

Guide de pratique : éducation psychologique et autosoins

Trouble dépressif

Fiche C1 – Causes du trouble dépressif caractérisé

Tous les gens qui souffrent cherchent, à un moment ou l'autre, la cause expliquant l'apparition de leur trouble. Le trouble dépressif caractérisé semble être provoqué par une interaction entre plusieurs facteurs et non l'action d'un seul. Nous les appelons les facteurs prédisposants, les facteurs précipitants et les facteurs d'entretien.

Les facteurs déclencheurs et d'entretien sont toujours présents, ce qui n'est pas le cas avec les facteurs prédisposants. Nous pouvons agir sur le trouble dépressif caractérisé en adressant les facteurs qui entretiennent cet état. Vérifions ces différents facteurs.

FACTEURS PRÉDISPOSANTS

Les facteurs prédisposants sont présents avant le développement du trouble dépressif caractérisé. Ils se définissent comme les caractéristiques d'un individu qui le rendent plus susceptible de développer le trouble. Ils ne les causent pas directement, mais peuvent rendre l'individu prédisposé à développer la problématique. La présence d'un ou des facteurs prédisposants n'est en aucun cas une garantie d'apparition de la maladie.

Vulnérabilité biologique

D'un point de vue génétique, le développement d'un trouble caractérisé pourrait être déterminé en partie par un héritage génétique où nous retrouvons plus souvent la dépression chez les membres d'une même famille. Ajoutons que d'autres facteurs biologiques peuvent également contribuer à ce trouble. Les symptômes peuvent être issus d'un déséquilibre entre les différentes substances (neurotransmetteurs) participant à la transmission de l'information (influx nerveux) d'un neurone à l'autre.

Vulnérabilité psychologique

Il s'agit de la façon dont la personne interprète, perçoit et appréhende les situations de vie. Ce sont des perceptions, des croyances et des comportements développés de la naissance à l'âge adulte. Certains traits de tempérament seraient plus susceptibles de se retrouver chez ces individus.

Influences environnementales

Il s'agit de l'influence de l'environnement dans le développement de la vulnérabilité, de la naissance jusqu'à l'âge adulte. Lorsqu'un membre d'une famille vit un trouble de l'humeur, la probabilité de voir surgir un autre membre atteint du même trouble est plus élevée, mais certains comportements ont été acquis et appris par modèle et cela est une question beaucoup plus large que le rôle de la génétique.

- Parent explosif, inconstant, négligent ou ayant une attitude trop rigide. Ou bien, au contraire, attitude surprotectrice et envahissante. Ceci peut être déterminant sur comment l'enfant percevra sa capacité de contrôle personnel sur ses idées, ses émotions et son environnement;
- Expériences de vie négatives et imprévisibles vécues dans le passé (ex. maltraitance, pertes, abus, traumatisme, etc.).

FACTEURS PRÉCIPITANTS

Ce sont les événements de vie qui précipitent la ou les premiers symptômes de la maladie souvent associés à des agents de stress. Il va sans dire que leur contexte précipite la personne dans une sphère de vulnérabilité en ayant atteint ou épuisé leurs capacités d'adaptation face aux agents de stress vécus.

Stresseurs physiques (reliés à la condition de santé physique)

- Problème de santé physique;
- Accident;
- Agression physique;
- Effets secondaires de la médication;
- Consommation de substances psychoactives (alcool, drogue, stimulant, etc.);
- Grossesse;
- Autre : _____

Stresseurs aigus (reliés à un événement ponctuel au niveau psychosocial)

- Séparation/divorce;
- Décès d'un proche;
- Problème d'emploi (perte d'emploi, suppression de poste de travail, changement de tâches de travail);
- Déménagement dans un nouveau milieu de vie;
- Mariage;
- Performance dans un examen lors du parcours scolaire;
- Changement au sein de la famille (naissance, adaptation à vie de famille recomposée);
- Autre : _____

Stresseurs chroniques (reliés à une situation de stress qui se prolonge dans le temps)

- Problèmes d'emploi (difficulté d'intégration sur le marché du travail, insatisfactions au niveau de l'emploi, conditions de travail difficiles, harcèlement psychologique à l'emploi, etc.);
- Problème familial et conjugal (conflits relationnels persistants et récurrents);
- Autre : _____

FACTEURS D'ENTRETIEN

Ce sont les facteurs qui font que la problématique est plus susceptible de se perpétuer et de s'entretenir dans le temps sans le savoir ou le vouloir.

Facteurs liés à l'individu

- Désengagement occupationnel/Inactivité;
- Détérioration de l'hygiène de vie
- Retrait des activités sociales / Isolement;
- Vision déformée de la réalité;
- Difficulté de résolution de problème.

Facteurs environnementaux

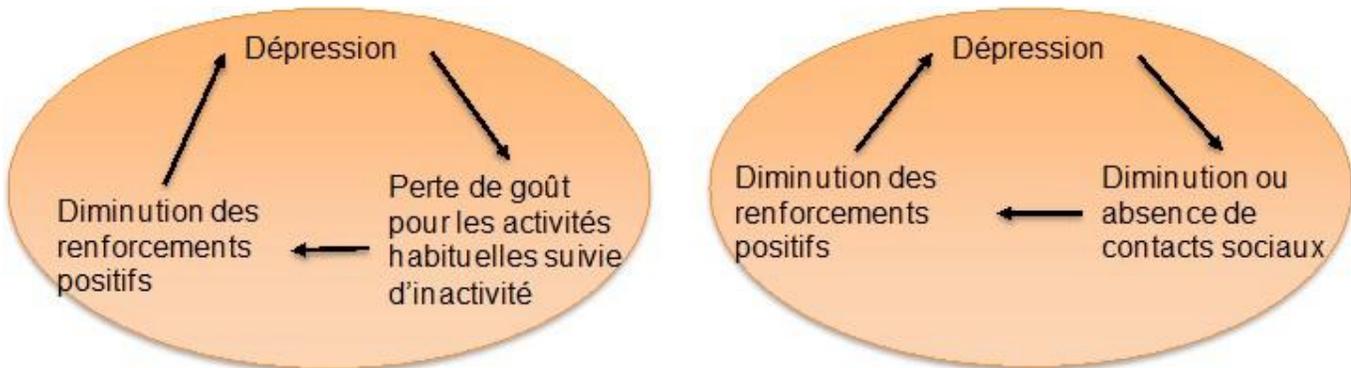
- Soutien social inadéquat;
- Stresseurs chroniques persistants dans le temps;
- Bénéfices secondaires.

MODÈLE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL DU TROUBLE DÉPRESSIF CARACTÉRISÉ

Nos pensées, nos émotions, nos comportements et les réactions physiologiques sont intimement reliés et s'influencent les uns et les autres. Donnons un exemple. Martine est déprimée. Elle reste au lit jusqu'à midi, même si cela fait 4 heures qu'elle est réveillée. Elle pense que son fils ne l'a pas appelé depuis deux semaines. Elle se dit qu'elle a raté son rôle de parent. Ces pensées la rendent encore plus triste et elle se sent coupable. Elle se sent abattue et affaiblie. Elle a moins envie de se lever. Son comportement consistant à rester au lit augmente ses pensées négatives, sa fatigue, sa tristesse et sa culpabilité. Son corps fatigué augmente la probabilité qu'elle reste au lit, qu'elle ait plus de pensées négatives et qu'elle a des émotions désagréables. Et ainsi de suite. De plus, elle ne trouve pas la force de communiquer avec son fils ou autres membres de la famille où elle ne veut pas les déranger.

Un individu qui devient déprimé l'amène à percevoir la vie de manière **pessimiste** et à n'y plus trouver plaisir. Il peut avoir une **vision déformée** de la réalité dont de lui-même, de son entourage ou du futur. Cet état s'accompagne d'une **perte d'intérêt** pour ses activités quotidiennes en même temps que d'une impression subjective de ne plus être capable de mener ses tâches à bien. Il en résulte donc presque toujours une inactivité plus ou moins marquée qui **diminue les satisfactions et les plaisirs** que cet individu tire habituellement de la vie. C'est ce qu'on appelle une **diminution des renforcements positifs**. L'inactivité occasionne un **désengagement au niveau occupationnel** qui apporte une **détérioration de**

l'hygiène de vie. De plus, dans un premier temps, l'entourage du déprimé tente de l'aider mais, par la suite, le pessimisme et l'apathie de ce dernier font rapidement fuir les gens. Il en résultera à l'**isolement** et le **retrait des activités sociales**, soit à un vide sur le plan social. Ce vide provoquera également une diminution des renforcements positifs et le plaisir pris lors des contacts sociaux. L'apathie est un symptôme central de la dépression. Être apathique, c'est être moins actif.



Il peut paraître difficile de sortir de la dépression, mais avec un peu de recul, nous pouvons observer que ces paramètres ont des influences mutuelles. Le traitement comportemental de la dépression consistera à briser ces deux cercles vicieux en incitant le déprimé à devenir plus actif et à socialiser davantage pour augmenter les renforcements positifs. Le traitement cognitif visera pour sa part de travailler les pensées de manière plus réaliste. Dans l'exemple ci-haut, si Martine décide de se lever plutôt pour prendre une douche et d'appeler son fils pour prendre de ses nouvelles, il a de fortes chances que la réaction émotionnelle soit différente et qu'elle soit moins envahit par des pensées négatives. Elle pourrait confronter sa perception d'avoir raté son rôle de mère de manière à percevoir la situation de manière plus réaliste.

Références bibliographiques

Ngô, T-L., L. Chaloult et J. Goulet. (2018) *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble dépressif majeur*. Éditeur Jean Goulet – Tccmontréal: <https://tccmontreal.com/guides-de-pratique-selon-les-diagnostic/>