



**Tableau 1 – Options de traitement
Symptômes ou trouble dépressifs **LÉGERS** chez les adultes**

Options de traitement pour les symptômes ou le trouble dépressifs légers classées selon l'interprétation du comité du National Institute for Health and Care Excellence (NICE), en fonction de leur efficacité clinique et de leur rapport coût-efficacité, et en tenant compte de facteurs relatifs à leur mise en œuvre.

Traitement	Mode de prestation	Principales caractéristiques	Autres points à considérer
1. Autosoins dirigés	<p>Matériel (imprimé ou numérique) respectant les principes des autosoins dirigés, incluant du matériel basé sur l'intervention utilisant des techniques cognitivo-comportementales ou la TCC structurée, sur l'activation comportementale (AC) structurée et sur la résolution de problèmes ou l'éducation psychologique.</p> <p>Peut être offert en personne, par téléphone ou en ligne.</p> <p>Soutien offert par un intervenant qui facilite le déroulement des autosoins, encourage la personne à les compléter et passe en revue les progrès réalisés et les résultats.</p> <p>Consistent généralement en six à huit rencontres structurées et régulières.</p>	<p>Axés sur la manière dont les pensées, les croyances, les attitudes, les émotions et le comportement interagissent ainsi que sur l'apprentissage de capacités d'adaptation permettant de composer différemment avec les situations de la vie.</p> <p>Orientés sur un objectif et structurés.</p> <p>Axés sur la résolution des problèmes actuels.</p>	<p>Peuvent convenir aux personnes n'aimant pas parler de leurs symptômes ou de leur trouble dépressifs en groupe.</p> <p>Nécessitent de la motivation intrinsèque et une volonté de travailler seul.</p> <p>Permettent une certaine flexibilité quant à l'intégration du traitement aux autres obligations personnelles.</p> <p>Nécessitent l'accès et la capacité à utiliser un ordinateur (documents en format numérique).</p> <p>Moins facile d'adapter le traitement à chaque personne en comparaison à d'autres traitements individuels.</p> <p>Permettent d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p>
2. Intervention utilisant des techniques cognitivo-comportementales ou TCC, en groupe	<p>Traitement de groupe offert par deux intervenants, dont au moins un est formé et a des compétences spécifiques au traitement.</p> <p>Consiste généralement en huit rencontres régulières.</p> <p>Comprend généralement huit participants par groupe.</p> <p>Offerte conformément aux manuels de traitement en vigueur.</p>	<p>Axée sur la manière dont les pensées, les croyances, les attitudes, les émotions et le comportement interagissent, ainsi que sur l'apprentissage de capacités d'adaptation permettant de composer différemment avec les situations de la vie.</p> <p>Orientée sur un objectif et structurée.</p> <p>Axée sur la résolution des problèmes actuels.</p>	<p>Peut être aidante pour les personnes capables de reconnaître les pensées négatives ou des schèmes (<i>patterns</i>) comportementaux inefficaces qu'elles souhaitent changer.</p> <p>Peut permettre d'obtenir du soutien de la part de pairs susceptibles de vivre des expériences similaires.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p> <p>La personne devra être disposée à faire des exercices à la maison.</p>

Traitement	Mode de prestation	Principales caractéristiques	Autres points à considérer
<p>3. Activation comportementale (AC), en groupe</p>	<p>Traitement de groupe offert par deux intervenants, dont au moins un est formé et a des compétences spécifiques au traitement.</p> <p>Consiste généralement en huit rencontres régulières.</p> <p>Comprend généralement huit participants par groupe.</p> <p>Offerte conformément aux manuels de traitement en vigueur.</p>	<p>Axée sur l'identification des liens entre les activités d'une personne et son humeur.</p> <p>Aide la personne à reconnaître des schèmes (<i>patterns</i>) et à planifier des changements pratiques qui réduisent l'évitement et sont axés sur les comportements associés à une amélioration de l'humeur.</p> <p>Orientée sur un objectif et structurée.</p> <p>Axée sur la résolution des problèmes actuels.</p> <p>Ne cible pas directement les pensées et les émotions.</p>	<p>Peut être aidante pour les personnes chez qui les symptômes ou le trouble dépressifs ont entraîné de l'isolement social, l'abandon d'activités ou l'inactivité, ou ont suivi un changement de situation ou de routine.</p> <p>Peut permettre d'obtenir du soutien de la part de pairs susceptibles de vivre des expériences similaires.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p> <p>La personne devra être disposée à faire des exercices à la maison.</p>
<p>4. Intervention utilisant des techniques cognitivo-comportementales ou TCC individuelle</p>	<p>Traitement individuel offert par un intervenant formé et ayant des compétences spécifiques au traitement.</p> <p>Consiste généralement en huit rencontres régulières, bien que des rencontres supplémentaires puissent être nécessaires chez les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale ou physique comorbides, des besoins sociaux complexes ou des symptômes résiduels.</p> <p>Offerte conformément aux manuels de traitement en vigueur.</p>	<p>Axée sur la manière dont les pensées, les croyances, les attitudes, les émotions et le comportement interagissent, ainsi que sur l'apprentissage de capacités d'adaptation permettant de composer différemment avec les situations de la vie.</p> <p>Orientée sur un objectif et structurée.</p> <p>Axée sur la résolution des problèmes actuels.</p>	<p>Peut être aidante pour les personnes capables de reconnaître les pensées négatives ou les schèmes (<i>patterns</i>) comportementaux inefficaces qu'elles souhaitent changer.</p> <p>Peut convenir aux personnes qui n'aiment pas parler de leurs symptômes ou de leur trouble dépressifs en groupe.</p> <p>Pas d'opportunité d'obtenir du soutien de la part de pairs susceptibles de vivre des expériences similaires.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p> <p>La personne devra être disposée à faire des exercices à la maison.</p>
<p>5. Activation comportementale (AC) individuelle</p>	<p>Traitement individuel offert par un intervenant formé et ayant des compétences spécifiques au traitement.</p> <p>Consiste généralement en huit rencontres régulières, bien que des rencontres supplémentaires puissent être nécessaires chez les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale ou physique comorbides, des besoins sociaux complexes ou des symptômes résiduels.</p> <p>Offerte conformément aux manuels de traitement en vigueur.</p>	<p>Axée sur l'identification des liens entre les activités d'une personne et son humeur.</p> <p>Aide la personne à reconnaître des schèmes (<i>patterns</i>) et à planifier des changements concrets qui réduisent l'évitement et sont axés sur les comportements associés à une amélioration de l'humeur.</p> <p>Orientée sur un objectif et structurée.</p> <p>Axée sur la résolution des problèmes actuels.</p> <p>Ne cible pas directement les pensées et les émotions.</p>	<p>Peut être aidante pour les personnes chez qui les symptômes ou le trouble dépressifs ont entraîné de l'isolement social, l'abandon d'activités ou l'inactivité, ou ont suivi un changement de situation ou de routine.</p> <p>Peut convenir aux personnes qui n'aiment pas parler de leurs symptômes ou de leur trouble dépressifs en groupe.</p> <p>Pas d'opportunité d'obtenir du soutien de la part de pairs susceptibles de vivre des expériences similaires.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p> <p>La personne devra être disposée à faire des exercices à la maison.</p>

Traitement	Mode de prestation	Principales caractéristiques	Autres points à considérer
6. Programme d'activité physique en groupe	<p>Traitement comportant la pratique d'activité physique en groupe et offert par un intervenant ayant reçu une formation pertinente.</p> <p>Fait appel à un programme d'activité physique conçu spécialement pour les personnes qui présentent des symptômes ou un trouble dépressifs.</p> <p>Consiste généralement en plus d'une rencontre par semaine pendant 10 semaines.</p> <p>Comprend généralement huit participants par groupe.</p>	<p>Intègre de l'activité physique aérobique d'intensité modérée.</p> <p>Ne cible pas directement les pensées et les émotions.</p>	<p>Peut permettre d'obtenir du soutien de la part de pairs susceptibles de vivre des expériences similaires.</p> <p>Peut devoir être adapté si la personne présente des problèmes de santé physique rendant difficile la pratique d'activité physique.</p> <p>Peut devoir être adapté pour tenir compte d'aspects psychologiques, tels que l'anxiété ou la honte, pouvant constituer des obstacles à l'engagement.</p> <p>Nécessite un investissement de temps considérable.</p> <p>Peut également s'avérer bénéfique sur le plan de la santé physique.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p>
7. Intervention utilisant des techniques cognitivo-comportementales ou TCC basée sur la pleine conscience en groupe	<p>Traitement en groupe offert de préférence par deux intervenants, dont au moins un est formé et a des compétences spécifiques au traitement.</p> <p>Fait appel à un programme reposant sur l'intervention utilisant des techniques cognitivo-comportementales ou la TCC basée sur la pleine conscience conçu spécialement pour les personnes qui présentent des symptômes ou un trouble dépressifs.</p> <p>Consiste généralement en huit rencontres régulières.</p> <p>Comprend généralement de huit à 15 participants par groupe.</p>	<p>Accent placé sur le fait de porter toute son attention sur le moment présent, observer et rester centré sur ses pensées, ses émotions et ses sensations physiques, de même que sur la pratique d'exercices de respiration.</p> <p>Implique d'augmenter la conscience et de reconnaître les pensées et les émotions présentes sans chercher à les changer.</p> <p>N'a pas d'impact positif direct sur les relations, l'emploi ou d'autres facteurs de stress pouvant contribuer à la présence de symptômes ou d'un trouble dépressifs.</p>	<p>Peut être aidante pour les personnes qui souhaitent développer une perspective différente sur les pensées, les émotions ou les sensations physiques désagréables.</p> <p>Peut s'avérer difficile pour des personnes ayant des pensées intenses ou très perturbantes, ou qui trouvent difficile de porter leur attention sur leur corps.</p> <p>Peut permettre d'obtenir du soutien de la part de pairs susceptibles de vivre des expériences similaires.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p> <p>La personne devra être disposée à faire des exercices à la maison, incluant l'utilisation d'enregistrements sur la pleine conscience entre les rencontres.</p>
8. Thérapie interpersonnelle (IPT)	<p>Traitement individuel offert par un intervenant formé et ayant des compétences spécifiques au traitement.</p> <p>Consiste généralement en huit à 16 rencontres régulières, bien que des rencontres supplémentaires puissent être nécessaires chez les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale ou physique comorbides, des besoins sociaux complexes ou des symptômes résiduels.</p> <p>Offerte conformément aux manuels de traitement en vigueur.</p>	<p>Accent mis sur l'identification de la manière avec laquelle les relations ou situations interpersonnelles sont reliées aux humeurs dépressives, de même que sur l'exploration des émotions et la modification des réactions sur le plan interpersonnel.</p> <p>Approche structurée.</p> <p>Axée sur la résolution des problèmes actuels.</p> <p>L'objectif est de changer les schèmes (<i>patterns</i>) relationnels plutôt que de cibler directement les pensées dépressives qui y sont associées.</p>	<p>Peut être aidante pour les personnes chez qui les symptômes ou le trouble dépressifs sont associés à des difficultés interpersonnelles, en particulier celles qui doivent s'adapter à une transition relationnelle, à un deuil ou à un changement de rôle interpersonnel.</p> <p>Peut convenir aux personnes qui n'aiment pas parler de leurs symptômes ou de leur trouble dépressifs en groupe.</p> <p>Nécessite une volonté d'explorer les relations interpersonnelles.</p> <p>Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.</p>

Traitement	Mode de prestation	Principales caractéristiques	Autres points à considérer
9. Inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS)	Traitement par antidépresseurs. Généralement utilisé durant au moins six mois (incluant après la rémission des symptômes).	Modifie la transmission neuronale dans le cerveau.	Engagement de temps minime bien que des rencontres de suivi régulières soient nécessaires (en particulier au début et à l'arrêt du traitement). Les bienfaits devraient commencer à se faire sentir à l'intérieur de quatre semaines. Le médicament peut avoir des effets indésirables et certaines personnes peuvent trouver difficile d'arrêter les antidépresseurs par la suite.
10. Counseling	Traitement individuel offert par un intervenant formé et ayant des compétences spécifiques au traitement. Consiste généralement en huit rencontres régulières, bien que des rencontres supplémentaires puissent être nécessaires chez les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale ou physique comorbides, des besoins sociaux complexes ou des symptômes résiduels. Fait appel à un protocole validé empiriquement, répondant à des critères élaborés et validés spécifiquement pour les symptômes ou le trouble dépressifs.	Accent placé sur explorer, donner un sens et gérer les émotions (« emotional processing ») afin d'aider la personne à trouver ses propres solutions et à développer des mécanismes d'adaptation. Offre une écoute empathique, une exploration des émotions facilitée ainsi que de l'encouragement. Utilisation, dans un cadre collaboratif, d'activités axées sur les émotions afin d'accroître la conscience de soi, aider la personne à mieux se comprendre, à mieux comprendre ses réactions aux autres, mais pas de conseils spécifiques pour changer son comportement.	Peut être utile pour les personnes vivant des problèmes psychosociaux, relationnels ou professionnels qui contribuent aux symptômes ou au trouble dépressifs. Peut convenir aux personnes qui n'aiment pas parler de leurs symptômes ou de leur trouble dépressifs en groupe. Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.
11. Intervention basée sur l'approche psychodynamique ou psychothérapie psychodynamique brève	Traitement individuel offert par un intervenant formé et ayant des compétences spécifiques au traitement. Consiste généralement en huit à 16 rencontres régulières, bien que des rencontres supplémentaires puissent être nécessaires chez les personnes qui présentent des problèmes de santé mentale ou physique comorbides, des besoins sociaux complexes ou des symptômes résiduels. Fait appel à un protocole validé empiriquement, répondant à des critères élaborés et validés spécifiquement pour les symptômes ou le trouble dépressifs.	Accent mis sur la reconnaissance des émotions difficiles vécues dans le cadre de relations significatives et de situations stressantes, ainsi que sur l'identification de la manière avec laquelle les schèmes (<i>patterns</i>) peuvent se répéter. Axée à la fois sur l'introspection et sur l'affect. La relation entre l'intervenant et la personne qui présente des symptômes ou un trouble dépressifs est considérée comme centrale pour soutenir le travail effectué sur les principaux conflits actuels.	Peut être utile pour les personnes ayant des relations affectées par des difficultés émotionnelles issues de leur développement psychique et contribuant à leurs symptômes ou au trouble dépressifs. Peut moins convenir aux personnes qui ne veulent pas mettre l'accent sur leurs propres émotions ou encore, qui ne souhaitent pas ou ne se sentent pas prêtes à discuter de leurs relations familiales ou avec des proches. Peut convenir aux personnes qui n'aiment pas parler de leurs symptômes ou de leur trouble dépressifs en groupe. Met l'accent sur des expériences douloureuses vécues dans le cadre de relations avec les proches et la famille peut être bouleversant dans un premier temps. Permet d'éviter les effets indésirables potentiels des médicaments.