

Dépression : éviter la récurrence

Source : <http://sante-az.aufeminin.com/mag/psychologie/d11331/s33164.html>

Les conseils du docteur Anne Gut-Fayand, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris).



Existe-t-il de nouveaux traitements pour éviter les récurrences de dépression ?

Oui. Et surtout, on connaît de mieux en mieux la maladie. Les antidépresseurs sont maintenant très au point. Ils ne présentent plus les effets secondaires qu'ils présentaient dans le passé. Les traitements sont mieux tolérés et plus maniabiles.

Parmi les nouvelles techniques, qu'est-ce que la mindfulness ?

La mindfulness est une thérapie cognitive et émotionnelle fondée sur la pleine conscience et qui propose une série de techniques intégrant notamment des outils de la méditation. L'objectif est d'améliorer le niveau de tolérance et d'acceptation des états émotionnels négatifs. Cela permet au patient de s'inscrire dans le moment présent. De lutter contre ses ruminations qui l'empêchent de dormir ou de mieux profiter de sa vie. Cela permet de mieux supporter les émotions de tristesse ou d'anxiété. On apprend à mieux gérer ses émotions, à les accepter.

Ce traitement est assez rapide, deux mois environ, à raison d'une fois par semaine et une pratique quotidienne. Mais, c'est tout un apprentissage qui s'opère. Et on peut utiliser la technique tout au long de sa vie. C'est une technique que l'on commence à utiliser à l'hôpital Sainte-Anne et qui donne de très bons résultats. **C'est une bonne manière de prévention, et une nouvelle manière d'aborder sa vie...**

Sait-on pourquoi la dépression récidive si souvent ?

Dans la majorité des cas, la récurrence est liée à un mauvais suivi du traitement. Les patients arrêtent trop tôt les antidépresseurs. Ils en ont assez de prendre des pilules. Ils se sentent mieux. Les symptômes ont disparu ou ont considérablement diminué et les patients pensent alors que c'est fini. Que ça va mieux. Et c'est la rechute dans les semaines qui suivent. Il est important de rappeler qu'un traitement par antidépresseurs doit être suivi plusieurs mois. Entre six et huit mois sans interruption. Parfois, le traitement médicamenteux est suffisant.

Une psychothérapie associée aux anti-dépresseurs est pourtant souvent recommandée...

En effet, la plupart du temps, il est plus efficace et plus prudent d'associer un suivi psychothérapeutique. Cela permet de connaître les causes de la dépression et de prévenir une éventuelle rechute. Le choix de la technique, c'est affaire de personne. Certains préfèrent les méthodes plus anciennes, la psychanalyse, par exemple.

C'est vrai que les thérapies comportementales et cognitives ont fait leurs preuves, ces dernières années et que de nouvelles techniques apparaissent.

Mais il est important que la personne dépressive s'implique dans son traitement. Qu'elle comprenne ses schémas de pensée négatifs et qu'elle les corrige. La dépression n'est jamais une fatalité.

Février 2010