chronique de la dépression récurrente ou récidivante : dans ce cas, les épisodes dépressifs sont espacés d'au moins 6 mois.

Pourquoi la dépression revient toujours ?

D'une façon générale, il existe environ 20 % de risque de faire une nouvelle dépression, lorsqu'on a déjà vécu un épisode dépressif. Mais moins de 10 % des dépressions évoluent vers une dépression chronique sévère. Certains facteurs peuvent favoriser le passage à un état de dépression chronique ou de dysthymie :

- Une **première dépression jeune**, à l'adolescence ou dans les premières années de la vie d'adulte.
- Une dépression après un accouchement (dépression post-partum) mal prise en charge ou non traitée.
- **L'hérédité** : quand on a des parents qui ont vécu la maladie de la dépression, on a plus de risque de la vivre à son tour.
- **Un traitement mal suivi ou arrêté trop tôt**, lors du premier épisode dépressif : quand une dépression n'est pas bien guérie, elle a plus de risque de revenir et de se transformer en dépression chronique.

Quels sont les symptômes de la dépression chronique ?

En cas de dépression chronique, on éprouve les mêmes symptômes que pour un épisode dépressif caractérisé. On parle de **dysthymie** lorsque ces symptômes sont d'**intensité modérée**, et de dépression chronique sévère s'ils sont marqués. Les symptômes sont :

- un **sentiment de tristesse permanent** ;
- une **perte de plaisir et d'intérêt** pour les activités de la vie quotidienne ;
- une **anxiété** accompagne parfois la tristesse ;
- une **dévalorisation de soi** avec un sentiment de culpabilité ;
- des **pensées négatives**, autour de la mort ;
- de la colère et de l'irritabilité.

À ces signes principaux s'ajoutent des **symptômes physiques** de la dépression chronique, comme la **fatigue**, de ralentissement physique et psychique, mais aussi :

- **une mauvaise qualité du sommeil** (insomnies);
- **une perte d'appétit** ;
- **des problèmes sexuels**.

Bon à savoir : La dépression fait partie des 5 étapes du deuil, défini par le modèle de Kübler-Ross. Mais on ne peut pas parler des 5 phases de la dépression, ce concept n'existe pas.

Comment savoir si on a une dépression chronique ?

Une dépression chronique, c'est une dépression qui ne guérit pas ou pas complètement, ou bien encore qui récidive après quelques mois. Quand on a déjà fait un épisode dépressif caractérisé, on sait en repérer les symptômes. Si votre dépression semble revenir ou devenir chronique, vous pouvez faire un test rapide sur internet pour vous orienter. Mais **c'est le médecin généraliste ou le psychiatre** qui établira le diagnostic de dépression chronique.

Bon à savoir : Une forme de dépression chronique existe dans le trouble bipolaire. Elle représente un trouble psychique spécifique.

Comment sortir de la dépression chronique ?

Comme pour toutes les maladies chroniques, il faut du temps pour sortir de la dépression. Un traitement **adapté et bien suivi** va vous aider. Dans certains cas, la dépression chronique permet de toucher l'AAH (allocation pour adulte handicapé). On peut alors élaborer un parcours personnel et professionnel adapté.

Quel est le traitement d'une dépression chronique ?

Le traitement présente plusieurs volets :

- Des **médicaments antidépresseurs** à prendre pendant 18 mois à 2 ans, pour un effet sur la dépression chronique.
- Un **suivi psychothérapique**. Dans le cas des dépressions chroniques, les thérapies comportementales et cognitives (TCC) peuvent montrer une grande utilité : elles apprennent à transformer ses pensées négatives en une vision positive des événements. Les thérapies d'ordre psychanalytique, à la recherche des causes profondes de la dépression, peuvent aussi représenter une grande aide.
- La **création d'une relation d'aide** autour de la personne malade de dépression : elle associe le médecin généraliste, le psychiatre, le psychologue, et aussi selon les cas d'autres médecins, l'entourage, des associations spécialisées, des travailleurs sociaux.
- Une **prescription de sport** adapté, pris en charge par la sécurité sociale. C'est un traitement naturel maintenant reconnu en cas de dépression chronique.

Pourquoi ma dépression ne guérit pas ?

Environ $\frac{1}{3}$ des dépressions sont réfractaires aux traitements mis en place. Quand la dépression se prolonge, on peut envisager un **changement de traitement antidépresseur**. Le médecin psychiatre réalise un bilan physique et psychique de la personne malade et des symptômes de sa dépression chronique. Il peut alors proposer d'autres types de médicaments, ou bien une nouvelle forme de prise en charge psychothérapique.

Peut-on travailler si on souffre de dépression chronique ?

Dépression chronique et travail ne sont pas forcément incompatibles. Si vous souffrez d'une dysthymie, une dépression chronique légère, il est souvent **possible d'avoir une activité professionnelle**. De nombreux témoignages existent de personnes exerçant un métier malgré une dépression chronique.

Si vous souffrez de dépression chronique sévère, vous pouvez parfois **obtenir une reconnaissance d'invalidité**. Le psychiatre vous aidera à remplir un dossier sur votre dépression chronique, à transmettre à la MDPH (maison départementale des personnes handicapées). Sous certaines conditions de ressources, vous pouvez alors toucher une AAH (**allocation pour adulte handicapé**) en cas de dépression chronique. Vous pouvez aussi travailler sous le statut de travailleur handicapé, avec des charges de travail moins lourdes et un emploi du temps adapté.