

Dépression: la psychothérapie plus efficace que les antidépresseurs selon une analyse du Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé belge

La meilleure option de traitement pour la dépression est la psychothérapie combinée aux médicaments antidépresseurs, mais si la personne ne souhaite pas cette approche, c'est la psychothérapie qui doit être proposée en premier choix, conclut le *Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé* (KCE) de Belgique.

« Récemment, les psychologues cliniciens ont obtenu leur reconnaissance officielle comme professionnels des soins de santé », souligne le KCE. « C'était donc le bon moment pour se poser la question de la place objective de la psychothérapie dans la prise en charge de la dépression. À la demande de la cellule Psychotropes du SPF Santé publique, le KCE a analysé la littérature scientifique internationale portant sur l'efficacité de la psychothérapie, seule ou en combinaison avec les antidépresseurs. »

La psychothérapie est aussi efficace que les médicaments à court terme, et plus efficace à long terme, indiquent les études. Les médicaments antidépresseurs ne devraient de préférence pas être prescrits seuls étant donné qu'ils sont moins efficaces à long terme que leur combinaison avec une psychothérapie, conclut le KCE.

La dépression touche entre 4 et 10% de la population au cours de la vie selon les chiffres de l'*Organisation mondiale de la santé* (OMS). Elle est la première cause d'incapacité de travail de longue durée en Belgique.

« La dépression majeure (1) telle qu'elle se présente le plus souvent est caractérisée par une perte d'intérêt et de plaisir face aux expériences de la vie de tous les jours, une humeur triste, des troubles du sommeil, de l'appétit, etc... ». Sa durée est de 4 à 6 mois en moyenne, mais après un an, environ la moitié des personnes atteintes montrent encore des signes de dépression. Il existe également un risque de rechute : 50% après un premier épisode. Ce risque augmente chez les personnes qui récidivent ou chez qui les symptômes persistent pendant plusieurs années.

Les deux traitements classiques de la dépression sont la psychothérapie et les médicaments antidépresseurs.

Par psychothérapie, était entendu « une intervention dont l'élément central est la communication verbale entre le patient et le thérapeute, mais aussi les thérapies où le patient travaille de façon plus ou moins indépendante sur base d'un livre (bibliothérapie) ou via internet, tout en gardant une relation de soutien personnalisé avec un thérapeute (par téléphone, mail, ou autre). »

À l'heure actuelle, l'efficacité n'a été suffisamment étudiée que pour les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), indique le rapport. Il n'a pas été possible de trouver suffisamment d'essais cliniques randomisés pour d'autres formes de psychothérapie.

« Les recommandations émises par le KCE visent à aider les praticiens à faire, avec leurs patients, les choix appropriés en matière de prise en charge de la dépression. En effet, la médecine basée sur les preuves (EBM) implique de poser des choix en fonction de l'efficacité et de l'efficacité d'un traitement, mais aussi en fonction des préférences du patient. »

« Néanmoins, force est de constater que dans notre pays, le choix n'est pas entièrement libre : les antidépresseurs sont relativement faciles d'accès et remboursés, tandis que les psychothérapies ne sont remboursées que si elles sont pratiquées par un psychiatre. La psychothérapie pratiquée par des psychothérapeutes non-médecins ne devrait-elle pas, de toute urgence, être également remboursée ? Avant que nous ne puissions répondre à cette question, une série de points doivent être éclaircis, pour pouvoir assurer aux patients des garanties de qualité suffisantes des psychothérapies », conclut le KCE.

Via <http://www.psychomedia.qc.ca/depression/2014-10-05/traitement-psychotherapie-antidepresseurs>

Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après :
<http://sciencesvpsychanalyse.com/category/psychiatrie/page/2/>

L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :
<http://sciencesvpsychanalyse.com/category/psychiatrie/page/2/>