



Ressources en Développement
Les psychologues humanistes branchés !

L'exercice physique: remède à la dépression?

Commentaire

Par [Jean Garneau](#), psychologue

Tiré de [La lettre du Psy](#), Vol. 4, No 8

On a plusieurs fois démontré que les nouveaux antidépresseurs sont efficaces pour soulager les symptômes de la dépression majeure. Mais il semble qu'une autre solution soit aussi efficace tout en évitant les effets secondaires du médicament et en promettant un taux de rechûte très inférieur.

Jean Garneau commente les résultats d'une recherche récente.

Découvertes nouvelles

Selon une étude récente il suffit de 30 minutes d'exercice vigoureux trois fois par semaine pour soulager les symptômes d'une dépression majeure aussi efficacement que les médicaments. Quand on pense aux effets secondaires respectifs de ces deux méthodes, il y a de quoi réfléchir sérieusement avant de recourir à la solution à la mode que sont les nouveaux antidépresseurs.

Mais un an plus tard le même groupe de recherche rapporte des constatations encore plus troublantes: un taux de rechute très nettement plus faible dans le cas de l'exercice physique sans médication, pourvu que la personne continue à faire ses exercices. Pas légèrement inférieur, mais 4 à 5 fois plus faible! Même comparativement à la combinaison de l'exercice et de la médication, l'exercice seul est quatre fois supérieur pour prévenir une rechute.

Et si vous faites davantage d'exercice, vos risques de rechute sont encore plus faibles; ils diminuent de moitié pour chaque tranche de 50 minutes d'exercice supplémentaire par semaine.

Quand on sait que la dépression majeure est le terrain où ces médicaments ont vraiment fait les preuves de leur efficacité, on se demande jusqu'où vont les implications de cette découverte. Si on considère en plus que le traitement généralement reconnu comme le plus efficace est la combinaison de la psychothérapie et de la médication, on peut se mettre à rêver...

Comment expliquer ces découvertes

Cette question peut être comprise de deux façons différentes qui ont chacune leur réponse particulière. Pourquoi cette découverte arrive-t-elle si tard ? Comment pouvons-nous comprendre une

aussi grande efficacité d'un programme d'exercice physique si modéré ?

Une découverte bien tardive

Il est étonnant que ces faits n'aient pas été mis en lumière auparavant par les chercheurs. Les psychothérapeutes incluent depuis longtemps l'exercice physique modéré dans les recommandations qu'ils font à leurs clients, notamment ceux qui souffrent de dépression, de burnout, de surmenage ou de stress. Les effets psychiques de l'exercice et du conditionnement physique ne sont plus un secret pour personne, encore moins pour les psychologues.

Je n'ai pas été étonné de constater que cette recherche avait été supportée par le National Institutes of Health et non par une des compagnies pharmaceutiques multinationales dont les fonds rendent possibles la plupart des recherches dans le domaine. On pourrait croire sans être malicieux que de tels résultats ne seraient jamais venus à notre connaissance si la recherche avait été subventionnée par les fabricants du Zoloft (le médicament utilisé dans cette recherche).

On a prouvé à maintes reprises que les nouveaux antidépresseurs étaient un traitement efficace pour la dépression majeure. Il ne passe pas une semaine sans qu'on découvre un nouvel usage pour ces médicaments: traitement du stress, des migraines, du syndrome pré-menstruel et, pourquoi pas, du mal de vivre, de la peine d'amour ou de l'ennui qui résulte d'une journée pluvieuse... Mais ce n'est que maintenant qu'on découvre ce que savent la plupart des cliniciens: il existe un remède plus efficace qui ne coûte rien de plus qu'une dose raisonnable de motivation à s'en sortir.

Il me fait plaisir d'apprendre que le groupe du Duke University Medical Center, sous la direction du psychologue James Blumenthal, vient de recevoir un octroi de 3 millions de dollars américains pour poursuivre ses recherches afin d'identifier plus précisément les facteurs qui expliquent les effets positifs de l'exercice. Comme personne ne détient de brevet sur l'exercice physique, il était possible qu'une découverte comme celle-ci n'ait aucune suite.

De quoi dépend cette efficacité supérieure

La réponse à cette question est, il me semble, l'aspect le plus intéressant de cette recherche. Il nous permet de mettre le doigt sur des dimensions fondamentales dont le système de santé et même certains psychologues ne tiennent pas assez compte à cette époque où on mise sur la chimie et la manipulation génétique pour tenter de résoudre la plupart des problèmes humains.

Selon le Dr Blumenthal, une partie des bénéfices de l'exercice pourrait provenir du fait que les patients doivent y assumer un rôle actif dans leur guérison. C'est ce qui expliquerait que l'exercice seul soit encore plus efficace que la combinaison exercice-médicament, contrairement à ce que les chercheurs avaient prévu.

Les personnes qui font de l'exercice pour sortir de la dépression ont le sentiment d'avoir une certaine maîtrise sur leur condition; elles ont l'impression d'accomplir quelque chose par elles-mêmes et d'être responsables de leur mieux-être. Il est normal qu'elles y gagnent un surplus de confiance et un sentiment de compétence.

Et un cercle vicieux positif se met en marche dès le début des progrès: la personne qui se sent mieux a tendance à faire encore plus d'exercice, ce qui contribue encore davantage à son mieux-être. En fin de compte, selon le Dr Blumenthal, les risques les plus importants de rechute sont alors ceux qui découleraient d'une interruption du programme d'exercice à cause d'une blessure ou d'une maladie.

On extrapole à peine en disant que l'exercice physique devient alors l'antidote à la dépression. Plus précisément, je crois que c'est le fait de se mobiliser activement pour travailler à sa guérison, par des moyens qu'on possède vraiment, qui constitue l'ingrédient actif de ce remède. Les formes peuvent

varier, mais le coeur de la solution est constant: le fait de prendre son destin en mains et de s'attribuer les succès comme les échecs. Voilà la meilleure solution pour sortir définitivement de la dépression. Qu'on utilise l'exercice vigoureux, l'expression intense, la mobilisation de l'agressivité, les techniques de créativité ou la réappropriation est un détail secondaire; il ne s'agit que d'une application du même processus en l'adaptant à une situation particulière.

Une question de responsabilité

C'est en partie ce qui se passe en psychothérapie: en cherchant à comprendre ce qui se passe et d'où proviennent les problèmes qu'on subit, on reprend du pouvoir sur sa vie et on entreprend un cheminement qui conduit plus ou moins directement à la satisfaction et à l'épanouissement. La découverte de vraies causes aux problèmes peut contribuer à la solution, mais le plus important c'est l'attitude fondamentale: celle de prendre la responsabilité d'agir sur son sort.

Il n'est pas étonnant qu'on fasse fréquemment des découvertes analogues dans plusieurs domaines qui n'ont apparemment rien à voir avec la psychologie. Les psychothérapeutes savent que leur client doit être activement engagé dans sa démarche pour bénéficier vraiment de leur aide. Cette vérité commence à être reconnue en médecine malgré l'influence des vendeurs de médicaments.

La personne dont la participation se limite à ne pas oublier de prendre son comprimé est incapable de devenir autonome par rapport aux progrès qu'elle a pu faire, même lorsque le médicament n'y est pour rien. Tout résultat, positif ou négatif, est naturellement attribué aux effets chimiques et la personne n'a pas d'autre solution que d'en devenir dépendante. Cette perspective est assez déprimante pour provoquer une rechute au premier jour nuageux.

Au contraire, celle qui prend part activement à la solution y gagne un pouvoir qui va au-delà de son efficacité sur le moment. Elle devient un agent plutôt qu'un patient, une personne plutôt qu'un malade. Cette différence a un effet considérable sur le processus de guérison et sur l'image de soi de la personne; c'est cette identité qui lui servira d'assise lorsque se présentera le prochain défi important de sa vie.

Encore faut-il que sa responsabilité par rapport aux résultats obtenus ne soit pas masquée par une médication dont les effets réels ne peuvent être distingués. Si un médicament est inclus dans le traitement, c'est habituellement à lui qu'on attribue les résultats, que ce soit à tort ou à raison.

Il est en effet toujours plus facile d'expliquer les événements importants par des facteurs qu'on ne maîtrise pas et qu'on comprend mal. Les préjugés, les superstitions, les voyantes et même les religions reposent sur cette démission devant l'effort de comprendre le réel et de prendre la responsabilité de son destin. Il rafraîchissant, pour une fois, d'entendre parler d'une solution efficace qui s'appuie sur nos actions plutôt que sur la magie du médicament.

Jean Garneau

[Ressources en Développement](#)

Septembre 2000