Sclérose en plaques et dépression

Les personnes atteintes de SEP sont souvent confrontées à des pertes de leurs capacités et ainsi amenées à faire un travail de deuil ; elles traversent des périodes d'abattement et de découragement. Un état de tristesse ne signifie toutefois pas toujours qu'il s'agit d'une dépression. La dépression est une maladie psychique. Elle se manifeste relativement souvent en relation avec la SEP.

Ce vide à l'intérieur

Une jeune femme atteinte de SEP évoque comme suit les sentiments qu'elle ressent lors d'une dépression :

« Il est difficile de trouver les mots pour exprimer ce que je ressens. C'est surtout un sentiment de vide à l'intérieur de moi. Aucune émotion, ni joie, ni larmes. Je ne sais pas ce qui pourrait briser ce mur qui m'entoure. Mes pensées sont toujours centrées sur moi : je suis incapable, je ne vaux rien. Je me sens coupable car je suis à la charge des autres. A chaque poussée, je me demande quelle erreur j'ai encore commise. C'est à cause de moi, cela doit être de ma faute si j'ai la SEP. Je ne peux pas imaginer que quelque chose puisse m'aider. Et je ne trouve plus de sens à ma vie. »

Après avoir terminé ses études, cette jeune femme a trouvé un emploi exigeant où, selon sa supérieure, elle accomplissait un très bon travail. Elle dispose d'un large cercle d'amis et a toujours été très active jusqu'au diagnostic de SEP et aux troubles du sommeil et de l'appétit qui l'ont considérablement affaiblie physiquement.

Mme B. restait de plus en plus souvent au lit le matin. Elle ruminait pendant des heures ses sensations d'échec, elle se dévalorisait et se culpabilisait de ne plus pouvoir contrôler sa vie. Les paroles d'encouragement de ses amis et de sa famille ne l'aidaient en rien mais l'enfonçaient encore plus dans la dépression.

SEP et dépression

De nombreuses personnes atteintes de SEP vivent des expériences similaires. La dépression est l'un des symptômes les plus fréquents associés à la SEP. Selon différentes études, on estime qu'environ la moitié des personnes atteintes de SEP sont touchées par la dépression au cours de leur vie. La dépression est de toute manière une des maladies les plus fréquentes.



Selon les estimations de l'Organisation Mondiale de la Santé, la probabilité de souffrir d'une dépression est de 20-30%, ce qui revient à dire qu'une personne sur trois subit une fois ou l'autre une dépression au cours de sa vie. Les états légèrement et passagèrement dépressifs n'épargnent certainement personne.

Il est difficile de diagnostiquer une dépression chez une personne atteinte de SEP. Certains symptômes qui caractérisent une dépression sont également propres à la sclérose en plaques. Par exemple l'extrême fatigabilité, la difficulté à planifier, à prendre des décisions et à se concentrer ainsi que les problèmes physiques. Il est d'autant plus important de s'adresser à un professionnel et d'éclaircir la situation. Comme toute autre maladie, une dépression devrait être traitée.

Quelques éléments pour une évaluation personnelle

Les questions suivantes vous permettront de réfléchir sur votre situation. Si vous pensez souffrir d'une dépression, adressez-vous à un médecin ou à un psychothérapeute. Ce questionnaire ne remplace en aucun cas une consultation médicale!

Questions pour une évaluation personnelle :

- ai-je encore la capacité de me réjouir ?
- ai-je de la difficulté à prendre des décisions ?
- puis-je encore m'intéresser à quelque chose?
- ai-je une tendance accrue à ressasser des idées noires ces derniers temps?
- ai-je le sentiment que ma vie n'a plus de sens ?
- ai-je l'impression d'être fatigué(e) et sans entrain
- ai-je des troubles du sommeil?
- est-ce que je ressens des douleurs, une pression sur la poitrine?
- ai-je moins d'appétit, perdu du poids?
- ai-je des difficultés d'ordre sexuel ?

(selon Kielholz, 1971)

Quelles sont les raisons d'une dépression en cas de sclérose en plaques ?

Les mécanismes qui sous-tendent l'apparition de symptômes dépressifs restent inexpliqués, mais des hypothèses portent sur des facteurs qui pourraient jouer un rôle tels que des composantes héréditaires, des modifications organiques au niveau du cerveau, des troubles hormonaux, des dysfonctionnements du système nerveux et des facteurs sociaux.

Facteurs génétiques

Jusqu'à présent aucun lien entre la SEP et la dépression n'a pu être établi au niveau génétique. Pourtant, le taux de dépression parmi les personnes atteintes de SEP est nettement plus élevé que parmi celles souffrant d'autres affections neurologiques ou chroniques. Il est donc possible qu'une dépression en cas de SEP ne soit pas uniquement une réaction à la maladie.

Modifications organiques du cerveau

La dépression est plus fréquente chez les personnes atteintes de SEP qui présentent des lésions dans le cerveau que chez celles dont les atteintes se limitent à la moelle épinière. Ceci laisse supposer qu'une modification au niveau du cerveau due à la SEP pourrait contribuer à l'apparition d'une dépression. Les parties antérieures de l'hémisphère gauche du cerveau pourraient à cet égard jouer un rôle important.

Troubles hormonaux

Les troubles hormonaux et un dysfonctionnement du système immunitaire sont d'autres facteurs envisagés lors d'une dépression dans le cadre d'une SEP.

Médicaments

Il reste à clarifier dans quelle mesure certains médicaments, par exemple l'interféron, peuvent induire des modifications de l'humeur.

Stress

L'apparition et l'intensité de symptômes dépressifs semblent dépendre de la quantité de stress subjectif vécu par la personne et du soutien social qu'elle reçoit. Le sentiment d'impuissance par rapport à l'incertitude quant à l'évolution de la maladie est certainement un facteur important dans la survenance d'une dépression. La relation entre une dépression et l'apparition de poussées reste encore à éclaircir.

La dépression en cas de SEP a différentes origines et dépend de plusieurs facteurs.

Que faire en cas de dépression?

La dépression est une maladie qui peut influencer différents aspects de la personnalité : la situation