

# LA DÉPRESSION: COMMENT Y FAIRE FACE?



Professeur Sylvie Blairy

Unité de Psychologie Clinique Comportementale et  
Cognitive

08 novembre 2012

Clinique Psychologique et Logopédique Universitaire

# PRÉSENTATION

1. **Reconnaitre la dépression**
2. **Existe-t-il des personnes psychologiquement plus vulnérables à la dépression que d'autres ?**
3. **Que faire quand on se sent déprimé ?**



# COMMENT SE MANIFESTE LA DÉPRESSION ?

# Comment se manifeste la dépression ?



Syndrome caractérisé par des symptômes

- **Affectifs**

Sentiment de tristesse, de dépression  
Perte d'intérêt, vide

- **Cognitifs**

Pensées négativistes, autocritique  
Problèmes de concentration, de prise de décision, de mémoire

- **Comportementaux**

apathie

- **Physiques**

Changements aux niveaux de l'appétit, du sommeil, manque de vitalité.

# Comment se manifeste la dépression ?



## Quelques chiffres

12% pour les hommes et 20% pour les femmes (Sturt et al., 1984)

femmes > hommes.

Décès par suicide chez 2,2% des patients.

Pics: 20-30 ans et 50-60 ans

**Maladie récurrente:** 50% de rechute à 2 ans, 85% sur toute la vie avec une moyenne de 5 à 6 épisodes par patients.

A chaque épisode, le risque de rechute augmente (Boland & Keller, 2009)

# Comment se manifeste la dépression ?



Pendant plusieurs années, il peut y avoir:

- ✓ Des problèmes de sommeil
- ✓ Des soucis (famille, travail, santé etc...)
- ✓ De l'anxiété

# Comment se manifeste la dépression ?



## Quels sont les facteurs de risque de développer une dépression chronique ?

Age du début du premier épisode

La présence d'antécédents familiaux

# Comment se manifeste la dépression ?



## Quelles sont les caractéristiques souvent associées à la dépression chronique ?

- ✓ Trouble anxieux
- ✓ Trouble de personnalité
- ✓ Abus de substances (drogue, alcool)
- ✓ Problèmes avec l'environnement social
  - Fiable intégration sociale
  - Peu de soutien social
  - Interactions sociales négatives
- ✓ Sévérité des symptômes



# Comment se manifeste la dépression ?



## Quelles sont les caractéristiques souvent associées à la dépression chronique ?

Résultats souvent rapportés

Etre de sexe féminin

Faible niveau socio-économique

Age

Faible niveau d'éducation

Certains évènements de vie

# Comment se manifeste la dépression ?



## Les conséquences

### ✓ Médicales

Consommation d'anxiolytiques et/ou d'hypnotiques – antidépresseurs.  
Problème de santé (mauvaise hygiène de vie)

### ✓ Professionnelles

Arrêt du travail et/ou perte de travail

### ✓ Sociales

Dégradation des relations familiales et sociales



Suicide (10-15% de suicides réussis)



EXISTE -T-IL DES PERSONNES  
PSYCHOLOGIQUEMENT PLUS  
VULNÉRABLES À LA DÉPRESSION  
QUE D'AUTRES ?

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## Au niveau cognitif

Le contenu des pensées (pensées négatives)

Le mode de traitement de l'information (processus cognitifs)

## Au niveau comportemental

Les comportements d'évitement

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## La rumination mentale

Pensées **répétitives** et **passives** centrées sur la symptomatologie dépressive et sur ses causes, conséquences et implications éventuelles (Nolen-Hoeksema, 1991)

Différences entre les hommes et les femmes

Processus ruminatif: **attention** est centrée sur les sentiments et les difficultés.

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## La rumination mentale

Les sujets avec un diagnostic de dépression ruminent **2 à 4 fois plus** que les sujets sans symptômes de dépression.

Chez des personnes initialement sans histoire de dépression, le taux de rumination prédit:

- ✓ **Le développement de la dépression**
- ✓ **La sévérité des symptômes dépressifs**

Chez des personnes souffrant initialement de dépression, le taux de rumination prédit:

- ✓ **Le maintien de l'épisode dépressif**

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## La rumination mentale

**Symptôme résiduel** important (rémission partielle ou complète)

Processus central dans **l'installation** et le **maintient** de la dépression

Facteur de **rechute**

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## Comment la rumination mentale maintient-elle l'humeur dépressive?

### ✓ Augmente l'humeur dépressive et les cognitions négatives

Evocation spontanée de plus de problèmes récents

Interprétation négative des situations ambiguës

Rappel plus de souvenirs négatifs

Avenir est vu de façon plus pessimiste, plus fataliste

### ✓ Interférence avec la recherche de solutions aux problèmes.



# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## Comment la rumination mentale maintient-elle l'humeur dépressive?

- ✓ Interférence avec la motivation. Entreprendre des activités plaisantes pouvant améliorer l'humeur dépressive.
- ✓ les personnes qui ruminent réduisent leur orientation vers le soutien social.

(Nolen-Hoeksema & Davis, (1999); Nolen-Hoeksema, (1991, 2004) ; Pearson, Watkins, Kuyken, & Mullan, (2010); Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, (1993); Lyubomirsky et al., (1999).

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## La ruminaton mentale

**Ressassement** : comparaison entre ma situation actuelle et certains standards.

**Réflexion** : introspection volontaire pour s'engager dans une résolution de problème afin de soulager les symptômes dépressifs

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## Watkins (2004): La théorie du mode de traitement – style cognitif.

Le facteur déterminant les conséquences positives ou négatives des ruminations n'est pas le contenu mais la manière dont l'information est traitée:

**Le style concret-expérientiel:** focalisation de l'attention sur le moment présent. « comment se déroule l'expérience ? »

**Le style abstrait-analytique:** focalisation de l'attention de manière abstraite sur l'analyse des causes et des conséquences de mon état ou d'une situation « Pourquoi cette expérience »? Focalisation plutôt sur le passé ou le futur que sur le moment présent.

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



Pourquoi certaines personnes ne parviennent-elles pas à réguler leurs pensées ?

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



Pourquoi certaines personnes ne parviennent-elles pas à réguler leurs pensées et leur humeur ?

**Croyances:** « focaliser mon attention sur l'analyse de mes affects de la situation inductrice, me permettra d'avoir une meilleure compréhension de moi-même »

## **Évitement:**

1. style abstrait-général = évitement expérientiel. Croyance que l'analyse abstraite des situations passées atténue mes émotions négatives.
2. Émotions négatives

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



Que se passe-t-il lorsque l'on vit une expérience négative ?

Evènement négatif



L'humeur négative



Activation  
en  
Mémoire  
de travail

Pensées négatives plus fréquentes  
Attention sélective en faveur de stimuli négatif  
Plus grande accessibilité des souvenirs négatifs

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



Evènement négatif



L'humeur négative



**Mémoire de travail**

Pensées négatives plus fréquentes  
Attention sélective en faveur de stimuli négatif  
Plus grande accessibilité des souvenirs négatifs



Pensées non congruentes à l'humeur (pertinentes)  
Ré-interprétation/re-évaluation des évènements

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



## De quoi dépend le bon fonctionnement de la Mémoire de Travail ?

### les capacités d'inhibition

1. Limiter l'accès aux **données non pertinentes** pour le traitement de l'information en cours.
2. « Mettre à jour » le contenu de la Mémoire de Travail – supprimer les **données qui ne sont plus pertinentes** pour le traitement de l'information



# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



Les résultats des recherches soutiennent l'idée que **dépression** et **rumination** sont associées à **déficits** des fonctions exécutives - **capacités d'inhibition**.

Joormann et al. (2010) - chez les sujets dépressifs.

1. les sujets dépressifs montrent un déficit d'inhibition pour les informations **négatives (congruentes à l'humeur)**

2. Les capacités d'inhibition réduites pour le matériel négatif sont associées à un score de rumination plus élevé.

# Les facteurs de vulnérabilité à la dépression



Pourquoi certaines personnes ne parviennent pas à réguler leurs pensées ?

Joormann et al. (2010) - Inhibition et Régulation des émotions

Difficultés à **ignorer un matériel congruent à l'humeur** et à traiter un nouveau matériel (non congruent à l'humeur) sont associés à **moins de ré-évaluation de la situation inductrice d'émotion** – et à plus de suppression de l'expression (« je garde mes émotions pour moi »).



# ALORS QUE FAIRE QUAND ON SE SENT DÉPRIMÉ ?

# Que faire quand on se sent déprimé ?



## Activation Comportementale / Acceptation et Engagement

Avoir régulièrement des activités qui procurent du plaisir/ de la satisfaction

Qu'est ce que j'aime faire quand je vais bien ?

!!!! La motivation suit l'action !!!!

Programmer des activités que l'on est certain de pouvoir faire (thérapie succès). Quelle est la première étape?

# Que faire quand on se sent déprimé ?



## Activation Comportementale / Acceptation et Engagement

### Faire régulièrement une activité sportive

Les activités sportives ont un effet anti-dépresseur

Quels types d'exercice ?

A quelle dose ?

3 à 5 fois/ semaine – avec une certaine dépense d'énergie: 17.5 Kcal/kg/sem.

# Que faire quand on se sent déprimé ?



## Activation Comportementale / Acceptation et Engagement

Inactivité: évitement passif des situations aversives

L'évitement empêche l'épanouissement de la personne

Accepter mes émotions négatives

Ne pas chercher à éviter de ressentir tristesse, peur, anxiété, colère, dégoût etc...

# Que faire quand on se sent déprimé ?



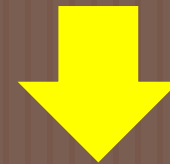
## Activation Comportementale / Acceptation et Engagement

S'engager dans des activités/actions qui correspondent à mes valeurs (sans chercher à éviter les émotions négatives)

Quelles sont mes valeurs? Qu'est ce qui est important pour moi ?

Qui je veux être ?

Quelle vie ai-je envie de vivre ? Quels sont mes choix ?



**Choisir = Agir**

# Que faire quand on se sent déprimé ?



## La pratique de la pleine conscience

### Etre concentré sur l'instant présent

La pratique de la pleine conscience – s'exposer aux émotions négatives – développer une autre attitude à l'égard de ses pensées et de ses émotions.

Porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger.

Les groupes entraînement à la pleine conscience de la CPLU – C. Dierickx.



# Que faire face à la dépression ?



## De la prévention !

### Faire attention à son hygiène de vie

- ✓ Activation comportementale/acceptation –engagement/pleine conscience
- ✓ Faire attention à l'abus d'alcool – drogue (évitements).
- ✓ Avoir un bon sommeil, un bon rythme veille-sommeil.

Les groupes « sommeil » de la CPLU – M. Dethier



MERCI POUR VOTRE ATTENTION