

Dépression : trois techniques pour remplacer les médicaments

Les antidépresseurs sont inefficaces dans un tiers des dépressions. Méditation, stimulation magnétique transcrânienne ou remédiation cognitive : ces méthodes innovantes peuvent, parfois, les remplacer.

Il ne faut pas prendre la dépression à la légère. Derrière le “coup de blues” se cache parfois une détresse profonde. Si cette tristesse dure depuis plusieurs semaines, il faut absolument consulter un médecin car lui seul peut juger de l'intensité des symptômes et prescrire le traitement adapté.

Les médicaments antidépresseurs restent indispensables pour soigner les dépressions sévères. Mais, pour les dépressions dites “légères”, les études scientifiques ont montré que la psychothérapie avait une meilleure efficacité.

Récemment, on a vu émerger de nouvelles solutions thérapeutiques qui viennent concurrencer les antidépresseurs sur leur propre terrain.

La méditation en pleine conscience : prendre du recul

La méditation en pleine conscience ou *mindfulness* permet de maîtriser le tourbillon des idées noires.

Comment ça marche ?

« Méditer permet de se désengager de ses ruminations et de prendre du recul par rapport à ses émotions », explique le Dr Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris). L'idée est de concentrer son attention sur l'instant présent. Une façon de réancrer ses pensées dans la réalité.

Les résultats sont étonnants : le risque de rechute se trouve divisé par deux et, en cas de récurrence, les épisodes sont moins intenses. Ainsi, lorsqu'on compare trois groupes de patients dépressifs pendant une période de deux ans, 80 % des personnes qui prenaient un placebo ont rechuté, mais seulement 20 à 30 % de celles qui prenaient un antidépresseur et de celles qui pratiquaient la méditation seule.

Pour qui ?

Pour les patients qui ont subi plusieurs épisodes dépressifs, en prévention des rechutes.

Méditer est à la portée de tout le monde, mais surtout pas en période aiguë de dépression. « C'est une activité psychologique exigeante, souligne Christophe André. Comme la natation ou la voile, vous ne pouvez pas apprendre en pleine tempête ».

A quel rythme ?

Méditer est efficace à condition de pratiquer tous les jours. L'initiation se fait pendant deux ou trois mois, à raison d'une séance de 2 h 30 par semaine, plus 30 minutes de pratique quotidienne.

Ensuite, il est recommandé de méditer quinze minutes tous les matins, et plusieurs fois dans la journée, aussitôt que les idées noires resurgissent.

La stimulation magnétique transcrânienne : booster le cerveau

En modifiant, temporairement, le fonctionnement des neurones, cette technique aide le cerveau à retrouver une activité améliorée.

Comment ça marche ?

Le patient est assis, au calme. Pas besoin d'anesthésie. Une bobine, posée à la surface de son crâne, envoie une série d'impulsions magnétiques qui vont modifier, transitoirement, l'activité électrique et biologique du circuit neuronal ciblé ; ce qui aura pour effet de stimuler la libération de sérotonine et de dopamine.

« Appliquée au niveau préfrontal, la stimulation magnétique améliore l'humeur. Il y a plus de 600 publications scientifiques dans la dépression », assure le Dr David Szekely, psychiatre au CHU de Grenoble.

Selon ces études, 17 à 25 % des patients voient leurs symptômes disparaître. Dans 30 à 50 % des cas, le fonctionnement cérébral est amélioré, ce qui peut permettre d'entreprendre une psychothérapie en parallèle.

Les premiers effets apparaissent après deux semaines de traitement. Les effets secondaires sont minimes (maux de tête, somnolence...).

Pour qui ?

Pour les patients souffrant de dépression modérée à sévère, chez qui deux ou trois essais d'antidépresseurs n'ont pas donné les résultats escomptés.

A quel rythme ?

Les séances de 15 à 30 minutes doivent être quotidiennes au début, puis espacées, et répétée sur deux à six semaines. En France, une trentaine d'équipes psychiatriques proposent cette technique.

En savoir plus : la liste des centres est sur le site de l'Association française de psychiatrie biologique.

La remédiation cognitive : retrouver confiance en soi

Cette méthode a déjà prouvé son efficacité dans la schizophrénie. Elle stimule les fonctions cognitives malmenées par la maladie.

Comment ça marche ?

Il s'agit d'exercices d'entraînement cérébral "papier-crayon" ou sur ordinateur. Par exemple : repérer un "intrus" dans une grille, ou se souvenir d'une liste de mots.

On commence toujours à un niveau facile : « Souvent, les patients dépressifs ont une estime d'eux-mêmes assez basse. Par le biais des exercices, ils ont un retour positif », dit Ouriel Grynszpan, maître de conférence en neurosciences à l'université Pierre et Marie Curie (Paris).

Pour qui ?

Pour les patients qui ont connu plusieurs épisodes de dépression avec d'importantes difficultés de mémoire, de concentration ou d'attention. La remédiation cognitive évite que ces troubles s'aggravent.

« A priori, on peut aussi la proposer pendant la phase dépressive, pour accélérer le retour à la normale. Mais on se heurte à l'absence de motivation des patients », remarque Ouriel Grynszpan.

A quel rythme ?

Le programme doit être court, mais intense et régulier. En général, on propose une séance par semaine, à l'hôpital, avec un thérapeute ; et au moins trois séances par semaine à domicile. Le tout sur sept à huit semaines.

Si la remédiation cognitive est encore expérimentale dans la dépression, selon les premiers résultats, les patients en tirent une certaine satisfaction et semblent moins anxieux.

En savoir plus : Association francophone de remédiation cognitive