

Psychothérapies et dépression

La psychothérapie est-elle un traitement de la dépression ?

La psychothérapie permet de travailler sur les aspects psychologiques et sociaux qui peuvent être liés à l'épisode dépressif. Les psychothérapies occupent une place importante dans le traitement de la dépression, notamment lorsque la personne se sent plus motivée grâce à l'action positive des antidépresseurs sur l'humeur. Dans les dépressions légères à modérées, la psychothérapie seule semble être aussi efficace que l'association psychothérapie et antidépresseurs.

Plusieurs types de psychothérapies peuvent permettre de prendre conscience des mécanismes psychiques qui se trouvent à l'origine de la souffrance mentale. Certaines sont plus indiquées dans le traitement d'une dépression.

Les **psychothérapies cognitives et comportementales** sont un traitement à court et moyen terme, très orienté sur la gestion de la crise en cours. Elles visent à modifier les pensées et les comportements qui peuvent déclencher ou perpétuer des épisodes dépressifs. Ces thérapies, qui durent quelques mois, peuvent aider les personnes qui souffrent de dépression légère ou modérée à sortir de leur dépression. Elles peuvent également contribuer à prévenir les rechutes.

Les **psychothérapies d'inspiration psychanalytique** vont permettre d'appréhender ce qui, dans l'enfance et l'éducation, a stoppé l'évolution harmonieuse de l'individu et entraîné un schéma de vie inadapté. En comprenant ces événements, la personne malade peut, avec l'aide de son entourage, changer d'attitude. Ces thérapies sont plus longues que les précédentes et visent un objectif qui va au-delà de la résolution de la crise en cours. Elles sont généralement initiées lorsque la phase aiguë de la dépression a été soignée.

L'écoute du médecin généraliste

Lorsqu'on est déprimé, il est important de pouvoir parler à un professionnel dont le regard extérieur et l'écoute attentive contribuent à soulager la souffrance. Les personnes qui refusent de voir un psychothérapeute ou qui n'en disposent pas dans leur voisinage peuvent néanmoins bénéficier de l'écoute de leur médecin généraliste. En effet, les praticiens de médecine générale voient de nombreuses personnes souffrant de symptômes dépressifs et possèdent souvent une solide expérience dans l'écoute et le soutien de ces patients.

©<http://www.eurekasante.fr/maladies/psychisme/depression-adulte.html?pb=psychotherapies>