

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Si mes parents ont une tendance à être dépressifs, vais-je automatiquement développer la même maladie qu'eux ?

Il est normal que quelqu'un ayant eu des parents dépressifs se pose la question du caractère héréditaire ou génétique de cette maladie.

Je pense en toute objectivité qu'on peut se montrer rassurant par rapport à ce risque. C'est vrai qu'il paraît exister des facteurs génétiques qui influencent le fonctionnement du cerveau et qui peuvent rendre une personne plus fragile face à la dépression, notamment pour la dépression qu'on dit bipolaire, celle qu'on appelait avant la psychose maniaco-dépressive. C'est dans ce cas effectivement que le risque est légèrement augmenté, pour une personne dont les parents proches ont souffert d'une dépression, d'en développer une aussi. Des études ont été faites aussi chez des jumeaux identiques, et la probabilité pour un des jumeaux de vivre une dépression, si l'autre en a vécu une, serait relativement importante ; mais ce qui apparaît clair, et là, je veux vous rassurer, c'est que tous les troubles psychiques ne peuvent pas se limiter à une cause purement génétique. Et je vais vous en expliquer les raisons :

D'abord, en dehors d'une éventuelle cause familiale, la dépression est une maladie fréquente puisqu'on sait que 17 % des personnes seront atteintes de dépression à un moment donné au cours de leur vie. Certes, le risque est un peu plus élevé chez des personnes dont l'histoire familiale présente des problèmes de dépression, des problèmes d'alcoolisme ou de perte parentale précoce. Mais plus qu'un facteur directement héréditaire dans ces cas là, je pense que c'est plutôt le vécu traumatique de l'enfance face à une absence répétée des parents, face à un désinvestissement affectif secondaire à la maladie, qui peut en être la cause. Et là, on s'éloigne du caractère génétique.

Donc, on voit bien qu'à côté de ces facteurs génétiques, il y a des facteurs psychologiques. Ces facteurs psychologiques sont liés à l'histoire même de la personne, à sa souffrance vécue pendant l'enfance, qui fait suite à l'absence d'encouragement ou à l'absence d'épanouissement, ce qui a entraîné une fragilisation du caractère de l'individu qui devient donc plus sensible à la dépression.

Enfin, les facteurs environnementaux jouent aussi un grand rôle dans le développement d'une éventuelle dépression, comme le décès d'un être cher, une séparation, la perte d'un emploi, des problèmes financiers, une blessure, une maladie invalidante.

Aujourd'hui, on estime que près de la moitié des dépressions semblent être reliée à des situations stressantes. D'autres études montrent que le stress en bas âge peut prédisposer aussi au développement d'une dépression durant la vie adulte.

On s'aperçoit aussi qu'aujourd'hui des gens qui ont 30-40 ans et qui sont atteints de dépression parlent de traumatismes sévères durant l'enfance, comme des problèmes d'attouchements sexuels ou pire, d'inceste.

Je voudrais après tout ça, vous dire qu'il est important pour vous de penser que la maladie dépressive n'est pas purement génétique, et qu'elle n'est donc pas inévitable.

En effet, le sujet par son vécu, mais aussi par le travail qu'il peut élaborer sur lui-même, peut renforcer sa personnalité pour le mettre à l'abri d'éléments stressants.

Prendre du recul par rapport à son vécu, apprendre à résoudre des problèmes qui paraissent insolubles, ne pas se laisser envahir de pensées négatives renforçant le stress intérieur sont, sans doute, des facteurs de protection pour éviter une telle maladie. Et, croyez-moi, ce programme est tout à fait réalisable !