

Mon proche est-il dépressif ?

Docteur Nicolas JOB

Adresse du site : www.docvadis.fr/nicolas-job



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

On entend souvent parler de dépression de sorte que nous avons tous le sentiment d'avoir des proches dépressifs parce qu'ils ont le cafard ou qu'ils sont tout simplement tristes... Cette fiche a pour objectif de vous aider à déterminer si votre proche présente des signes pouvant évoquer une dépression, une maladie réelle nécessitant une prise en charge par un spécialiste.

Quels sont les symptômes reconnus de la dépression nerveuse ?

Il existe aujourd'hui un certain nombre de signes universellement reconnus comme symptomatiques d'une dépression :

- une perte d'intérêt ou de plaisir à faire des choses habituellement agréables;
- un sentiment de tristesse ou de vide ;
- des crises de larmes fréquentes, sans raison apparente ;
- un ralentissement ou une agitation et une difficulté à rester tranquille ;
- un sentiment d'inutilité ou de culpabilité ;
- des changements au niveau de l'appétit entraînant une perte ou un gain de poids ;
- des pensées concernant la mort ou le suicide ;
- une difficulté à réfléchir, à se souvenir de certaines choses ou à se concentrer ;
- une difficulté à prendre les décisions simples de la vie quotidienne ;

- des troubles du sommeil, avec souvent réveil très tôt le matin et impossibilité de se rendormir,

voire envie de dormir tout le temps ou "de rester caché sous les couvertures";

- une sensation continue de fatigue ;
- une absence de réaction émotionnelle, parfois même au point de ne plus pouvoir pleurer.

Si votre proche présente plusieurs de ces signes chaque jour pendant au moins deux semaines d'affilée, et s'il exprime une souffrance et/ou que son comportement social et professionnel est altéré, il souffre peut-être de dépression et devrait consulter un médecin.

Les douleurs physiques dont il se plaint sont-elles à relier à une possible dépression ?

Il faut savoir que pour beaucoup, la dépression s'accompagne également d'une souffrance physique, qu'il s'agisse de maux de tête, de douleurs musculaires, de palpitations, de nausées ou encore de troubles digestifs. En général, l'examen clinique ne permet pas d'identifier de cause physique, mais le patient reste convaincu que sa souffrance a bien une origine physique et non psychologique.

Quels autres signes peuvent m'alerter ?

D'autres signes plus discrets peuvent vous alerter ; il s'agit de changements qui surviennent dans le comportement de votre proche, progressivement ou de manière soudaine :

- un silence soudain et une envie de rester à l'écart des autres alors que votre proche est habituellement sociable ;
- des périodes d'angoisse ;
- une tendance à dramatiser alors qu'il est plutôt optimiste de nature ;
- des oublis à répétition ;
- une tendance à l'irritabilité ;
- une tendance à ne pas vouloir sortir de sa routine alors qu'il fait habituellement preuve d'initiative ;
- une tendance au laisser-aller ;
- une difficulté à prendre des décisions même simples.

Attention également si, habituellement apathique et triste, il retrouve tout son allant sans raison apparente : cela peut être le signe d'une forte dépression. La consultation d'un psychiatre est alors nécessaire pour

prévenir tout risque de suicide.

Pourquoi se sent-il coupable ?

Une personne dépressive éprouve un fort sentiment de culpabilité, ce qui constitue l'une des difficultés spécifiques de la dépression. En effet, les personnes atteintes pensent sincèrement que tout ce qui leur arrive est lié à une faute qu'elles auraient commise dans le passé, quels que soient cette faute et son degré de gravité. Elles se font donc régulièrement des reproches, pour tout et en toutes circonstances.

Comment puis-je savoir si c'est plutôt de la tristesse ou de la fatigue ?

Si les symptômes et les signes de la dépression sont nombreux, vous devez néanmoins savoir qu'être triste ne veut pas forcément dire être dépressif. Si votre proche est capable de se réjouir, de prendre des décisions, de s'intéresser à ce qui l'entoure et si vous arrivez à lui changer les idées et à le distraire, il n'est sans doute pas nécessaire de l'inciter à consulter un psychiatre. En effet, il est peut-être simplement victime d'une fatigue passagère et son médecin traitant sera à même de l'aider : n'hésitez pas à lui conseiller de le consulter.

Que puis-je lui conseiller ?

Si vous pensez que votre proche peut souffrir de dépression et qu'il n'est pas déjà suivi par un spécialiste de cette maladie, conseillez-lui de consulter son médecin. Celui-ci pourra lui apporter l'aide dont il a besoin et l'orienter le cas échéant vers un confrère. Il est important de savoir que plus il tardera à consulter, plus la prise en charge sera difficile.

Son état n'est-il simplement pas dû à l'âge ?

La dépression touche très fortement les personnes âgées (au moins 15 % des plus de 65 ans) mais passe souvent inaperçue, mise sur le compte de la vieillesse et de maladies associées (Parkinson, Alzheimer, etc.).

Veuvage, perte d'autonomie, maladies liées à l'âge... De nombreux facteurs favorisent la survenue d'une dépression chez les personnes âgées, entraînant repli sur soi, anxiété et parfois douleurs chroniques. Les personnes âgées ayant parfois peu tendance à se plaindre de ces symptômes à leurs proches et leur médecin, il est important que l'entourage soit particulièrement attentif à l'état psychologique de ses aînés.

La dépression est une maladie réelle qui affecte 20 % de la population : une personne sur 5 a fait, fait ou fera une dépression. Cette maladie fréquente ne doit pas être méconnue car elle entraîne beaucoup de souffrance pour la personne atteinte et pour ses proches, alors qu'elle se soigne aujourd'hui fort bien grâce aux progrès réalisés tant au niveau des connaissances qu'au niveau des traitements (médicaments, psychothérapies etc...). Si vous pensez que votre proche souffre de dépression, incitez-le à consulter son médecin traitant. Une aide extérieure professionnelle est en effet indispensable.