

Dépression masculine : un mal ignoré

Les hommes, ça ne déprime pas ! Combien d'entre-nous possèdent ce type d'idées reçues ? Pourtant, ils sont aussi concernés par ce mal-être. Mauvais diagnostic, déni du problème... ce trouble est sous-estimé dans la population masculine. Ce qui empêche une bonne prise en charge. Le point sur les raisons de cette mauvaise évaluation.

Selon des chiffres américains, 70 % des hommes souffrant de dépression ne sont pas pris en charge¹. D'où vient ce problème ?

De mauvais critères de diagnostic ?

Les symptômes de la dépression sont pourtant connus. Ils sont d'ailleurs listés dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders ou DSM-IV). Parmi les neuf cités, au moins cinq doivent exister depuis 2 semaines, et l'un des 2 premiers doit obligatoirement être présent :

- 1 - Une humeur dépressive continue ;
- 2 - Perte d'intérêt ou de plaisir pour toute activité ;
- 3 - Troubles de l'appétit ou changement de poids de 5 % au moins durant le dernier mois ;
- 4 - Troubles du sommeil (insomnie ou hypersomnie) ;
- 5 - Une agitation ou un ralentissement net ;
- 6 - Une fatigue excessive ;
- 7 - Une sensation de culpabilité inappropriée ;
- 8 - Des difficultés de concentration ;
- 9 - Des "idées noires" (voire des pensées de mort, de suicide).

Or ces critères sont remis en cause : ils seraient à l'origine d'une partie des cas ignorés de dépression masculine. En effet, certains spécialistes considèrent ces symptômes comme trop "féminins". Ils ne permettraient pas de détecter un état dépressif chez l'homme, qui peut se traduire de manière différente : sautes d'humeur, agressivité, rejet de l'intimité, refuge dans l'alcool, les drogues, le sport...

Un repli sur soi

Mais le problème n'est pas uniquement lié à un manque de diagnostic, car l'homme refuse de reconnaître qu'il souffre de dépression. Au contraire, il se renferme sur lui-même et cache son état à sa famille, ses amis... Et ce repli sur soi va empêcher la reconnaissance du trouble et sa prise en charge. Cette ignorance de la dépression masculine et l'absence de traitement auraient de nombreuses conséquences : alcoolisme, violence... Cela serait également responsable des problèmes dans le couple. De plus, certains hommes se réfugieraient alors dans le travail, le sport ou d'autres activités qu'ils pratiqueraient de manière intensive pour oublier leurs problèmes. Ces phénomènes sont considérés comme des conduites "d'évitement" de la dépression. Certains parlent même "d'équivalents dépressifs".

Une invention des laboratoires ?

Si l'existence de la dépression masculine est un fait, certains vont jusqu'à accuser les laboratoires pharmaceutiques de grossir artificiellement les chiffres, pour amplifier le phénomène et créer un nouveau marché. C'est du moins la thèse de Philippe Pignarre, connu pour avoir accusé les "antidépresseurs de créer la dépression". Exagéré ou non, le problème existe. Et la dépression masculine reste une maladie trop souvent silencieuse. Sa prise en charge passe par une meilleure reconnaissance et une acceptation de cette maladie.

Alain Sousa

¹ D'après le livre de Terrence Real, "I Don't Want to Talk About It: Overcoming the Secret Legacy of Male Depression".