

PSYCHOTHÉRAPIE DU RYTHME INTERPERSONNEL ET SOCIAL POUR LE TROUBLE BIPOLAIRE

Les personnes atteintes de trouble bipolaire (maniacodépression et trouble cyclothymique) qui bénéficient d'une psychothérapie qui les aide à maintenir une routine quotidienne régulière et composer avec le stress préviennent mieux les rechutes selon une recherche publiée dans la revue Archives of General Psychiatry.

La recherche vérifiait l'efficacité d'une thérapie cognitivo-comportementale baptisée "thérapie du rythme interpersonnel et social". Cette thérapie est basée sur l'idée que la perturbation des routines quotidiennes (sommeil, alimentation, etc.) et les problèmes dans les relations interpersonnelles peuvent causer l'apparition des épisodes maniaques ou dépressifs qui caractérisent le trouble bipolaire.

Elle consiste à aider les gens à comprendre comment les changements dans leurs routines quotidiennes et la qualité de leurs relations et de leurs rôles sociaux (comme parent ou conjoint par exemples) affectent leur humeur. Après avoir identifié les situations qui peuvent déclencher la manie ou la dépression, les gens apprennent à mieux composer avec les événements stressants et maintenir des relations positives.

Ces apprentissages sont importants pour le trouble bipolaire comme l'apprentissage d'une alimentation différente est important pour le diabète.

Ce trouble est vraiment caractérisé par une perturbation de l'horloge biologique, selon l'auteure principale de la recherche. Cette horloge fragile doit être soigneusement protégée. Le sommeil en particulier a un grand impact sur la maladie.

La recherche a été réalisée auprès de 175 personnes souffrant de la forme la plus sévère du trouble bipolaire. Elles ont été divisées en plusieurs groupes. Tous recevaient une médication et certains recevaient la psychothérapie. Les gens ayant suivi la psychothérapie avaient plus de chances de ne pas vivre de rechute dans les deux années qui ont suivi.

Ces résultats sont importants selon l'auteure car, alors que l'on dispose d'une variété de médicaments, la psychothérapie est souvent mise de côté.

L'apprentissage d'une meilleure gestion de la maladie permet de limiter la prise de médicaments qui amène souvent des effets secondaires nocifs pour la santé (telle que la prise de poids).

PsychoMédia avec source:upmc.edu