

LE PHARE CLINIQUE

Pour un CISSS de la Montérégie-Ouest bien éclairé sur les meilleures pratiques et les découvertes en santé et services sociaux

19 février 2020

Préparé par l'équipe Innovation et développement des outils cliniques de la Direction des services multidisciplinaires, de la recherche et l'enseignement universitaire

Capsule scientifique :

La psychothérapie pour traiter la dépression : un incontournable

Assis dans le bureau du médecin, tout s'effondre. Le diagnostic tombe : dépression. Un Canadien sur cinq sera touché par la maladie mentale au cours de sa vie. Les troubles anxieux et dépressifs sont les plus courants. Les statistiques font peur et si l'utilisateur cherche à s'en sortir sans médication, il devra faire face à de nombreux obstacles.

La majorité des personnes qui consultent un médecin pour un problème ou un trouble de santé mentale se voit prescrire un traitement pharmacologique (antidépresseur). Pourtant nous savons aujourd'hui, grâce à la recherche, que les interventions psychologiques, dont la psychothérapie, sont tout aussi efficaces que les médicaments.

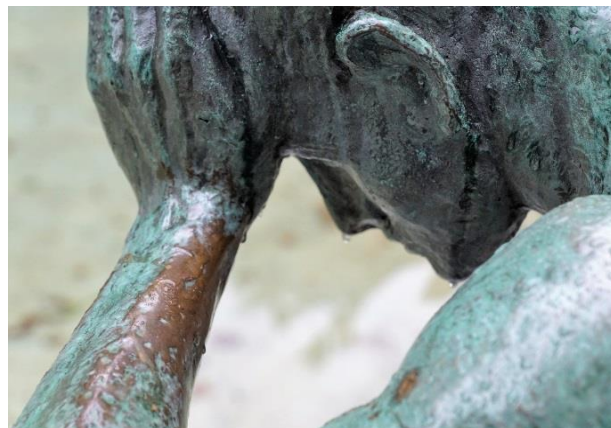
C'est ce qu'on apprend à la lecture de l'état des connaissances sur l'accessibilité des soins et services psychologiques publié en 2018 par l'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). Cette synthèse des données de la littérature scientifique vient confirmer l'efficacité et la rentabilité des interventions psychologiques, dont la psychothérapie, dans le traitement des problèmes de santé mentale et des troubles mentaux courants.

Le choix de l'utilisateur dans le traitement de la dépression

Une visite chez le médecin, c'est gratuit pour l'utilisateur. Une visite chez un psychologue au privé, ce n'est pas gratuit pour tout le monde. Dans ce document, en plus d'éplucher les articles scientifiques, l'INESSS rapporte des données expérientielles et contextuelles sur les services de psychothérapie au Québec. Selon un sondage fait par l'Ordre des psychologues du Québec en 2012 auprès de 600 Québécois, 61 % affirmaient qu'ils ne consulteraient pas en psychothérapie à cause du coût trop élevé des services.

En cas de dépression, voici ce que les répondants choisiraient comme traitement :

- 6 % opteraient seulement pour une médication
- 32 % choisiraient la psychothérapie
- 46 % préféreraient une combinaison de psychothérapie et de médicaments
- 16 % iraient vers un traitement en médecine alternative



Quelques constats en bref tirés des travaux de l'INESSS

- Les usagers présentant des problèmes de santé mentale ou des troubles mentaux courants de tous les âges peuvent bénéficier d'interventions psychologiques, dont la psychothérapie.
- L'efficacité des différentes interventions psychologiques est comparable.
- Le modèle de soins par étape est celui qui est le plus souvent recommandé pour le traitement des troubles mentaux courants. Celui-ci ressemble au modèle préconisé au Québec fondé sur la hiérarchisation des services en santé mentale.
- Le Québec compte un grand nombre de psychologues et de psychothérapeutes habilités à offrir la psychothérapie.

Des bénéfices pour la santé et l'économie

L'INESSS confirme que la psychothérapie a des bénéfices pour la santé, mais aussi pour l'économie. Selon des données canadiennes et québécoises, le retour sur investissement serait de deux dollars pour chaque dollar investi dans les services psychologiques pour le traitement de la dépression. Une solution à considérer alors que la maladie mentale est la principale cause d'invalidité au pays et qu'elle est responsable du tiers des séjours hospitaliers.

Appréciation de la publication	
Selon notre analyse, la qualité générale de l'étude est solide.	
	
Points forts	Point faible
• L'Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS) est une organisation réputée au Québec pour sa rigueur. • Cet état des connaissances vient enrichir le domaine de la recherche avec ses données contextuelles et expérientielles qui rendent compte du point de vue des usagers, des professionnels et des experts concernant les services de psychothérapie au Québec. • La bibliographie est impressionnante et elle comprend un tableau présentant les résultats des analyses de la qualité de 13 revues systématiques répertoriant pas moins de 90 méta-analyses. • Ce document a servi d'assise au guide de pratique clinique: Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services du Gouvernement du Québec, publié par le MSSS à l'automne 2019.	• Il n'y a pas de recommandations sur les stratégies à privilégier pour améliorer l'accès aux services. L'INESSS le reconnaît et affirme avoir manqué de données pour s'avancer sur le sujet.

Pour en savoir plus sur la psychothérapie, voici quelques références :

Pour avoir accès gratuitement à l'état des connaissances produit par l'INESSS :

https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/Rapports/ServicesSociaux/INESSS_Acces-equitable-psychotherapie.pdf

Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS). Accès équitable aux services de psychothérapie au Québec. Rapport rédigé par Micheline Lapalme, Brigitte Moreault, Alvine Fansi et Cedric Jehanno. Québec, Qc : INESSS; 2017. 97p.

Guide de pratique clinique, Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services du Gouvernement du Québec, 2019. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2019/19-914-20W.pdf>

Julie Vendette, APPR, équipe Innovation et développement des outils cliniques de la DSMREU.

Pour nous écrire : phare.clinique.ciassmo16@ssss.gouv.qc.ca