

STRESS ET DEPRESSION

Définition de la dépression :

Aujourd'hui, on sépare **les troubles bipolaires** (dépression alternant avec manie), **des troubles dépressifs unipolaires**.

Pour ces derniers, on utilise des critères de classement uniquement descriptifs (nombre de symptômes, durée, intensité, récurrence).

On ne parle plus de dépression endogène ou psychogène mais plutôt d'épisode dépressif majeur, troubles dysthymiques, trouble de l'adaptation ou troubles névrotiques et liés à des facteurs de stress.

Facteurs psychosociaux :

L'approche des dépressions est une approche multifactorielle, qui tient compte de l'histoire du déprimé et où les facteurs psychologiques, biologiques et sociaux s'influencent mutuellement.

Les facteurs de risque préexistants **pouvant remonter à l'enfance**, exercent une influence en cas de stress. Ils constituent des **facteurs prédisposant**.

Les évènements ou traumatismes vécus dans l'enfance sont importants dans le maintien de la dépression. (Ex : abus sexuels, négligence, violences physiques, manque d'intérêts des parents dans le secteur clefs de la vie).

Il existe un lien entre perturbation des relations précoces et tendance dépressive ultérieure.

Ainsi, des personnes sont plus vulnérables que d'autres. Les évènements de la vie ou stress surviennent sur une personnalité qui a son histoire et ses modalités relationnelles.

Le statut démographique (marié, veuf, célibataire), le **contexte social**, notamment les **proches** selon leur soutien efficient ou leur inefficacité, voire leur absence influent dans un sens favorable ou défavorable et peuvent agir comme facteur aggravant. La présence de ce support social est liée, d'autre part, à la capacité des individus à créer des liens et à, les mobiliser.

Evénements traumatiques :

Un événement est dit **traumatique** lorsque le sujet est dépassé dans ses capacités adaptatrices. La quantité de changements induit par l'événement et le degré d'ajustement personnel et social nécessaire pour y faire face pondère l'effet traumatisant chez le sujet.

Ce n'est pas la fréquence des événements mais leur signification traumatisante et l'incapacité du sujet à y répondre qui sont perçues comme injustes, dévalorisantes, blessantes. Ces sentiments **d'injustice et d'impuissance** représentent le facteur prépondérant de risque dépressif. Aussi la perte d'une fonction, d'un statut, d'un idéal a un impact défavorable si le sentiment d'être pris au piège, d'être humilié se surajoute à l'événement.

Ce vécu douloureux d'impuissance humiliante apparaît comme le **facteur précipitant** essentiel.

Etude française sur les RMistes et la dépression :

Une étude française a été réalisée et montre que la dépression est beaucoup plus fréquente parmi **les allocataires du RMI** que chez les Parisiens.

Les personnes issues d'un milieu défavorable semblent cumuler plusieurs facteurs de risques. L'absence de travail et le chômage entraînent l'exposition à de nombreux facteurs de stress dont la précarité matérielle et la baisse de l'estime de soi, et ont été mis en relation avec la survenue de problèmes de santé mentale. En cas de dépression, les événements et les difficultés multiplient par dix le risque de survenue de dépression.

Les personnes des milieux défavorisés identifient moins facilement leurs symptômes dépressifs et de ce fait ont moins tendance à demander de l'aide.

Les Rmistes ont plus de troubles qui associent dépression et usage des toxiques (alcool et drogue) pouvant masquer la dépression tout en l'aggravant.

Les réponses au stress :

La réponse au stress, puis la dépression, résulte de la perte de la possibilité d'agir. Agir ou ne pas agir revient au même. Cet état d'impuissance se traduit par l'inaction et des anticipations d'échecs. La personne se considère plus comme le jouet des circonstances qu'un acteur capable de coordination et ceux altérant le sens de son rang, de contrôler les événements. Les événements considérés comme des attaques directes sur l'amour propre du sujet le forçant à une position de subordination et ceux altérant le sens de son rang, de son attractivité, de sa valeur, ainsi que les situations le mettant dans une impasse, constituent des stress sévères et précipitants.

Des réactions biologiques aux situations de stress se définissent en trois phases : la réaction d'alarme (la personne mobilise ses défenses pour faire face à l'agression), la phase de résistance (adaptation à l'agent agresseur) et la phase d'épuisement (quand toute l'énergie a été dépensée).

Les complications de la dépression :

- **Le suicide** : les facteurs de risques sont : le sexe masculin, les antécédents familiaux de suicide, les événements vitaux ayant une signification de perte ou de rupture, les symptômes psychotiques, le réveil matinal précoce, le désespoir, la perte de plaisir et d'intérêt, l'existence d'un éthylisme.
- La dépression peut faire le lit d'une **maladie somatique** (cancer, affections coronariennes, maladies d'Alzheimer).
- Pérennisation d'états dépressifs sous forme de douleurs et de somatisations.

Les conséquences de la dépression :

- Perturbation de la vie de couple
- Perturbation de l'accomplissement
- Risques de troubles psychopathologiques chez les enfants de déprimés
- Perturbation dans la vie professionnelle avec baisse des performances et de la productivité, absentéisme.

Les effets curatifs :

- Les antidépresseurs et les électrochocs ont une action sur les signes somatique de la dépression
- Les psychothérapies ont une action sur les signes psychiques.