

02 oct 2014 -02:11

## Traitement de la dépression : la combinaison psychothérapie-antidépresseurs est à préférer

Le Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé (KCE) a mené une étude sur l'efficacité de la psychothérapie, seule ou en combinaison avec les antidépresseurs. La meilleure option est la psychothérapie combinée aux médicaments antidépresseurs, mais si la personne ne souhaite pas cette approche, c'est la psychothérapie qui doit être proposée en premier choix. Elle est aussi efficace que les médicaments à court terme, et même plus efficace à long terme. Les médicaments antidépresseurs ne devraient de préférence pas être prescrits seuls étant donné qu'ils sont moins efficaces à long terme que leur combinaison avec une psychothérapie.

### Un problème fréquent, limité dans le temps

La dépression est un problème fréquent : entre 4 et 10% d'entre nous y seront confrontés à l'un ou l'autre moment de notre vie (chiffres OMS). C'est également la première cause d'incapacité de travail de longue durée en Belgique.

La dépression telle qu'elle se présente le plus souvent est caractérisée par une perte d'intérêt et de plaisir face aux expériences de la vie de tous les jours, une humeur triste, des troubles du sommeil, de l'appétit, etc... Sa durée est en principe limitée dans le temps, entre 4 et 6 mois en moyenne, mais les prolongations ne sont pas rares : après un an, environ la moitié des patients montrent encore des signes de dépression. Il existe également un risque de rechute : 50% après un premier épisode, il augmente progressivement chez les personnes qui récidivent ou chez qui les symptômes persistent pendant plusieurs années.

### Deux approches thérapeutiques

Les deux traitements classiques de la dépression sont la psychothérapie et les médicaments antidépresseurs. Ces deux approches ont longtemps représenté des positions théoriques divergentes quant aux origines - psychologiques ou biologiques - de la dépression, mais aujourd'hui elles sont plutôt considérées comme complémentaires.

Récemment, les psychologues cliniciens ont obtenu leur reconnaissance officielle comme professionnels des soins de santé. C'était donc le bon moment pour se poser la question de la place objective de la psychothérapie dans la prise en charge de la dépression. À la demande de la cellule Psychotropes du SPF Santé publique, le KCE a analysé la littérature scientifique internationale portant sur l'efficacité de la psychothérapie, seule ou en combinaison avec les antidépresseurs.

Les experts ont évalué dans quelle mesure ces traitements permettaient de soulager les symptômes dépressifs, de revenir à un fonctionnement normal en société et, à plus long terme, de prévenir les rechutes. À noter que l'étude n'avait pas pour objectif de comparer entre elles les différentes formes de psychothérapies, pas plus d'ailleurs que les différentes classes d'antidépresseurs, mais bien de se prononcer sur l'efficacité globale de la psychothérapie par rapport à l'approche médicamenteuse seule, ou en combinaison avec elle.

## Des recommandations en faveur de la psychothérapie

Il ressort de cette analyse que l'option à privilégier est la psychothérapie combinée aux médicaments antidépresseurs. Si la personne en dépression ne souhaite pas ce traitement combiné, c'est la psychothérapie qui doit être proposée en premier choix, parce qu'elle est au moins aussi efficace que les médicaments à court terme, et même plus efficace à long terme. Les médicaments antidépresseurs ne devraient de préférence pas être prescrits *seuls* étant donné qu'ils sont moins efficaces à long terme que leur combinaison avec une psychothérapie.

## Pas de réel choix en Belgique

Les recommandations émises par le KCE visent à aider les praticiens à faire, avec leurs patients, les choix appropriés en matière de prise en charge de la dépression. En effet, la médecine basée sur les preuves (EBM) implique de poser des choix en fonction de l'efficacité et de l'efficience d'un traitement, mais aussi en fonction des préférences du patient.

Néanmoins, force est de constater que dans notre pays, le choix n'est pas entièrement libre : les antidépresseurs sont relativement faciles d'accès et remboursés, tandis que les psychothérapies ne sont remboursées que si elles sont pratiquées par un psychiatre. La psychothérapie pratiquée par des psychothérapeutes non-médecins ne devrait-elle pas, de toute urgence, être également remboursée ? Avant que nous ne puissions répondre à cette question, une série de points doivent être éclaircis, pour pouvoir assurer aux patients des garanties de qualité suffisantes des psychothérapies.

Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé  
Centre Administratif du Botanique, Door Building (10ème étage)  
Boulevard du Jardin Botanique 55  
1000 Bruxelles  
Belgique  
+32 2 287 33 88 (nl) / +32 2 287 3354 (fr)  
<http://kce.fgov.be>

Gudrun Briat  
Communication scientifique  
+32 475 274 115  
[press@kce.fgov.be](mailto:press@kce.fgov.be)