

Depuis mon AVC, je me sens triste et déprimé(e). Suis-je normal(e) ?

Les sautes d'humeur et la dépression sont très communes chez les patients ayant subi un AVC. Au moins une personne sur quatre se sent déprimée après un AVC. Certaines études ont démontré un taux de dépression encore plus élevé, touchant jusqu'à une personne sur deux.



Qu'est-ce qu'une dépression après un AVC ?

Toute personne victime d'un AVC sera d'accord pour dire que c'est un énorme changement dans sa vie. Soudainement, des activités comme se laver ou s'habiller deviennent de véritables défis. C'est une expérience très difficile pouvant affecter vos émotions.

Que sont les sautes d'humeur ?

Après un AVC, vous pouvez éprouver des changements rapides d'humeur. Par exemple, vous pouvez vous sentir heureux, puis soudainement très triste. Vous pouvez avoir l'impression que vos émotions passent à travers des hauts et des bas. Certaines personnes peuvent pleurer ou rire à des moments inappropriés.

Comme la dépression, les sautes d'humeur peuvent se manifester lorsqu'une zone spécifique de votre cerveau est atteinte.

Quand la dépression apparaît-elle après un AVC ?

Le délai d'apparition de la dépression après un AVC peut varier. Certaines personnes commencent à être déprimées quelques heures ou quelques jours plus tard, d'autres ne sont déprimées que par la suite, jusqu'à 3 ans après l'AVC.

Mes sautes d'humeur ou ma dépression sont-elles provoquées par mon AVC ?

Il est possible que vos sautes d'humeur ou votre dépression soient une conséquence directe de votre AVC. Il y a deux explications possibles à l'apparition de la dépression après un AVC.

- **L'atteinte à votre cerveau**

En effet, certaines régions de votre cerveau contrôlent l'humeur et les émotions. Si une de ces régions est affectée par un AVC, cela peut déclencher des sautes d'humeur ou une dépression.

Il existe des controverses par rapport au lien existant entre la région affectée par l'AVC et la dépression. Certaines études cliniques montrent que les individus ayant subi un AVC dans le lobe frontal sont plus susceptibles de faire une dépression. D'autres affirment plutôt que c'est le côté du cerveau (gauche ou droit) où l'AVC s'est produit qui fait la différence.

- **Des changements dans vos aptitudes et vos habiletés physiques**

Après un AVC, les changements dans vos habiletés physiques peuvent être très difficiles à accepter. Vous trouverez peut-être la réadaptation épuisante. Les tâches simples peuvent maintenant vous demander beaucoup plus d'efforts. Ces sentiments de tristesse peuvent mener à la dépression.

La véritable cause de la dépression est probablement une combinaison de ces deux théories. C'est-à-dire que la dépression est due aux lésions à votre cerveau, mais aussi aux changements dans vos aptitudes et vos habiletés physiques.

Comment saurais-je si je suis déprimé(e) ? Quels sont les signes habituels de la dépression après un AVC ?

Les gens qui sont déprimés partagent certains traits communs comme :

- se fâcher facilement ou pleurer facilement.
- dormir trop ou pas assez.
- se sentir abattus.
- se sentir ralentis mentalement.
- éprouver un sentiment de culpabilité.
- manquer d'espoir en l'avenir.
- manquer de volonté pour rendre visite à des amis.
- avoir des pensées suicidaires.

Est-il facile de diagnostiquer la dépression après un AVC ?

Il est souvent difficile de détecter une dépression post-AVC. La plupart des gens atteints ont des problèmes physiques et cognitifs. Souvent, le traitement se concentrera sur ces deux aspects et les sentiments de la personne peuvent être oubliés. Parfois, les gens qui ont eu un AVC ont aussi des difficultés à parler ou à comprendre ce qu'on leur dit. Cela rend difficile l'expression des sentiments et nuit donc à la détection de la dépression. La famille et les proches sont souvent les premiers à détecter les signes de dépression car ils connaissent beaucoup mieux la personne que les professionnels de la santé.



Comment se fait le diagnostic de la dépression après un AVC ?

Le professionnel qui vous traite vous posera une série de questions ou vous fera remplir un questionnaire. Ceci l'aidera à identifier les signes d'une dépression.

Existe-t-il différents types de thérapies contre la dépression ?

Il existe de nombreuses thérapies contre la dépression suite à un AVC. Ceux-ci incluent :

- **Coordination des soins suite au congé** – suivi régulier avec une infirmière après un congé.
- **Entraînement par exercices** – exercices physiques (par exemple, marche, vélo stationnaire, haltérophilie).
- **Interventions multimodales** – exercices physiques et éducation ensemble.
- **Orthophonie** – formation destinée à aider les personnes ayant des problèmes d'élocution / de langage et de dépression pour apprendre à s'exprimer plus clairement ou s'exprimer de différentes manières, plus compréhensibles.
- **Programme d'enrichissement environnemental** – équipement et organisation d'un environnement stimulant ainsi que des activités dans le service médical : ordinateurs avec connexion Internet, accès Skype, thérapie par le jeu, bibliothèque avec matériel de lecture, station musicale, miroirs grandeur nature, coin shopping simulé avec épicerie, machine de paiement électronique, guichet automatique, jeux de société, puzzles, échecs, peinture et atelier de bois.

- **Programmes de rééducation à domicile** – exercices à domicile et éducation.
- **Psychothérapie / thérapie cognitivo-comportementale** – enseigne aux gens comment changer leur façon de penser afin de changer leur comportement.
- **Relaxation** – écouter de la musique apaisante et pratiquer la méditation.
- **Services de conseils, programmes de soutien et d'éducation sur l'AVC** – recommandations, éducation et conseils.
- **Tai Chi** – exercices de mouvement lent et méditation.
- **Thérapie en forêt** – faire de longues promenades dans la forêt / nature, méditer dans la forêt.
- **Thérapie par l'art** – activités visant à stimuler la cognition, l'état physique, les émotions, la communication, les relations sociales et les dimensions spirituelles (méditation avec musique, activité de chant, cercle de guérison en groupe, pensée positive, partage d'histoires).
- **Thérapie par programmation neurolinguistique** – techniques visant à déplacer les pensées négatives ou les croyances / la mauvaise humeur, à augmenter l'énergie mentale, à libérer la pression et la relaxation.
- **Yoga** – contrôle de la respiration, méditation simple et adoption de postures corporelles spécifiques.

Quelles sont les thérapies contre la dépression qui fonctionnent pour les AVC ?

Les thérapies contre la dépression ont été examinées à l'aide d'études de haute qualité et ont démontré une amélioration de la dépression (et d'autres domaines importants tels que la fonction cognitive, l'anxiété ou la qualité de vie) chez certains patients ayant subi un AVC.

En particulier, pour les patients en **phase aiguë** de récupération (le premier mois suite à l'AVC), il a été démontré que les services de conseils, les interventions multimodales (exercices et éducation), la thérapie neurolinguistique et les programmes de réadaptation à domicile sont utiles pour améliorer la dépression et d'autres habiletés.

Pour les patients en **phase subaiguë** de récupération (de 1 à 6 mois après un AVC), l'entraînement par exercices s'est avéré utile pour améliorer la dépression.

Pour les patients en **phase chronique** de récupération (plus de 6 mois après un AVC), la thérapie en forêt et la relaxation se sont révélées utiles pour améliorer l'anxiété et la dépression.

Pour les patients en phase de récupération **non spécifique à une période** (aiguë, subaiguë et / ou chronique), il a été démontré que la thérapie par l'art, la thérapie cognitivo-comportementale et le programme d'enrichissement environnemental se sont avérés utiles pour améliorer la dépression, l'humeur ou l'anxiété.

Que puis-je attendre ?

Votre thérapeute discutera avec vous de la thérapie contre la dépression qui vous convient le mieux. La fréquence et la durée du traitement dépendent de la nature du traitement.

Qui offrent les traitements ?

Différents professionnels de la santé peuvent administrer des traitements contre la dépression : neuropsychologue, infirmière, ergothérapeute, physiothérapeute, psychologue et orthophoniste.

Y a-t-il des effets secondaires ou des risques ?

Les thérapies contre la dépression sont généralement administrées par un professionnel de la santé qualifié dans une clinique de rééducation ou à domicile (dans le cas de programmes à domicile). Votre thérapeute surveillera étroitement vos réactions à la thérapie. Il est important de signaler à votre thérapeute tout changement dans vos sentiments ou vos pensées. Votre thérapeute ajustera la nature, l'intensité et la durée du traitement en fonction de vos capacités, de votre endurance et de vos progrès.

Est-ce qu'une bonne alimentation et un bon sommeil peuvent m'aider ?

Certainement! Bien manger et bien dormir vous donneront plus d'énergie pendant votre réadaptation. Il se peut que vous n'ayez pas faim ou que vous éprouviez des difficultés à dormir car ce sont des signes courants de la dépression.

Devrais-je faire de l'exercice ?

Oui, en tenant compte de ne pas dépasser vos capacités. L'exercice est recommandé par la Fondation des maladies du cœur du Canada. Si votre médecin est d'accord, vous pourriez commencer à suivre une classe d'exercices. L'exercice libère une hormone (l'endorphine) qui peut vous procurer une sensation de bien-être.



Devrais-je continuer mon programme de réadaptation même si je ne suis pas motivé(e) ?

Oui. C'est vrai que vous vous sentirez peu motivé(e) à aller à vos séances de rééducation. C'est dur et cela demande beaucoup d'énergie. Cependant, les séances de rééducation vous apprendront

beaucoup de choses qui vous aideront à vous sentir plus autonome (vous habiller, marcher). Vous serez fier de vous et plus motivé(e).

Pourquoi devrais-je prendre la peine de voir des gens ?

On sait qu'une vie sociale peut aider à remonter le moral. Il est très important de continuer à avoir des loisirs et des passe-temps, tels que les jeux de cartes, les mots croisés ou les sorties. Votre ergothérapeute peut vous montrer comment adapter vos passe-temps.

Est-il possible de parler à quelqu'un qui a eu un AVC ?

Les groupes de soutien pour les personnes ayant subi un AVC sont accessibles dans quelques régions. Vous pouvez également trouver des histoires sur la vie de gens, qui comme vous, ont subi un AVC. Consultez votre association nationale pour les AVC:

Canada : Fondation des maladies du cœur

Comment ma dépression affecte-t-elle ma guérison en général ?

En effet, être déprimé(e) ne vous aide pas à récupérer. Une dépression peut diminuer votre motivation et vous fatiguer davantage. Vous pouvez également avoir des difficultés à vous concentrer. Toutes ces caractéristiques propres à la dépression ralentiront vos capacités de réadaptation. Beaucoup d'études ont prouvé que les gens affectés par la dépression après un AVC ne se rétablissent pas aussi rapidement que ceux qui n'en sont pas affectés. L'étendue des effets de la dépression sur la guérison n'est pas vraiment connue. Il semble que les pertes physiques et la dépression peuvent toutes deux agir sur le processus de réadaptation.

Est-ce que je sortirai de ma dépression ?

Quelques études prouvent que les gens qui ont été déprimés peuvent se sentir mieux. En moyenne, la dépression majeure après un AVC peut durer un an. Certaines dépressions peuvent se manifester à nouveau par la suite. Il est donc important de surveiller les signes.

Combien de temps cela prend pour récupérer d'une dépression après un AVC ?

La guérison de la dépression après un AVC prend du temps. Il y a beaucoup de variation d'une personne à une autre. Les médicaments, par exemple, prennent quelques semaines avant de montrer des résultats. En suivant les traitements, les personnes déprimées pourront se sentir mieux.

Est-ce que la dépression cause l'AVC ?

Tous les gens déprimés ne subiront pas forcément un AVC. Cependant, certaines études ont démontré que le fait d'être déprimé peut augmenter les risques d'avoir un AVC. Si on exclut les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète et le tabagisme, les personnes déprimées sont 2,6 fois plus susceptibles de subir un AVC.

Si j'étais déprimé(e) avant mon AVC, est-ce plus probable d'être déprimé(e) après ?

Oui, si vous étiez déprimé(e) avant votre AVC, vous avez plus de risques d'être déprimé(e) après. C'est l'un des facteurs de risque liés à la dépression post-AVC.

En tant qu'aidant d'une personne ayant subi un AVC, que puis-je faire pour éviter d'être déprimé(e) moi aussi ?

La personne chargée des soins (aidant naturel) est celle qui s'occupe de la personne atteinte par un AVC. C'est souvent un membre de la famille, le conjoint ou un(e) ami(e) proche. Souvent, les aidants naturels sont très dévoués à leur proche, au point qu'ils oublient de prendre soin d'eux-mêmes.

Lorsque l'aidant est lui-même déprimé, cela devient beaucoup plus lourd moralement de prendre soin de quelqu'un d'autre. C'est pourquoi il est très important que vous, comme aidant naturel, preniez quotidiennement une heure pour vous. Trouvez un moment pendant la journée pour des activités plaisantes et relaxantes. Vous devriez aussi continuer à voir vos amis pour partager vos sentiments, reprendre des forces et pour vous changer les idées.

J'aimerais en savoir davantage au sujet de la dépression et de l'AVC

Mieux comprendre ce qui vous est arrivé peut vous rassurer. Il y a de nombreuses ressources sur l'Internet et ailleurs. Votre professionnel de la santé peut vous fournir beaucoup d'informations et répondre à vos questions plus spécifiques.

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.