

# Trouble bipolaire

## Trois types de psychothérapie testés

Une recherche financée par le National Institute of Mental Health (NIMH) américain montre que les gens souffrant de trouble bipolaire et prenant une médication ont de meilleures chances de se rétablir rapidement d'un épisode de dépression et de maintenir leur rétablissement s'ils suivent une psychothérapie intensive.

David Miklowitz et des collègues de l'Université du Colorado ont testé l'efficacité de trois types de psychothérapie pendant 9 mois auprès de 293 participants. Un groupe de comparaison recevait trois sessions d'information.

Alors que la psychothérapie est couramment utilisée en combinaison avec la médication pour le traitement du trouble bipolaire, son efficacité n'avait pas été vérifiée aussi systématiquement, la plupart des études se limitant à un seul site de traitement et une seule approche.

Les trois types de psychothérapie étudiés étaient:

- la thérapie centrée sur la famille, qui requiert la participation des membres de la famille et est centrée sur l'amélioration de l'adaptation familiale, de la communication et de la résolution de problèmes;
- la thérapie cognitive behaviorale, qui vise à aider à comprendre les distorsions des pensées et des activités et à apprendre de nouveaux moyens de composer avec la maladie;
- la thérapie interpersonnelle et du rythme social qui vise à aider à stabiliser la routine quotidienne et le cycle d'éveil/sommeil ainsi qu'à résoudre les problèmes relationnels.

Tous les participants prenaient une médication et la plupart participaient à une recherche du NIMH sur la médication.

Au cours de l'année, 64% de ceux qui suivaient une psychothérapie se sont rétablis, comparativement à 52% dans le groupe de comparaison. Mais surtout, ils se sont rétablis en moyenne 110 jours plus rapidement. Le taux d'abandon était de 36%.

Aucun de ces types de psychothérapie n'apparaissait comme significativement meilleur, possiblement parce que la recherche n'était pas conçue pour détecter les différences. Le taux de rétablissement était toutefois plus élevé pour la thérapie orientée sur la famille.

La psychothérapie, considère Dr. Miklowitz, devrait être considérée comme une partie vitale du traitement du trouble bipolaire. Il suggère que des recherches futures se penchent sur l'efficacité par rapport au coût, car alors que l'ajout de la psychothérapie est plus efficace, il est aussi plus coûteux.

Cette étude a été publiée dans les Archives of General Psychiatry.

*Psychomédia avec source: Medpagetoday*

*©<http://www.psychomedia.qc.ca/trouble-bipolaire/2007-04-03/trouble-bipolaire-trois-types-de-psychotherapie-testes>*