



## Évaluation de l'acceptabilité et de l'efficacité potentielle de l'Atelier d'autogestion de la dépression de Revivre (AAD)

### Résumé des principaux résultats

#### CONTEXTE

La dépression est le trouble mental le plus fréquent au sein de la population canadienne. En plus des traitements conventionnels comme la psychothérapie et les antidépresseurs, dont l'efficacité est bien reconnue pour traiter les épisodes dépressifs, il est recommandé de soutenir le développement du pouvoir d'agir des personnes atteintes afin qu'elles puissent améliorer leur santé mentale au quotidien et prévenir les rechutes. S'inscrivant dans cette perspective, le soutien à l'autogestion de la dépression consiste à fournir des connaissances sur la maladie et à favoriser le développement de certaines habiletés comme l'auto-observation, la communication efficace avec les professionnels et avec l'entourage, l'adoption de saines habitudes de vie, la gestion du stress et la modification de ses pensées négatives. En 2009, l'organisme communautaire Revivre a développé un atelier d'autogestion de la dépression (AAD) offert en groupe afin que les participants puissent s'entraider et profiter des expériences des autres. D'une durée de dix semaines, cette intervention co-animée par deux intervenants en santé mentale a fait l'objet d'une première validation en 2011 par un comité d'experts afin d'être à la fine pointe des connaissances dans le domaine. En 2012, une étude pilote a été réalisée afin d'examiner l'acceptabilité de cette intervention pour les personnes atteintes de dépression, ainsi que son efficacité potentielle. Ce feuillet fait état des principaux résultats de l'étude pilote.

#### PARTICIPANTS ET MÉTHODE

Un total de 46 personnes ayant vécu un épisode de dépression au cours des deux dernières années et présentant encore des symptômes légers, modérés ou sévères ont participé à l'étude. Elles ont été réparties en quatre groupes de 11 à 12 participants, dont deux se sont déroulés dans un CLSC et deux autres dans les locaux de l'Université du Québec à Montréal. Les participants étaient âgés en moyenne de 47 ans (min. 27 ans; max. 76 ans). Ils étaient principalement des femmes (65 %) et avaient majoritairement (78 %) vécu plus d'un épisode de dépression dans le passé (3 épisodes en moyenne). Une forte proportion (83 %) des participants prenait des antidépresseurs au moment de leur participation à l'AAD. Le niveau de symptômes de dépression des participants a été évalué à trois reprises par une clinicienne indépendante ne connaissant pas la nature de l'intervention offerte : d'abord avant l'atelier, ensuite dans les deux semaines suivant la participation à l'atelier, puis quatre mois plus tard. Les connaissances au sujet de la dépression, le niveau de confiance des participants à l'égard de leur capacité d'autogestion de la dépression, ainsi que leur mise en pratique de comportements d'autogestion ont également été mesurés par questionnaire avant et après la fin de l'atelier. Enfin, une entrevue en profondeur a été réalisée avec les participants après l'atelier afin de connaître leur appréciation de l'intervention ainsi que ses effets perçus.

---

## PRINCIPAUX RÉSULTATS

Les symptômes de dépression des participants ont diminué de manière importante entre le début et la fin de l'atelier. Cette diminution s'est poursuivie, mais moins fortement, jusqu'à quatre mois plus tard. En outre, les connaissances de la dépression, le niveau de confiance dans les habiletés d'autogestion ainsi que les comportements d'autogestion des participants ont connu une hausse importante entre le début et la fin de l'atelier. Aucun changement n'a été observé quant à la prise d'antidépresseurs, mais celle-ci était déjà très élevée au départ. En raison de l'absence d'un groupe contrôle n'ayant pas suivi l'atelier, il est difficile d'attribuer avec certitude les effets observés à l'atelier. Ceux-ci pourraient avoir été causés par le simple passage du temps, les entrevues avec les participants ou encore les questionnaires de recherche. Cependant, certains indices nous suggèrent que l'atelier a bel et bien contribué à ces résultats. Tout d'abord, l'amélioration considérable des symptômes de dépression chez les participants (diminution de 41 % après l'atelier et de 52 % quatre mois plus tard) est plus importante que celle habituellement observée chez des personnes qui ne reçoivent aucune intervention particulière. De plus, les propos rapportés par les participants lors des entrevues en profondeur après l'atelier sont cohérents avec les résultats observés.

En effet, plusieurs participants disent se sentir plus positifs, plus énergiques et plus heureux suite à l'atelier. Ils se trouvent mieux outillés et plus confiants pour faire face à un prochain épisode de dépression. Ils rapportent également avoir adopté de nouveaux comportements d'autogestion suite à l'atelier, comme le fait de faire plus d'activités agréables, d'avoir une meilleure hygiène de vie, de modifier son discours intérieur (autocritique, rumination, filtres), de rechercher plus de contacts sociaux, de reconnaître et surveiller les signes avant-coureurs des épisodes de dépression, etc. Enfin, d'autres ont mentionné que l'atelier leur permettait de structurer leur semaine, les obligeait à être actifs, et les avait aidés à accepter davantage leur maladie et à avoir moins honte d'en souffrir.

L'atelier d'autogestion de la dépression a été très apprécié par les participants. Ils ont fait preuve d'une grande assiduité tout au long du programme : 82 % ont continué jusqu'à la fin. En moyenne, les participants ont assisté à plus de 8 rencontres sur les 10 proposées. Parmi les aspects les plus appréciés du programme, on retrouve l'effet positif du groupe, la qualité de la co-animation, l'alternance entre théorie, pratique et discussions de groupe, ainsi que la qualité des fascicules remis chaque semaine qui pouvaient être conservés et consultés après l'atelier.

---

## CONCLUSION

Au final, les résultats obtenus dans le cadre de cette étude pilote sont très prometteurs. Ils encouragent à poursuivre l'évaluation de l'AAD et sa diffusion auprès de personnes souffrant de dépression : son format est adéquat et son contenu jugé utile. Pour en savoir plus, nous vous invitons à consulter le *Rapport de recherche* du projet pilote d'évaluation de l'AAD, en ligne sur le site du Laboratoire Vitalité : <http://vitalite.ugam.ca/revivre-publications.html>.

---

## REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement tous les participants à l'étude qui ont généreusement accepté de répondre à nos questions. La réalisation de ce projet de recherche a été rendue possible grâce à une subvention octroyée sans restriction par Astra Zeneca dans le cadre du projet +Prends soin de toi+.

