

L'épilepsie et la dépression (Depression and Epilepsy)

Qu'est-ce que la dépression ?

Tout le monde ou presque s'est déjà senti déprimé ou, plus familièrement, « à plat » à un moment ou à un autre de sa vie. Des sentiments de découragement, de frustration ou de désespoir sont des réactions normales à certaines pertes ou contrariétés. Lorsque ces sentiments durent deux semaines ou plus et commencent à prendre le pas sur le travail, la famille et d'autres aspects de la vie, cette déprime peut être le signe d'un trouble dépressif majeur appelé dépression clinique. Il peut arriver que la dépression ne se manifeste pas par de la tristesse mais plutôt par un sens d'apathie ou de vide. Parmi les autres signes et symptômes de la dépression, on pourrait citer :

- la perte d'intérêt pour des activités que l'on trouvait agréables auparavant ;
- les troubles du sommeil ;
- des changements importants de l'appétit ou du poids ;
- un sentiment de fatigue et de manque d'énergie ;
- un sentiment de culpabilité ou d'inutilité ;
- des difficultés de concentration ou de prise de décision ;
- une lenteur accentuée des mouvements ou du rythme de la parole, ou des signes d'impatience ou d'agitation tels qu'ils ne passent pas inaperçus ;
- l'idée que la vie ne vaut pas la peine d'être vécue, ou de n'être plus utile pour qui que ce soit.

En quoi la dépression et l'épilepsie sont-elles liées ?

La dépression frappe plus souvent les personnes atteintes d'épilepsie que les gens en général. Elle peut se manifester de plusieurs façons :

- a) Les symptômes de la dépression peuvent apparaître juste avant le déclenchement de la crise elle-même. Les symptômes sont généralement de courte durée et les personnes qui en ont été victimes retrouvent leur état normal une fois la crise passée.
- b) Les symptômes de la dépression peuvent apparaître après une crise. Dans ce cas, ils sont de courte durée et ne durent normalement que quelques heures bien que, très rarement, ils puissent se poursuivre pendant deux semaines.
- c) Chez les personnes atteintes d'épilepsie, la dépression apparaît le plus souvent entre les crises. Ce type de dépression n'est pas affecté par la maîtrise des crises. Dans ce type de dépression chronique, le patient peut sembler ne retirer aucune satisfaction de ses activités quotidiennes, il est souvent irritable et peut éprouver des sentiments d'impuissance, de peur et d'anxiété.

En général, la dépression ne découle pas d'une cause unique, mais d'une combinaison de facteurs. Chez les personnes atteintes d'épilepsie, un certain nombre de facteurs peuvent également contribuer à l'apparition de sentiments dépressifs :

- a) L'hérédité peut jouer un rôle important. La dépression est plus fréquente lorsqu'un membre de la famille proche en souffre également.
- b) L'épilepsie peut être causée par une lésion au cerveau, comme un traumatisme, une infection du cerveau ou un accident vasculaire cérébral. Ces lésions du cerveau peuvent prédisposer les personnes qui en souffrent à la dépression.

- c) Les médicaments antiépileptiques peuvent également être responsables de changements d'humeur. Ainsi, le phénobarbital est connu pour ses effets dépressifs. Un traitement antiépileptique faisant appel à plusieurs médicaments peut également accroître le risque de dépression.
- d) Vivre avec l'épilepsie pose des défis qui peuvent conduire à des changements d'humeur. C'est souvent le cas de nombreuses personnes confrontées à un état chronique. Les personnes atteintes d'épilepsie peuvent se sentir frustrées du fait de l'imprévisibilité des crises, de leur incapacité à pouvoir conduire un véhicule automobile ou à travailler, ou d'être perçus par les autres comme « différents ».

Comment se traite la dépression ?

Il est important de consulter un médecin avant de commencer un traitement quel qu'il soit. Parfois, une collaboration avec le médecin en vue de mieux gérer les crises incontrôlables améliore la dépression. Si cette méthode ne produit pas les résultats escomptés, un traitement médicamenteux antidépresseur et/ou la psychothérapie pourront se révéler très utiles.

Les antidépresseurs sont des médicaments délivrés sur ordonnance pour traiter la dépression. Le type de médicament que prescrira le médecin dépendra du type de trouble de l'humeur dont vous souffrez, des effets secondaires possibles, de leur effet sur vos crises ou de leur interaction avec vos médicaments antiépileptiques. Comme pour le traitement des crises, votre médecin pourra devoir essayer plus d'un médicament avant de trouver celui qui, en thérapie unique ou en association avec d'autres médicaments, se révélera le meilleur pour vous. Un patient ne peut pas arrêter soudainement de prendre ses antidépresseurs car il risque de voir ses symptômes réapparaître, du fait des effets secondaires générés par ce sevrage. Pour obtenir les meilleurs résultats, prenez vos médicaments tels que prescrits par le médecin.

La psychothérapie est également connue sous les termes de thérapie de conseil ou de thérapie de parole. Des séances avec un professionnel de la santé mentale expérimenté pourront vous aider à traverser une période difficile. Elles peuvent vous aider à jeter un nouvel éclairage sur certains aspects de votre vie et vous faire expérimenter des manières de penser et de réagir qui peuvent vous mener à plus de bien-être. Vous pourrez trouver des sources locales de services de conseils gratuits ou bon marché dans votre communauté en appelant le numéro d'information de la *BC Mental Health* au 1-800-661-2121.

Que puis-je faire pour m'aider à en sortir ?

Des changements positifs dans votre style de vie, comme faire de l'exercice, observer une routine quotidienne, vous alimenter de façon saine et équilibrée, dormir suffisamment, vous abstenir de consommer de l'alcool ou des drogues et prendre le temps de faire ce que vous aimez, peuvent améliorer votre humeur.

Il est possible de surmonter la dépression grâce à un traitement médical, par l'acquisition de renseignements sur son état et en cherchant de l'aide. Si vous pensez souffrir de dépression, allez voir votre médecin de famille ou un neurologue. Ils pourront vous conseiller un traitement chez un psychiatre ou un psychologue qui se spécialise dans le traitement des dépressions.

Vivre avec l'épilepsie et, en plus, être sujet à des troubles de l'humeur, comme la dépression, peut, dans un premier temps, sembler insurmontable. Apprendre tout ce qu'il est possible d'apprendre sur votre cas et chercher des réponses à vos questions sont des moyens qui, avec le temps, vous aideront à vous adapter.

Ressources supplémentaires:

Epilepsy Foundation et *epilepsy.com* : Ces deux sites offrent des informations détaillées sur les liens existant entre l'épilepsie et la dépression.

Epilepsy Foundation : www.epilepsyfoundation.org

epilepsy.com : www.epilepsy.com

Bounce Back: Reclaim Your Health : www.cmha.bc.ca/bounceback

Un programme conçu pour les adultes souffrant de symptômes de dépression et d'anxiété, qui offre un soutien en ligne et par téléphone.

Nous sommes là pour vous : www.heretohelp.bc.ca

Ce site offre des renseignements sur la santé mentale, les troubles mentaux et la toxicomanie, et des histoires personnelles inspirantes.

Kelty Mental Health Resource Centre : www.keltymentalhealth.ca 604-524-7000

Un site offrant aux enfants, aux adolescents et à leurs familles des ressources appropriées en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Crisis Centre of BC : www.crisiscentre.bc.ca 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)

Cet organisme offre un service d'aide et de soutien par téléphone, avec quelqu'un à qui parler, lorsque vous vous sentez accablé, vulnérable ou troublé. Ce service fonctionne tous les jours, 24 heures sur 24.

Counselling BC : www.counsellingbc.com

Ce site offre un vaste répertoire de psychologues, de conseillers et de thérapeutes professionnels.

Diffusion approuvée en janvier 2009 (jz).

Vous pouvez devenir membre de la *BC Epilepsy Society* pour bénéficier de tous les programmes et services que nous offrons.

900, 8e Avenue Ouest, bureau 2500, Vancouver (C.-B.) V5Z 1E5

Téléphone: (604) 875-6704 Télécopieur: (604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com