

## La méditation pour soigner les ados dépressifs

La dépression chez les adolescents est un phénomène connu et répandu : plus d'un ado sur dix en souffrirait. Des traitements médicamenteux existent mais les psychotropes présentent le risque de perturber leur développement. Pierre Philippot, un spécialiste en régulation émotionnelle de l'UCL, a mis au point une méthode préventive originale basée sur la « pleine conscience », une technique inspirée de principes du bouddhisme. ■

# La pleine conscience contre la dépression

SANTÉ Une recherche menée à l'UCL prouve son efficacité chez les adolescents

► La technique est inspirée de la méditation bouddhiste.

► Elle diminue les « ruminations ».

Face à la dépression, dont une forme grave toucherait plus d'un adolescent sur dix, divers traitements existent. « Mais le traitement par médicament peut présenter l'inconvénient qu'il peut modifier la régulation neuronale au moment même où elle est en formation des capacités cognitives. En d'autres termes, le cerveau est en train de s'équilibrer lui-même et les psychotropes peuvent interférer avec la maturation cérébrale », explique le professeur Pierre Philippot. Celui-ci, spécialisé dans la régulation émotionnelle au labo de psychopathologie de l'UCL, a donc mis au point une intervention non médicamenteuse préventive basée sur la « pleine conscience », qu'il a testée auprès de groupes d'adolescents. Mais la « pleine conscience », parfois appelée *mindfulness*, inspirée de principes du bouddhisme, a parfois mauvaise réputation, notamment parce que de faux « spécialistes » en font commerce. « Comme dans de nombreuses disciplines, mais sans diminuer son efficacité prouvée », rétorque

Pierre Philippot, qui définit la pleine conscience comme une « manière d'être en relation avec sa propre expérience, c'est-à-dire ce que nous percevons avec nos cinq sens, nos sensations corporelles et nos pensées ». Pour le spécialiste, il s'agit « d'orienter volontairement l'attention sur son expérience présente et de l'explorer avec ouverture, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance envers soi ».

Plusieurs études montrent que l'entraînement à une telle technique permet de diminuer l'intensité des « ruminations mentales », c'est-à-dire « ressasser tout le temps le même type de question générale, abstraite, sur le sens de la vie ou pourquoi on est dans cet état dépressif, savoir si le conjoint va accepter la situation, quelle image on donnera de soi ». Il s'agit aussi de lutter contre la « désactivation comportementale », c'est-à-dire le fait de ne plus pouvoir s'engager dans une action qui soit porteuse de sens par rapport à ses valeurs et ses objectifs, comme être parent. « Les ados sont particulièrement exposés, car ils sont en plein développement de leur identité, de leurs capacités cognitives de gestion de soi et des émotions. Ils pensent à leur avenir ». La technique consiste notamment à se concentrer sur sa respiration,

dans des techniques qui peuvent ressembler à de la méditation, mais qui comprennent des échanges d'expériences avec le thérapeute.

### « Les écrans sont des risques »

Et cela fonctionne, selon deux études menées à l'UCL, au terme de neuf séances hebdomadaires d'environ une heure, sur environ trois mois. Les scores globaux d'évaluation de la dépression des jeunes patients ont diminué d'un tiers, ainsi que les signes d'anxiété. « Les symptômes d'opposition, qui sont des marques agressives typiques de ce type de dépression, ont également diminué de manière importante. » Les chercheurs désirent évidemment évaluer comment cette efficacité se prolongera dans le temps, puisque la dépression qu'ils combattent est précisément une maladie qui peut devenir chronique et s'installer durablement sous

forme de crises récurrentes.

« Il ne faut surtout pas croire tout ce que l'on pense, mais se recentrer sur sa propre conscience, dit Pierre Philippot. Dans ce cadre, les écrans et la téléphonie mobile sont des risques supplémentaires car ce sont autant de méthodes d'évitement incroyables, c'est-à-dire un des comportements que l'on cherche à réguler. » ■

FREDERIC SOUMOIS

**LE FACTEUR LUMIÈRE****Dimanche, le soleil se couchera plus tôt**

C'est ce dimanche, à 3h, que l'heure d'hiver va entrer en vigueur. Une heure de plus de sommeil, mais aussi le coucher du soleil une heure plus tôt, ce qui diminue la luminosité de la journée de manière drastique. Pour certains déprimés, c'est un facteur de risque de déclenchement d'une crise. Mais pas pour tous, selon le professeur Eric Constant, chef de clinique en psychiatrie adulte aux cliniques St-Luc (UCL) : « Certaines dépressions sont liées à une dépression saisonnière, qu'on peut traiter par lumbinothérapie, mais d'autres pas. » Un indice ? Se mettre à manger ou à dormir « trop » alors que les jours raccourcissent.

FR.SO

## **l'expert** « Explorer les émotions suscitées par la musique »

**A**insi que le souligne le professeur Eric Constant, pathologies mentales et créativité sont associées depuis l'Antiquité, suscitant l'image du « fou génial » et les figures de créateurs qui ne pourraient s'accomplir que sous l'influence d'une phase maniaque d'exaltation de leur dépression... Mais pourrait-on aller jusqu'à utiliser la musique comme médicament contre la dépression ? Ce serait simplifier à l'excès la recherche que lance le docteur Sébastien Theunissen, résident au service de psychiatrie adulte des cliniques universitaires St-Luc : « Nous cherchons à explorer les émotions suscitées par l'écoute de la musique. On sait que la musique est utilisée dans la publicité ou dans le commerce pour susciter l'enthousiasme, pour éviter le malaise du silence, pour susciter des com-

portements d'achat. Nous voulons tenter de mesurer l'impact d'un fond musical triste ou joyeux sur l'expression des émotions lors d'entretiens à thématique triste ou joyeuse. Pour objectiver l'effet de cette musique, qui a été volontairement choisie sans paroles et sans pouvoir être reconnaissable, afin de gommer les références culturelles qui pourraient aboutir à des résultats trop diversifiés, nous allons mesurer des paramètres physiologiques des patients. »

Comme pour un « détecteur de mensonges », les chercheurs suivront les fréquences cardiaques et respiratoires, mais aussi la conductance cutanée du patient. Ils analyseront aussi son discours pour détecter si une parole triste le devient moins lorsque le patient est exposé à de la musique joyeuse. Ou si le pa-

tient triste est apaisé par de la musique triste. « La colère et la peur n'ont pu se voir attribuer de musique, car les ressentis sont trop diversifiés. Les chercheurs font l'hypothèse qu'il existe, parmi les patients atteints de trouble bipolaire, des sous-groupes de patients qui se différencient par leur réactivité émotionnelle. Cette muabilité, nous voulons vérifier si elle se prolonge en dehors des crises. Pour l'instant, les réponses thérapeutiques à la dépression restent peu différenciées, alors que les symptômes sont très variables. Notre idée est de pouvoir différencier les patients grâce à leur réponse à la musique, avec l'espoir de pouvoir leur proposer des traitements différents et mieux adaptés à chacun », explique le docteur Sébastien Theunissen. ■

Fr.So