

LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ALTERNATIVE CREDIBLE AUX ANTIDEPRESSEURS

©<https://www.allodocteurs.fr/maladies-psychiatrie-depression-la-meditation-de-pleine-conscience-alternative-credible-aux-antidepresseurs-16132.html>

Actu mise en ligne 2015 04. 24

Pour les patients à fort risque de rechute de **dépression** (ayant eu au moins trois épisodes dépressifs avérés), remplacer progressivement les antidépresseurs "de soutien" par des séances de méditation de pleine conscience aboutit à un taux de récurrence similaire à celui obtenu par la poursuite du traitement. Ces conclusions d'une étude britannique, publiée dans *The Lancet* le 21 avril 2015, valide cette approche comme une alternative valide.

Les synthèses d'études sur l'efficacité des **traitements antidépresseurs** pour lutter contre les récurrences d'épisodes dépressifs (chez les personnes à risques) estiment leur efficacité autour de **50% supérieure** à celles d'un soutien psychologique classique⁽¹⁾, sans aide médicamenteuse.

Plusieurs travaux de recherche, d'envergures diverses, ont mis en lumière les bénéfices de l'approche de la **méditation dite "de pleine conscience"** (voir encadré) pour prévenir ces rechutes⁽²⁾. Mais les données manquaient pour évaluer l'efficacité relative des deux approches.

Des chercheurs britanniques ont recruté 424 patients sous traitement antidépresseur, ayant connu au moins trois épisodes dépressifs avérés. La moitié d'entre eux⁽³⁾ a été dirigé vers un programme de méditation de pleine conscience, spécifiquement orienté vers un arrêt (ou une diminution) des antidépresseurs à 4 ou 5 semaines. Le dispositif consistait en huit séances d'une durée de 2h15, puis d'une séance tous les 3 mois durant un an.

Au terme de deux ans d'études, les chercheurs ont dressé le constat suivant : que ce soit en termes de temps sans rechute, de score sur les échelles d'évaluation de la dépression, ou de rapport coût/efficacité, **les deux stratégies apparaissent équivalentes**⁽⁴⁾.

Pour les patients qui recherchent une alternative aux antidépresseurs, la méditation de pleine conscience apparaît donc comme une approche sérieuse, qui peut être préconisée par les médecins.

Source : *Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial*. W. Kuyken et coll. *The Lancet*, 20 avril 2015 doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)62222-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(14)62222-4)

(1) Sans médicaments, la probabilité de récurrence à deux ans chez ces patients est estimée autour de 80%.

(2) Réduction du risque de récurrence estimée entre -18% et 47%, comparée "aux soins usuels ou au placebo" (risque relatif).

(3) Sélectionnée aléatoirement, sans que les personnes chargées de l'analyse des résultats ne soient informées des détails de la répartition.

(4) Dans la limite de l'incertitude statistique.

D'après le Dr Christophe André, la pleine conscience peut être décomposée en trois attitudes fondamentales : premièrement, la **perception consciente, active, attentive**, des sensations corporelles, des émotions, de ce que l'on voit et ce que l'on entend ; la deuxième attitude est un **désengagement des tendances à juger et à vouloir contrôler** ; la troisième est le fait **d'observer et d'éprouver** plutôt que de chercher à **analyser ou verbaliser**.

Durant une séance de méditation de pleine conscience, généralement dispensée en groupe collectif, les participants pratiquent des exercices qu'ils doivent ensuite réaliser chez eux quotidiennement.