

## Suis-je guéri de ma dépression ?

*Cette rubrique a pour but d'offrir à l'internaute des informations médicales de qualité. Néanmoins, les informations fournies sont destinées à améliorer, non à remplacer, la relation qui existe entre le patient et son médecin.*

### Est-on guéri quand on se sent mieux ?

**Oui et non.** Vous allez mieux, et c'est déjà une très bonne chose : vous êtes en train de guérir de la dépression. Mais vous devez continuer à être vigilant.

A ce stade, le risque est d'être trop optimiste et de vous croire totalement guéri, alors que vous n'êtes qu'en phase de convalescence.

En effet, il existe encore en vous une certaine fragilité, que vous pouvez très bien ne pas ressentir : un peu comme une fracture qui ne ferait plus souffrir, mais qui serait encore imparfaitement consolidée.



### Puis-je arrêter mon traitement puisque je me sens mieux ?

**Surtout pas !** Une des premières causes de rechutes rapides est sans doute l'arrêt trop précoce du traitement antidépresseur par les patients. Il est bien sûr normal d'y penser dès que l'on se sent mieux. Mais votre médecin vous expliquera pourquoi c'est un mauvais réflexe. Le traitement antidépresseur comporte plusieurs étapes qu'il faut respecter. Il doit être poursuivi pendant une durée allant de 6 à 12 mois au minimum. Même si vous vous sentez mieux, n'arrêtez pas votre traitement, vous devez le prendre jusqu'à ce que votre médecin décide d'arrêter votre traitement.

### Vaut-il mieux essayer d'oublier les mauvais moments ?

**Ce n'est pas si sûr !** À ce stade de votre amélioration, vous avez peut-être tendance à minimiser ce qui s'est passé pendant l'épisode dépressif, à lui donner une explication facile et rassurante de type "c'était un peu de surmenage". Banaliser à l'extrême ce qui s'est passé n'est pas la meilleure chose. Certaines personnes tirent des enseignements bénéfiques de leur dépression.

# Est-ce que tout cela peut recommencer ?



## La dépression est-elle une maladie qui peut récidiver ?

Chez un certain nombre de personnes ayant eu une dépression, il existe une possibilité de récurrence. Cela n'arrivera bien sûr pas à toutes les personnes qui ont présenté une dépression, mais le risque est réel.

## Pendant combien de temps le risque existe-t-il ?

La période où le risque de récurrence est le plus important se situe dans les 6 à 12 mois qui suivent le début de la dépression. C'est pourquoi votre médecin a insisté pour que vous gardiez votre traitement antidépresseur suffisamment longtemps.



## Le cas particulier du trouble dépressif bipolaire

Le trouble dépressif bipolaire est un trouble de l'humeur comportant le plus souvent une alternance d'épisodes dépressifs et d'épisodes maniaques. Ces formes de dépression très particulières présentent un risque élevé de **recommencer une dépression**, et, les personnes qui souffrent de ce trouble doivent suivre un traitement préventif par un médicament régulateur de l'humeur. Vous en avez peut-être déjà entendu parler.

Toutes les personnes déprimées ne doivent pas prendre de tels traitements, mais seulement celles qui présentent ces formes.

La prise en charge des troubles bipolaires nécessite une collaboration entre le médecin généraliste et un médecin psychiatre. Ils décideront de la nécessité de prescrire ou non un traitement antidépresseur.

## Référence

- La dépression, en savoir plus pour en sortir. INPES Août 2007. [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)