

Lien vers l'article:

[http://infosante.whitecube.  
dev/guides/trouble-  
depressif-persistent](http://infosante.whitecube.dev/guides/trouble-depressif-persistent)



# Dépression persistante (dépression chronique)

## Une dépression chronique, qu'est-ce que c'est ?

La dépression chronique est une forme de dépression qui dure **plus de 2 ans**. La dépression est un abattement psychique. Les pensées négatives prédominent alors en permanence.

Vous pouvez vous sentir triste, abattu·e, après un décès, une rupture amoureuse ou un échec scolaire ou avoir un petit coup de blues sans pour autant souffrir de dépression. Dans la plupart des cas, vous finissez par vous sentir mieux par vous-même. Mais si vous présentez certains signes dépressifs pendant plus de 2 semaines, on parle de [dépression](#).

Si la maladie persiste pendant au moins 2 ans, on parle de dépression persistante (**chronique**).

## Chez qui et à quelle fréquence ?

La dépression chronique touche 2 personnes sur 100. Elle touche plus souvent les femmes que les hommes.

Elle peut également survenir avec d'autres affections, telles que les troubles anxieux, les troubles de la personnalité et l'abus de substances. Chez les femmes jeunes, elle est souvent associée à un [trouble du comportement alimentaire](#), comme la boulimie ou l'anorexie.

## Comment reconnaître une dépression chronique ?

1 fois sur 2, les premiers signes apparaissent avant l'âge de 25 ans. Ils sont parfois difficiles à reconnaître, car ils sont considérés comme faisant partie de la vie.

Le diagnostic de dépression chronique peut être posé si vous êtes **d'humeur triste la plupart du temps pendant au moins 2 ans** et que vous avez au moins 2 des signes suivants :

- Perte d'intérêt ou de plaisir ;

- [Insomnie](#) ;
- Perte d'énergie ou diminution des activités ;
- Difficulté de concentration ;
- Pleurs fréquents ;
- Baisse de l'estime de soi ;
- Sentiments d'inutilité ;
- Sentiments de découragement ou de désespoir ;
- Sentiments que la vie quotidienne est insurmontable ;
- Pensées pessimistes à propos du passé ou deuil permanent ;
- Diminution des relations sociales ;
- Ne pas avoir envie de parler.

### Comment est posé le diagnostic de dépression chronique ?

Votre médecin vous écoute et discute avec vous pour savoir ce que vous ressentez et si vous avez des signes de dépression chronique.

Parfois une autre maladie est à la base de votre dépression : un problème de thyroïde, une affection des surrénales, une anémie, par exemple. Votre médecin vérifie si c'est votre cas. Pour cela, il ou elle peut vous proposer des examens complémentaires. Ces maladies peuvent vous rendre psychologiquement plus fragile et expliquer votre trouble dépressif.

### Que pouvez-vous faire ?

L'objectif est de remettre votre vie sur les rails et d'en reprendre le contrôle. Essayez donc de reprendre ou de **maintenir vos activités et vos contacts sociaux**. Un programme hebdomadaire peut vous y aider. Notez ce que vous voulez faire tous les jours, et à quel moment vous souhaitez le faire, et faites-le réellement. Planifiez également des activités avec d'autres personnes, par exemple en rejoignant un club sportif ou une association de loisirs.

Si vous pensez avoir besoin d'un soutien, parlez-en avec votre médecin. Il ou elle pourra certainement vous orienter vers un service spécialisé en soutien psychologique. Nous savons d'expérience qu'il n'est pas simple de vaincre une

dépression. Un grand nombre de patients (la majorité) n'y parviennent pas seuls. Un réseau de **soutien** a dès lors toute son importance. Votre partenaire, votre famille et vos amis peuvent vous y aider.

L'intervention d'un ou une **psychologue** est vivement recommandée, notamment une [psychothérapie cognitivo-comportementale](#).

### **Que peut faire votre médecin ?**

Votre médecin commence par traiter les éventuelles maladies à l'origine de votre dépression (maladies sous-jacentes).

S'il n'y a pas de maladies sous-jacentes, ou si elles sont déjà traitées, votre médecin pourra consacrer toute son attention à la dépression. La plupart des personnes se sentent mieux après quelques discussions avec un ou une médecin ou psychologue.

Un médicament **antidépresseur** vous sera généralement proposé. Si vous décidez, avec votre médecin, de commencer ce médicament, vous devrez le prendre pendant au moins 6 mois. Si vous le prenez moins longtemps, les symptômes reviennent généralement. Une amélioration est ressentie par 1 personne sur 2. Si vous vous sentez mieux avec ce traitement, votre médecin peut vous proposer de le prendre pendant plusieurs années.

Rédaction le 08 juillet 2020.

Dernière mise à jour le 08  
juillet 2020

Lien vers l'article:

[http://infosante.whitecube.  
dev/guides/trouble-  
depressif-persistant](http://infosante.whitecube.dev/guides/trouble-depressif-persistant)



## Liens Utiles

- Dépression  
[https://portail.capsana.ca/site/cepps/home.html#section=anxiete\\_et\\_depression](https://portail.capsana.ca/site/cepps/home.html#section=anxiete_et_depression)
- Services de Santé Mentale  
<https://pro.guidesocial.be/associations/>
- Activité physique  
[http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-  
recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en](http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en)
- Trouver un-e thérapeute  
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Trouver un-e psychologue  
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Dépression  
<https://www.mongeneraliste.be/maladies/la-depression/>
- Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)  
<https://www.aemtc.be/definition-tcc.php#>
- Aide alcool  
<https://aide-alcool.be/>
- Une autre écoute  
<https://infordrogues.be/>
- Antidépresseurs  
<https://www.cbip.be/fr/chapters/11?frag=7997>
- Alcool, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/alcool.php>
- Somnifères ou tranquillisants, le point sur votre consommation  
<http://stopouencore.be/somniferes>
- Somnifères et calmants, réfléchissez avant de consommer  
[https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-  
bonbon/somniferes-et-calmants](https://www.campagnesafmps.be/fr/un-medicament-nest-pas-un-bonbon/somniferes-et-calmants)

## Sources

- Guide de pratique clinique étranger  
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00718>
- SSMG Recommandation de bonne pratique Dépression chez l'adulte  
[https://www.ssmg.be/wp-  
content/images/ssmg/files/Recommandations\\_de\\_bonne\\_pratique/RBP\\_Depressi](https://www.ssmg.be/wp-content/images/ssmg/files/Recommandations_de_bonne_pratique/RBP_Depressi)