

# Quelles sont les causes de la dépression ?

Il est important de comprendre qu'un amalgame de facteurs cause la dépression et non un seul. Nous pouvons les regrouper en deux catégories générales : les facteurs *biologiques* et les facteurs *psychologiques*. Plusieurs éléments biologiques et psychologiques peuvent être présents lors d'une dépression, mais les composantes particulières varient d'une personne à l'autre.

## Les facteurs biologiques

Les facteurs biologiques qui peuvent contribuer à la dépression sont : les gènes, les hormones et les neurotransmetteurs.

### *Les gènes*

Il est possible pour les membres d'une même famille de souffrir de dépression. Il est donc probable que certaines personnes héritent de gènes qui les rendent plus vulnérables à cette maladie. Par contre, ce n'est pas parce qu'une personne est plus susceptible à une maladie qu'elle en sera nécessairement atteinte. Malgré le fait que plusieurs personnes héritent de cette vulnérabilité, un grand nombre d'entre elles ne souffriront jamais d'une maladie dépressive.

### *Les hormones*

Les recherches ont démontré que des changements hormonaux ont lieu durant une dépression. Le cerveau subit des transformations avant et durant un épisode dépressif et certaines de ses régions sont particulièrement touchées. Le résultat sera soit une surproduction soit une sous-production de certaines hormones et ce sont ces changements qui pourraient être la source de certains de symptômes de la dépression. Les médicaments peuvent être efficaces pour traiter cette fluctuation hormonale.

### *Les neurotransmetteurs*



Ce sont des substances chimiques particulières nommés neurotransmetteurs qui permettent aux neurones du cerveau d'interagir. On suppose que lors d'une dépression, le niveau d'activité d'un ou plusieurs de ces réseaux de neurotransmetteurs baisse dérégulant certaines des régions du cerveau qui contrôlent des fonctions particulières, comme le sommeil, le désir sexuel et peut-être l'humeur. Une diminution de neurotransmetteurs entraîne une réduction des interactions entre les neurones et expliquerait les symptômes typiques de la dépression. Plusieurs antidépresseurs agissent en augmentant le taux de neurotransmetteurs dans le cerveau.

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

## Les facteurs psychologiques

### *Les modes de pensée*

Il y a plusieurs types de modes de pensée associés à la dépression. Ceux-ci comprennent :

- mettre trop d'accent sur le négatif ;
- se sentir responsable des échecs, mais jamais des réussites ;
- avoir des règles de conduite très strictes ;
- croire savoir ce que les autres pensent et qu'ils ou elles vous jugent négativement.

### *Le deuil*

Parfois, la dépression survient à la suite d'un événement qui déclenche un deuil. Il peut s'agir de la perte d'un être cher en raison d'une séparation ou d'un décès, la perte d'un emploi, de la fin d'une amitié, de ne pas obtenir une promotion, de la perte de sa réputation, de la perte d'un soutien, etc.



### *Le sentiment d'échec*

Certaines personnes misent tout leur bonheur sur la réalisation d'un but particulier : obtenir des A pour leurs examens, accéder à un poste particulier, faire un certain montant de profit dans une affaire, ou trouver l'âme sœur. Si pour quelques raisons cet objectif leur échappe, elles penseront avoir tout échoué, ce qui peut provoquer ou aggraver un état dépressif.

### *Le stress*

Une accumulation d'événements de vie stressants peut aussi provoquer une dépression. Il peut s'agir d'une période de chômage; des difficultés financières; de graves problèmes avec son ou sa partenaire, ses parents ou ses enfants; une maladie; ou une modification radicale de ses conditions de vie.

## Conclusion

Quoiqu'on ne puisse pas changer ses gènes, il est possible d'accomplir certains gestes pour prévenir ou surmonter la dépression. Votre médecin pourrait vous proposer des antidépresseurs, surtout pour une dépression majeure. Vous pourriez en même temps suivre une thérapie psychologique. Consultez votre médecin ou votre spécialiste de la santé pour obtenir plus d'information.