

 **LA
PENSÉE
ET LES ASBL
HOMMES**

Cahier d'Éducation permanente

Dossier n° 2021-026



Toiles@penser

Les traitements de la dépression

Géraldine FONTAINE

La Pensée et les Hommes

Émissions de philosophie et de morale laïque
pour la radio et la télévision – Publications

Fondateurs (1954)

Robert HAMAIDE, Georges VAN HOUT

Comité exécutif

Henri CHARPENTIER, , Baudouin DECHARNEUX,
Jacques Ch. LEMAIRE, Fernand LETIST, Philippe LIÉVIN,
Michèle MIGNON, Claude WACHTELAER

Rubriques

Publications – Radio – TV
Colloques – Ateliers philosophiques

Publications

Nathalie DENEUMOUSTIER
02 650 35 90 – revues@lapenseeetleshommes.be

Secrétariat

Myriam GOOSSE
02 640 15 20 – secretariat@lapenseeetleshommes.be

Médias

Fabienne VERMEYLEN
media@lapenseeetleshommes.be

Adresse centrale

Avenue Victoria, 5 – 1000 Bruxelles
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

La Pensée et les Hommes

Association reconnue d'Éducation permanente par la Fédération Wallonie-Bruxelles

Connaissez-vous nos publications ?

Nous publions annuellement trois dossiers thématiques et un numéro « Varia ».

Dans sa nouvelle conception, notre revue paraît annuellement sous la forme de trois livres brochés qui comptent chacun environ cent pages et regroupent le point de vue d'une dizaine de spécialistes du sujet traité.

Chaque volume ambitionne de faire le point sur une question relative à la philosophie et à la morale de notre temps ou de traiter en profondeur un sujet qui intéresse les défenseurs des idéaux laïques.

Comment s'abonner à nos publications ?

En effectuant un versement au profit du compte :

IBAN : Be46 0000 0476 6336

de *La Pensée et les Hommes* Asbl

Le prix de l'abonnement annuel s'élève à 40 € en Belgique
ou 50 € pour le reste de l'Europe (pour trois volumes thématiques
et un numéro de « Francs-Parlers »)
ou plus pour un abonnement de soutien.

Pour en savoir plus, visitez notre site Internet

<http://lapenseeetleshommes.be>

Les numéros relatifs à l'abonnement pour l'année 2021 seront consacrés aux thèmes suivants (sous réserve) :

n° 120 – *La symbolique de la grotte*

n° 121 – *Jacques Rifflet, un engagement humaniste pour l'éducation. Hommage*

n° 122 – *Francs-Parlers 2021*

n° 123 – *Panaït Istrati et le mythe du brigand d'honneur*

Les traitements de la dépression¹

Géraldine FONTAINE

Les antidépresseurs existent depuis longtemps et on les sait efficaces, mais ils ont beaucoup d'effets secondaires. C'est pourquoi on entend parler de la psilocybine², du LSD, de traitements plus naturels... Est-ce efficace?

Il faut regarder l'histoire pour comprendre la situation actuelle.

La plupart des traitements psychotropes utilisés en psychiatrie ont été découverts par hasard, principalement à partir des années 1960. C'est, notamment, le cas pour les premiers antidépresseurs.

Un traitement que l'on donnait à des tuberculeux les rendait de meilleure humeur. À partir de là, on s'est interrogé sur ces effets secondaires sur l'humeur. Par la suite, on a regardé ce que faisaient ces antidépresseurs et on a constaté qu'ils faisaient varier des neurotransmetteurs dans le cerveau, telle que la sérotonine³, la dopamine⁴... On s'est dit que ce devait être la raison de la création de l'effet antidépresseur.

La réflexion qui s'en est suivie est qu'il devait y avoir trop peu de sérotonine, de dopamine dans le cerveau des personnes dépressives. On a, donc, commencé à mesurer ces substances. À la suite de ces mesures, on s'est rendu compte qu'il n'y avait pas de déficit et que cela n'était pas l'explication.

Le temps passe, et on arrive dans les années 1980 où la classe de dépresseurs sérotoninergiques, telle que le Prozac, fait son apparition. C'est une révolution. Pourquoi? Parce qu'ils ont beaucoup moins d'effets

¹ Charles KORNREICH, chef du département Psychiatrie à l'hôpital Brugmann, professeur à l'Université libre de Bruxelles dans les Facultés de Médecine et de Psychologie.

² La psilocybine est un alcaloïde extrait des psilocybes – champignons hallucinatoires dont une espèce est utilisée en magie divinatoire, au Mexique – et qui est cause de leur pouvoir hallucinogène.

³ La sérotonine est une substance dérivée d'un acide aminé, le tryptophane, synthétisée par les cellules de l'intestin et a, par ailleurs, un rôle de neurotransmetteur du système nerveux central.

⁴ La dopamine est un neurotransmetteur du groupe des catécholamines, précurseur de la noradrénaline, elle joue dans le cerveau un rôle fondamental pour le contrôle de la motricité. Elle est utilisée en thérapeutique pour son action stimulante sur le système cardiovasculaire.

secondaires que les plus anciens antidépresseurs qu'on ne prescrivait que rarement. Ces anciens antidépresseurs n'étaient donnés qu'aux dépressifs profonds, car les effets secondaires étaient trop importants. Avec l'arrivée des nouveaux antidépresseurs, le Prozac⁵ notamment, il y avait beaucoup moins d'effets secondaires. C'est à partir de ce moment que les antidépresseurs se sont généralisés.

Actuellement, en Belgique, il y a dix pour cent de la population qui prend, en permanence, un antidépresseur. C'est énorme. Ces antidépresseurs agissent sur la dépression, mais ils agissent également sur les troubles anxieux.

Les recherches ont continué et l'impression actuelle est que l'action de ces médicaments pousse à reconstituer des réseaux de connexions cérébrales. Autrement dit, les neurones se reproduiraient et permettraient une meilleure connectivité sur le plan cérébral et, notamment, dans les zones du cortex préfrontal qui contrôlent les émotions et les zones qui sont impliquées dans les émotions.

Les nouvelles molécules, telles que la kétamine⁶ ou les champignons hallucinogènes, suscitent également des polémiques. On a remarqué que la kétamine donnait un effet antidépresseur presque instantané. Dans les heures qui suivent la prise de kétamine, les gens se sentent mieux et les tendances suicidaires disparaissent. Les effets de la kétamine ont fortement intrigué le monde de la recherche. Pour les antidépresseurs traditionnels, il faut deux ou trois semaines pour obtenir des résultats. Deux ou trois semaines paraissent normales, puisqu'il faut que les nouvelles connexions aient le temps de s'établir.

Comment se faisait-il alors qu'une autre molécule crée en quelques heures quelque chose d'instantané? Après avoir fait des recherches, on s'est rendu compte que ces molécules provoquent les petites extensions de neurones, ces circuits qui se rétablissent très rapidement, probablement de manière plus directe, en réalité, que les antidépresseurs traditionnels qui le font, sans doute, de manière indirecte. Ce qui est potentiellement une bonne chose.

⁵ Médicament phare des années 1990, le Prozac a été surnommé « pilule du bonheur ». Il est vrai que cette thérapeutique à visée antidépressive est aujourd'hui l'une des plus prescrites dans le monde. Chef de file d'une nouvelle classe d'antidépresseurs, Prozac a connu un grand succès, mais il est, aujourd'hui, concurrencé par d'autres molécules plus récentes.

⁶ La kétamine est une molécule synthétisée en 1962 par le chimiste Calvin STEVENS. Il s'agit en fait du chlorhydrate de kétamine. Depuis, elle est utilisée dans le domaine médical, mais aussi vétérinaire pour son action anesthésiante très rapide. C'est également un puissant antidouleur et un antidépresseur qui peut être administré de différentes façons.

En ce qui concerne les champignons hallucinogènes psilocybins, il s'agit probablement des mêmes mécanismes.

En science, rien n'est simple et il y a des polémiques

Des personnes disent que donner un anesthésique à la kétamine, qui a un effet dissociatif, n'est pas une solution. Car les perceptions sensorielles, les mémoires, les émotions, les connexions se dissocient et ne sont plus synchronisées. C'est justement cette déconnexion qui crée l'effet potentiellement anesthésique.

D'autres personnes affirment que c'est la dissociation qui crée l'effet antidépresseur, car si on sépare, si on déconnecte les zones de mémoires, les zones de perception, les zones de cognition, etc., les gens ne savent plus pourquoi ils sont dépressifs. Cela ressemble au mécanisme des électrochocs –, que l'on n'utilise plus beaucoup, mais que l'on a utilisé durant un moment pour la dépression – provoque des troubles de la mémoire et plus les gens ont des troubles de la mémoire à la suite d'électrochocs, plus les électrochocs sont efficaces. Autrement dit, ils perdent la mémoire du pourquoi ils étaient déprimés. C'est le même résultat pour la kétamine. Il faut savoir que la kétamine est également une drogue vendue dans les rues.

Il n'y a pas vraiment de relations entre l'ampleur de la dissociation et l'effet antidépresseur. Ce sont encore des sujets sur lesquels on apprendra dans les années à venir.

La psychothérapie

La psychothérapie est principalement un traitement relationnel. C'est-à-dire que parce que nous sommes des animaux sociaux, les relations aux autres sont thérapeutiques en soi. Le fait d'avoir du soutien, quelqu'un qui nous écoute, qui nous comprend, qui nous encourage, c'est thérapeutique. Il existe une multitude de formes de psychothérapie et on constate que l'efficacité n'est pas très différente entre les différentes formes de psychothérapie. Ce qui compte, c'est le lien qui est créé et le soutien que la personne reçoit, car c'est sur ce soutien que le patient va s'appuyer.

Le patient qui suit la thérapie et le thérapeute arrive à construire un récit explicatif, un récit de ce qui est en train de se passer. Ce récit explicatif – le fait de pouvoir mettre en mots, en histoire que l'on raconte – a une

influence apaisante sur les centres émotionnels. C'est un peu la même chose que si on stimulait le cortex préfrontal –, c'est-à-dire un cortex qui essaye de modéliser ce qui nous arrive, de raconter une histoire sur ce qui nous arrive –, car il exercerait une action inhibitrice qui calme les émotions.

Il y a le support social lié à la psychothérapie et le fait de comprendre ce qu'il se passe, de pouvoir avoir un récit explicatif. Ce sont les deux facteurs importants dans l'efficacité de la psychothérapie.

Quelques conseils

Que peut faire une personne qui, dans son entourage, est confrontée à une personne déprimée pour lui venir en aide en tant qu'ami, en tant que proche ?

L'essentiel, c'est le support social : il faut que les gens se sentent soutenus. C'est déjà un élément extrêmement important. Il faut veiller à toutes les mesures simples d'hygiène de vie : un sommeil correct, une alimentation correcte, de l'activité physique... Ce que les médecins recommandent quasiment pour tout.

Si tout cela ne suffit pas, il faut aller, à ce moment-là, consulter, soit vers une psychothérapie, soit vers un traitement médicamenteux, soit les deux, cela dépend des préférences des gens pour pouvoir traverser les moments difficiles.

Interrogeons-nous

Les problèmes peuvent ressembler à des montagnes à gravir et la vie est jalonnée de problèmes, tout comme elle est jalonnée de bonheur. Comment mettre en balance ces problèmes et ces bonheurs pour vivre un équilibre serein ?

Nous évoluons dans un monde où il faut toujours plus : plus d'argent, plus de confort, plus de travail, plus de loisirs, plus de technologies... Tout cela pour améliorer notre qualité de vie, mais, au final, cela ne la détériore-t-elle pas davantage ? Sommes-nous plus heureux pour autant ?

Pour certains, consulter un psychiatre, un psychanalyste, un psychothérapeute est, encore aujourd'hui, un signe de faiblesse. Comment les amener à avoir une réflexion positive et à dépasser ce préjugé ?

Les traitements de la dépression

Les épreuves nous rendent plus forts. Alors, dissocier sa mémoire de ses émotions afin de surmonter sa déprime ne nous affaiblirait-il pas? Et ces pertes ne nous rendraient-elles pas moins humains, moins empathiques?

Nos Toiles @penser 2020

disponibles sur demande et sur notre site <https://www.lapenseeetleshommes.be>

Questions d'éthique

CRISPR, questions éthiques pour ciseaux génétiques
L'animal de laboratoire face aux droits des animaux au XXI^e siècle

Langue, langages et démocratie

Communication chez les poissons et détection du coronavirus Covid-19
L'orthographe est-elle respectable ?
La défaite de la pensée
Les colonnes de la démocratie vacillent-elles ?
Metamorphosis
Un, et deux, puis trois...

Mythes, rites et tradition

Sommes-nous des samourais ?
Les forgerons du Kasai et leurs rites initiatiques
Le secret comme clé de voûte des discours antimaçonniques actuels

Judaïsme

Qu'est-ce que l'antisémitisme ?
« Petite » histoire de l'antisémitisme
La judéophobie
La récupération des biens juifs spoliés
L'imaginaire dans le judaïsme

Un monde durable

« Connexion » et « Durabilité »

L'environnement et ses enjeux pour la faune : Perte de biodiversité et méconnaissance de la faune

L'environnement et ses enjeux pour la faune : La prise de conscience

Penseurs et sociétés

Socrate

Pythagore

Mohamed Iqbal

Jean l'Évangéliste ou le théologien

Paul de Tarse, la théologie au service de la foi

Ceci n'est pas une pipe

La mouvance du langage

Soumission à la contrainte ou émancipation vers la liberté ?

Revenons à « Ceci est une pipe »

Une perte des liens sociaux et moraux

Violence, politique, éducation et presse aux États-Unis

La mormone de Jules Verne ou l'opposé de la femme idéale

La parabole de « The Man Who Shot Liberty Valance »

Les violences faites aux femmes

La violence morale

La violence conjugale, un problème non résolu

Ça vaut pas l'coup !

L'accompagnement judiciaire

Retrouvez la liste complète de nos *Toiles@penser* sur notre site internet à l'adresse www.lapenseeetleshommes.be, sous l'onglet Toiles.

Vous pouvez également obtenir la liste de nos *Toiles@penser* ou une de nos *Toiles@penser* en version papier sur simple demande au 02 640 15 20 ou par mail à secretariat@lapenseeetleshommes.be.

**Vous souhaitez être tenu(e) au courant
de nos publications, de nos émissions radiophoniques
et de nos activités ?**

Rien de plus simple,
consultez notre site internet
<http://www.lapenseeetleshommes.be>

ou

renseignez-nous votre adresse de courriel
et nous vous enverrons nos programmes détaillés



La Pensée et les Hommes Asbl

Avenue Victoria 5 – 1000 Bruxelles
Tél. 02 640 15 20 – 02 650 35 90
secretariat@lapenseeetleshommes.be
revues@lapenseeetleshommes.be
media@lapenseeetleshommes.be

Visitez notre site

www.lapenseeetleshommes.be

Association reconnue d'éducation permanente
par la Fédération Wallonie-Bruxelles