

## LA DÉPRESSION PEUT ÉVOLUER AVEC LE TEMPS

Chez certaines personnes, la dépression peut être progressive, avec des symptômes qui changent et évoluent au fil du temps.<sup>1,2</sup> Pour ces personnes, des épisodes de dépression plus longs et plus fréquents peuvent augmenter leur risque de souffrir de nouveaux épisodes, entraînant ainsi une évolution progressive des symptômes.<sup>2</sup> C'est pourquoi il est important de demander de l'aide rapidement, car si elle n'est pas soignée, la dépression peut avoir un impact négatif conséquent.<sup>3</sup> Les professionnels de la santé mentale encouragent une prise en charge rapide et adéquate afin d'éviter la progression des symptômes.<sup>3</sup>

## INVERSER LE CERCLE VICIEUX DE LA DÉPRESSION

La dépression peut avoir un impact énorme sur votre vie, vos habitudes quotidiennes et votre comportement et, de ce fait, aggraver d'autant plus vos symptômes et retarder votre rétablissement. Quand cela se produit, vous êtes enfermé(e) dans un cercle vicieux.<sup>4</sup> Cependant, il est possible d'inverser cette spirale en recherchant une aide et un soutien adéquats.<sup>4</sup>

### POINTS CLÉS

La dépression peut se transformer et évoluer avec le temps<sup>1,3</sup>

La dépression peut avoir un énorme impact sur votre vie, vos habitudes quotidiennes et votre comportement

Vous pouvez inverser le cercle vicieux de la dépression en recherchant une aide et un soutien adéquats<sup>4</sup>

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.  
2. Moylan S, Maes M, Wray NR, et al. The neuroprogressive nature of major depressive disorder: Pathways to disease evolution and resistance, and therapeutic implications. *Mol Psychiatry*. 2013;18(5):595-606.  
3. Halfin A. Depression: the benefits of early and appropriate treatment. *Am J Manag Care*. 2007;13(4 Suppl):S92-7.  
4. Government of Western Australia. Department of Health. Depression: Reversing the vicious cycle. Available from: [https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle).  
Dernier accès le : 9 décembre 2019.



Ne changez pas votre traitement et ne l'arrêtez pas sans l'avis d'un professionnel de santé, par exemple votre médecin traitant. Si vos symptômes s'aggravent, consultez un professionnel de santé, par exemple votre médecin traitant.

Cette brochure s'adresse aux personnes souffrant de dépression. Elle a été co-créée par des personnes atteintes de dépression ou qui en ont souffert, membres de GAMIAN-Europe (groupe réunissant des associations de patients de différents pays européens), et par Servier.

20AG1811DA - Rédaction : EmPatient - Siorski Création Graphique - Illustrations : Erick Duhamel



# LA DÉPRESSION ET SON TRAITEMENT

## LA DÉPRESSION EST FRÉQUENTE

La dépression est fréquente : elle touche plus de 264 millions de personnes dans le monde.<sup>1</sup>

## LA DÉPRESSION EST BIEN PLUS QU'UN SIMPLE « RAS-LE-BOL »

La dépression est bien plus qu'un simple "ras-le-bol" : quand on est déprimé, on peut se sentir vide et désespéré, et ce, pendant des semaines ou des mois, et non pas uniquement pendant quelques jours.<sup>2-4</sup> Cela peut avoir un impact sur vos sentiments, vos pensées et vos actes.<sup>4</sup>

## LA DÉPRESSION TOUCHE LES PERSONNES DE MANIÈRES DIFFÉRENTES

La dépression touche les personnes de manières différentes. Les symptômes de la dépression peuvent inclure : une tristesse, un sentiment de vide et de désespoir, une perte d'intérêt et du plaisir, des troubles de l'alimentation, des troubles du sommeil, une agitation ou un ralentissement, un manque d'énergie, une faible estime de soi, des difficultés à se concentrer et à prendre des décisions, voire des pensées morbides.<sup>4</sup>

POINTS CLÉS

De nombreuses personnes souffrent de dépression<sup>1</sup>

La dépression peut avoir un impact sur vos sentiments, vos pensées et vos actes<sup>4</sup>

La dépression touche les personnes de manières différentes<sup>4</sup>

# QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION ?



# QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TRAITEMENTS ?

## IL EXISTE DIFFÉRENTES FAÇONS D'ATTEINDRE LA GUÉRISON

La dépression n'est pas un signe de faiblesse et il ne suffit pas de "se ressaisir" pour s'en sortir. Néanmoins, avec le bon traitement et une aide adaptée, les personnes atteintes de dépression peuvent progresser sur le chemin de la guérison.<sup>1</sup>

L'objectif principal du traitement est la disparition complète des symptômes (ce que l'on appelle une rémission) ; quand celle-ci se produit sur le long terme, on parle alors de guérison.<sup>2,3</sup> Pour y parvenir, le traitement peut comprendre des médicaments et/ou des psychothérapies.<sup>1,2,4-6</sup> Les programmes

de soutien et le partage d'expériences personnelles peuvent également jouer un rôle majeur dans la guérison.<sup>1,2,5</sup>

Le type de traitement que vous recevrez dépendra de plusieurs variables, notamment de vos préférences et de la sévérité des symptômes.<sup>1,2</sup> Votre médecin vous expliquera les différentes options de traitement et décidera de ce qui vous conviendra le mieux, en tenant compte de vos préférences.<sup>4</sup>

POINTS CLÉS

La dépression n'est pas un signe de faiblesse<sup>1</sup>

La dépression peut se soigner<sup>1,2,4-6</sup>

Avec le bon traitement et une aide adaptée, les personnes atteintes de dépression peuvent progresser sur le chemin de la guérison<sup>1</sup>

POINTS CLÉS

La dépression peut se soigner par différents moyens, notamment avec des antidépresseurs et/ou des psychothérapies<sup>1-4</sup>

Le type de traitement que vous recevrez dépendra de plusieurs variables, comme vos préférences et la sévérité de vos symptômes<sup>1-4</sup>

Les programmes de soutien permettent aux personnes atteintes de dépression de partager leur expérience<sup>1,5</sup>

## TYPES DE TRAITEMENT

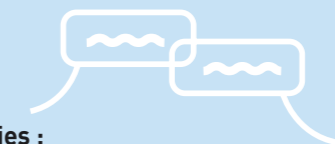
### • Les antidépresseurs :

Ce sont des médicaments sur ordonnance. Il existe plusieurs types d'antidépresseurs.<sup>1,2</sup> Le médicament choisi dépendra de la sévérité de votre dépression, du temps écoulé depuis l'apparition des symptômes, de votre âge, des autres pathologies que vous pourriez avoir, d'un éventuel traitement antérieur par antidépresseurs, ainsi que de vos préférences.<sup>2,3</sup>



### • Les psychothérapies :

Ces thérapies comprennent la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la TCC à distance et la thérapie interpersonnelle (TIP). Chez certaines personnes, l'association d'une psychothérapie et d'antidépresseurs améliore les résultats.<sup>1,3,4</sup>



D'autres traitements visant à stimuler le cerveau, comme l'électroconvulsivothérapie (ECT), la stimulation cérébrale profonde (SCP) ou la stimulation magnétique transcrânienne (SMT), peuvent s'avérer utiles et être prescrits par votre médecin.<sup>5</sup>

L'activité physique est également de plus en plus proposée comme traitement contre la dépression.<sup>3</sup>

Bien qu'il ne s'agisse pas d'un traitement au sens strict du terme, les programmes de soutien peuvent jouer un rôle majeur dans la guérison pour de nombreuses personnes.<sup>1,4,6</sup> Ces programmes d'entraide entre pairs permettent aux personnes souffrant de dépression de partager leur expérience. Ils peuvent être utiles seuls ou associés à des antidépresseurs et/ou à des psychothérapies.<sup>4</sup> Le partage d'expériences avec d'autres personnes vivant une situation similaire à la vôtre peut vous aider à mieux comprendre votre dépression.

La méditation de pleine conscience peut aussi vous être proposée et les techniques de relaxation peuvent réduire les symptômes dépressifs.<sup>1,7</sup>

1. WHO. Depression. Available from: [https://www.who.int/mental\\_health/management/depression/en/](https://www.who.int/mental_health/management/depression/en/). Dernier accès le : 5 février 2020.

2. NHS. Clinical depression. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

3. Government of Western Australia. Department of Health. Depression: Reversing the vicious cycle. Available from: [https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A\\_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle](https://healthywa.wa.gov.au/Articles/A_E/Depression-reversing-the-vicious-cycle). Dernier accès le : 9 décembre 2019.

4. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

1. NHS. Clinical depression. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

2. National Institute for Health and Clinical Excellence. Depression in adults: Recognition and management. Clinical guideline 90. Last updated April 2018.

Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

3. Furukawa TA, Fujita A, Harai H, et al. Definitions of recovery and outcomes of major depression: Results from a 10-year follow-up. *Acta Psychiatr Scand*. 2008;117(1):35-40.

4. Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 3. Pharmacological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):540-560.

5. Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2. Psychological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):524-539.

6. Qaseem A, Harris RP, Forciea MA, et al. Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonpharmacologic versus pharmacologic treatment of adult patients with major depressive disorder: A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2016;164(5):350-359.

1. National Institute for Health and Clinical Excellence. Depression in adults: recognition and management. Clinical guideline 90. Last updated April 2018.

Available from: <https://www.nice.org.uk/guidance/cg90/resources/depression-in-adults-recognition-and-management-pdf-975742638037>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

2. Kennedy SH, Lam RW, McIntyre RS, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 3. Pharmacological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):540-560.

3. Qaseem A, Harris RP, Forciea MA, et al. Clinical Guidelines Committee of the American College of Physicians. Nonpharmacologic versus pharmacologic treatment of adult patients with major depressive disorder: A clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2016;164(5):350-359.

4. Parikh SV, Quilty LC, Ravitz P, et al. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments (CANMAT) 2016 clinical guidelines for the management of adults with major depressive disorder: Section 2. Psychological treatments. *Can J Psychiatry*. 2016;61(9):524-539.

5. Malhi GS et al. Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for mood disorders. *Aust N Z J Psychiatry*. 2015;49(12):1087-1206.

6. NHS. Clinical depression. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Dernier accès le : 9 décembre 2019.

7. Jorm AF, Morgan AJ, Hetrick SE. Relaxation for depression (Review). *Cochrane Database Syst Rev*. 2008 Oct 8;(4):CD007142.