

Traduction BBC News Online 20/4/2015

Depression: "Mindfulness-based therapy shows promise"

Un rapport Lancet suggère que la thérapie en Pleine Conscience peut offrir une "nouvelle alternative pour les millions de personnes souffrants de dépression récurrente". Les scientifiques ont testé la thérapie, à la place des antidépresseurs seuls, sur des patients à risque de récurrence (rechute) et les résultats sont concluants.

La thérapie entraîne les gens à se concentrer sur leur mental et à comprendre comment apparaissent et disparaissent les pensées négatives. Déjà, en Angleterre et au Pays de Galles, les médecins proposent la thérapie de Méditation en pleine conscience à leurs patients.

On prescrit souvent aux patients souffrant de dépression clinique récurrente de longues cures de médicaments antidépresseurs pour prévenir les récurrences. Les experts soulignent aussi que les traitements médicamenteux restent essentiels pour de nombreuses personnes.

Dans cette étude, les scientifiques anglais ont analysé les résultats de 212 personnes à fort risque de récurrence qui ont suivi la thérapie de Méditation en pleine conscience tout en réduisant, sous contrôle médical attentif, les doses de médicaments.

Les patients ont pris part à des sessions de groupe ou ils ont été guidés dans l'apprentissage et la pratique de la Méditation en pleine conscience. Nigel Reed, un étudiant participant à l'étude indique : "La pleine conscience me responsabilise en me permettant de prendre le contrôle de mon propre avenir et de m'alerter lorsque j'entre dans une période risquée". La thérapie a pour but d'aider les personnes à se concentrer sur le présent, à reconnaître les signes précurseurs de la dépression et à y répondre de façon à ne pas déclencher d'autres crises.

Les chercheurs ont comparé les résultats des 212 personnes qui ont suivi la thérapie avec les résultats des patients qui ont suivi un traitement médicamenteux seul sur une période de 2 ans.

A la fin de l'étude, la même proportion de personne avait rechuté dans chaque groupe.

Beaucoup des personnes qui avaient suivi la thérapie de méditation en pleine conscience avaient réduit la prise de médicaments.

Les scientifiques en ont déduit que la Méditation en pleine conscience pouvait apporter une bien meilleure alternative aux personnes qui ne pouvaient pas ou qui ne souhaitent pas prendre des médicaments sur une longue période. Dans leur rapport, ils ont conclu que la Méditation en pleine conscience "pouvait être un choix pour des millions de personnes souffrant de dépression récurrente avec le renouvellement automatique des prescriptions".

Nigel Reed qui a participé à l'étude a ajouté : "la MPC m'a donné un ensemble de techniques que je peux utiliser pour rester bien sur le long terme.

Plutôt que de m'appuyer sur la prise continue d'antidépresseurs, la MPC me responsabilise en me permettant de prendre le contrôle de mon propre avenir, de m'alerter lorsque j'entre dans une période risquée et d'apporter les changements dont j'ai besoin pour être bien".

C'est une découverte importante.

En apportant un commentaire indépendant à l'étude, le Docteur Gwen Adshead du Royal College of Psychology a dit : "Ces découvertes sont importantes pour les personnes qui vivent en souffrant de dépression et qui essaient de se reconstruire".

"Et cela vous apporte la preuve que la MPC doit être la solution privilégiée en 1ère intention par les médecins".

Il souligne cependant que l'étude ne montre pas l'utilité de la MPC pour tous les types de dépression ou que la technique puisse remplacer les traitements anti-dépresseurs pour les personnes souffrant de troubles sévères nécessitant une hospitalisation ou pour les personnes suicidaires.

Les experts mettent en garde les patients : la réduction du

traitement médical doit être supervisée par un médecin.

Le Professeur Eduard Vieta, Professeur de Psychiatrie à l'université de Barcelone (Espagne) indique qu'il convient de réaliser d'autres études pour établir clairement l'efficacité de la thérapie de Méditation en pleine conscience.

Les chercheurs indiquent que l'étape suivante est de faire ressortir le principe actif de la Méditation en pleine conscience puis de comparer ce résultat en vérifiant les données favorables des approches de groupe réalisées sur la thérapie de Méditation en pleine conscience.