

Programme MBCT¹ et rechutes dépressives

Une nouvelle étude² publiée dans le Journal of the American Medical Association (JAMA) Psychiatry rapporte que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience semble plus efficace qu'un traitement antidépresseur seul pour prévenir les rechutes dépressives.

Les statistiques officielles ont établi qu'au-delà de trois épisodes dépressifs et sans traitement de maintenance, 80% des patients risquent de connaître une rechute de leur dépression, rentrant alors dans une dépression dite récurrente.

Le programme MBCT propose aux patients un entraînement leur permettant de changer leur rapport à leurs pensées, de se refocaliser sur leurs sensations corporelles et sensorielles, d'appréhender différemment leurs expériences de vie, et d'acquérir de nouvelles compétences, l'ensemble réduisant le risque de présenter d'autres épisodes de dépression.

Willem Kuyken de l'Université d'Oxford et ses collègues ont effectué une méta-analyse sur neuf essais cliniques randomisés qui comparaient cette thérapie à d'autres traitements, dont des antidépresseurs. Ces études regroupent en tout 1 258 personnes.

38 % de ceux qui ont reçu la thérapie ont eu une rechute de dépression au cours d'un suivi de plus d'un an, alors que le taux était de 49 % pour ceux qui ne l'ont pas reçue, mais recevaient les autres traitements. Le temps écoulé avant une rechute est dans tous les cas nettement rallongé.

Il a été surprenant de constater que plus les participants avaient des niveaux élevés de dépression au début de l'étude, plus ils étaient susceptibles d'en bénéficier.

Quatre des essais comparaient la thérapie MBCT (combinée à la continuation, la réduction, ou l'arrêt des antidépresseurs), avec la poursuite de ce traitement en maintien. Ceux qui ont suivi le programme et ont souvent réduit ou cessé leurs antidépresseurs, étaient 23 % moins susceptibles de rechuter que ceux qui ont continué les antidépresseurs et n'ont pas reçu la thérapie.

Le programme MBCT est donc supérieur en efficacité à un traitement antidépresseur de maintien, dont il permet souvent de réduire les doses. Tout en sachant que tout le monde ne peut pas bénéficier ou suivre ce genre de programme (il faut rester clinicien avant tout), n'hésitons donc plus à le conseiller vivement.

¹ MBCT : Mindfulness Based Cognitive Thérapy. Soit thérapie cognitive basée sur la méditation de pleine conscience. Il s'agit d'un protocole sur deux mois, en 8 séances hebdomadaires de 2 heures, encadrant un entraînement d'environ ½ heure par jour.

² <https://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=2517515>