

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

## Méditation de pleine conscience pour traiter la dépression

### Points essentiels

- Il existe peu de recherche sur la méditation de pleine conscience en tant que traitement de la dépression comparativement à la grande quantité d'information disponible sur les médicaments prescrits et la psychothérapie pour traiter le même problème. Par conséquent, les résultats des études sur la méditation de pleine conscience sont moins concluants.
- La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCPC) et la réduction du stress par la pleine conscience (RSPC), des programmes structurés de huit semaines accompagnés de manuels, ont été les plus étudiés.
- Les études existantes indiquent que les interventions basées sur la pleine conscience peuvent améliorer le sentiment de bien-être et peuvent être aussi efficaces que les médicaments ou la psychothérapie pour traiter la dépression.
- Il a été révélé que les effets positifs des interventions basées sur la pleine conscience peuvent durer jusqu'à un an. Plus on les met en pratique, plus on obtient de bons résultats.
- La méditation de pleine conscience pourrait prévenir une rechute de dépression; des études préliminaires laissent croire que la TCPC pourrait être particulièrement bénéfique aux personnes ayant eu de multiples épisodes de dépression.

CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

- En raison de la quantité limitée d'études de haute qualité, certains experts pensent que les interventions basées sur la pleine conscience devraient être utilisées en conjonction avec d'autres traitements psychologiques ou médicamenteux mieux établis.

## Envisager un traitement basé sur la pleine conscience

- Si vous envisagez un traitement basé sur la méditation, discutez-en avec votre médecin de famille.
- Si votre médecin ne connaît pas la méditation, il pourra peut-être vous orienter vers un spécialiste.
- Plusieurs conclusions ont été tirées d'études dans le cadre desquelles les participants assistaient à des séances de groupe pendant 8 ou 10 semaines et devaient en plus faire la méditation à la maison pour en augmenter progressivement la durée jusqu'à 45 à 60 minutes par jour.
- Afin qu'elle soit bénéfique, la méditation de pleine conscience doit être effectuée à chaque jour et plus on la met en pratique, plus on obtient de bons résultats.
- Il est recommandé de travailler avec un formateur ou un thérapeute qualifié afin de vous assurer que la méditation de pleine conscience vous convient.
- En dépit des espoirs suscités par l'approche de la méditation pour traiter la dépression, il faudra effectuer d'autres études de haute qualité pour déterminer son efficacité en tant que traitement.

**Avis de non-responsabilité :** Les renseignements contenus dans la présente brochure sont fournis à des fins éducatives seulement. Consultez toujours un professionnel de la santé autorisé pour vos soins particuliers.

**Vous trouverez des fiches de renseignements et de l'information supplémentaires sur la dépression et sur les traitements disponibles à l'adresse suivante : <http://dépression.informedchoices.ca>**



CHOIX ÉCLAIRÉS POUR TRAITER

# LA DÉPRESSION

Toute reproduction et toute distribution de la présente œuvre dans son intégralité sont autorisées, à condition que : 1) les renseignements ne soient pas utilisés de façon à suggérer que nous vous soutenons ou approuvons votre utilisation des renseignements; 2) la présente œuvre ne soit pas utilisée à des fins commerciales (non commerciales); 3) la présente œuvre ne soit modifiée d'aucune manière (aucune œuvre dérivée). Consultez la licence dans son intégralité à <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>.

**Source :** Le présent résumé fournit des renseignements scientifiquement exacts. Il a été préparé dans le cadre d'une étude réalisée par des chercheurs et des jeunes adultes qui font partie du groupe de recherche Mobiliser les esprits. Les chercheurs sont basés à six universités : Manitoba, York, McMaster, Brock, Brandon et Laval. Notre partenaire communautaire principal est l'organisme mindyourmind.ca, situé à London, en Ontario. Les jeunes adultes qui font partie de l'équipe se trouvent partout au pays. Dernière révision : 14 mai 2014.

**Remerciements :** La préparation de cette brochure a été financée par les Instituts de recherche en santé du Canada et la Commission de la santé mentale du Canada. Les points de vue exprimés ici ne reflètent pas nécessairement les opinions de ces organismes.