

Traitements plus rentables à long terme

La psychothérapie serait plus rentable à long terme comparativement à la pharmacothérapie pour traiter les troubles anxieux et dépressifs, selon un document de présentation de l'Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS), qui relève du ministre de la Santé.

On y indique également que la psychothérapie aurait un meilleur rapport coût-efficacité à long terme. En outre, on avance que la psychothérapie combinée à la médication est plus efficace que la psychothérapie seule.

D'autre part, les chercheurs de l'INESSS concluent que les bénéfices de la psychothérapie se maintiennent plus longtemps après la fin de traitement, comparés à ceux des médicaments. De plus, ils estiment que l'efficacité des deux modes de traitement est équivalente pour soigner les personnes aux prises avec des troubles anxieux et dépressifs.

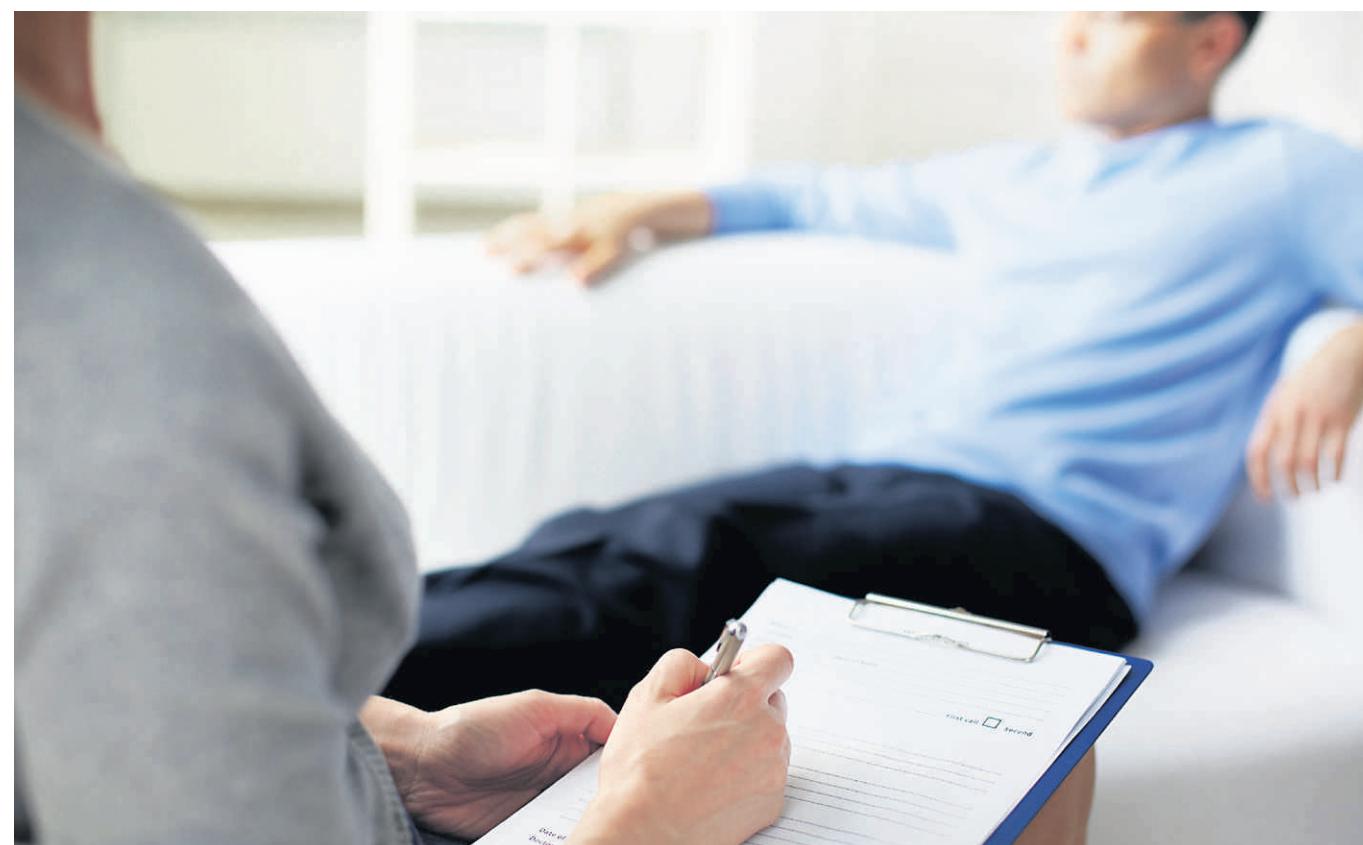
L'Institut prévoit rendre publics d'ici la fin du mois les deux premiers volets d'une étude sur la psychothérapie concernant l'efficacité et les coûts de ce traitement par rapport aux médicaments. Cette recherche a été commandée en 2013 par l'ex-ministre de la Santé, le Dr Réjean Hébert.

Les troubles mentaux touchent une personne sur cinq au Québec

Le troisième volet, qui consiste en une proposition pour garantir un accès équitable pour tous à la psychothérapie, sera complété au début de l'an prochain, a-t-on indiqué à l'INESSS. Les coûts d'une couverture élargie et les modalités de financement seront alors précisés.

En 2010, environ 13 millions d'ordonnances pour des antidépresseurs ont été données au Québec. Les médicaments psychotropes sont souvent la seule option que sont en mesure de proposer les médecins aux patients.

D'autre part, les troubles mentaux qui sont souvent cachés touchent une personne sur cinq au Québec. Environ 65 % de ces problèmes de santé mentale concernent des troubles anxieux et dépressifs. **PIERRE PELCHAT**



Le Collectif pour l'accès à la psychothérapie fait valoir que des traitements de psychothérapie permettraient de diminuer les coûts d'assurance salaire, d'assurance invalidité et de médicaments et de réduire l'absentéisme au travail.

— PHOTOTHÈQUE
LE SOLEIL

Psychothérapie hors de prix

Plus de 200 000 Québécois n'ont pas les moyens d'avoir accès à un psychothérapeute



PIERRE PELCHAT
ppelchat@lesoleil.com

La consommation de psychotropes ou de calmants selon l'expression populaire ne semble pas près de diminuer. Plus de 200 000 personnes au Québec n'ont pas les moyens de se payer des séances de psychothérapie pour traiter leur anxiété, leurs épisodes dépressifs, leur trouble du sommeil, tout en prenant une médication.

Cette donnée est tirée du mémoire du Collectif pour l'accès à la psychothérapie (CAP) qui a été remis dernièrement au ministre de la Santé, Gaétan Barrette. Le Collectif est formé de fondations, d'organismes venant en aide aux personnes atteintes de maladies mentales, de médecins, de

scientifiques et de l'Ordre des psychologues.

Malgré le contexte d'austérité, le Collectif presse le gouvernement Couillard de rendre plus accessibles les traitements de psychothérapie. Il y a deux ans, le Commissaire à la santé qui avait recommandé une offre plus grande de ces services. Il avait évalué qu'il en coûterait 400 millions \$ par année.

Le regroupement fait valoir que des traitements de psychothérapie permettraient de diminuer les coûts d'assurance salaire, d'assurance invalidité et de médicaments et de réduire l'absentéisme au travail.

«Plusieurs études confirment que la psychothérapie peut être aussi efficace, et moins coûteuse, que les médicaments dans le traitement de troubles mentaux courants. Elle contribue aussi à la réduction des coûts du système de santé du fait que les personnes traitées réduisent leur consommation d'autres services de santé, par exemple les services d'urgence et

un investissement important. Pour cette raison, le CAP recommande que les services soient implantés par phase, en ciblant les jeunes de 12 à 24 ans et les adultes de 25 à 64 ans qui n'ont pas d'assurance personnelle et de groupe, deux groupes pour lesquels les bénéfices sociosanitaires et économiques à moyen et long terme sont importants», peut-on lire dans le mémoire.

«Plusieurs études confirment que la psychothérapie peut être aussi efficace, et moins coûteuse, que les médicaments dans le traitement de troubles mentaux courants»

— Extrait du mémoire du Collectif pour l'accès à la psychothérapie

Selon le Collectif, les personnes n'ont pas accès à des services de psychothérapie «à cause des délais pouvant s'échelonner sur plusieurs années dans le réseau [public] ou faute de moyens financiers ou d'assurance personnelle couvrant ces services. Compte tenu de ceci, les médicaments seront souvent la seule option que sont en mesure de proposer les médecins à leurs patients», a-t-on ajouté.

Plus de 600 000 Québécois reçoivent un diagnostic de troubles anxieux ou de dépression chaque année, et la prévalence est de 12 % chez les 30-60 ans.