

Addis, M. & C. Martell, C. (2009) *Vaincre la dépression. Une étape à la fois*. Trad., Editions de l'Homme, 240 pp.

Dans les années 1970, Lewinsohn a promu une thérapie de la dépression axée sur l'incitation à réaliser des activités par petites étapes, hiérarchisées selon le degré de difficulté. Le succès des thérapies cognitives de style Beck a porté de l'ombre à cette méthode. Depuis quelques années, la conception de Lewinsohn a été réactualisée et enrichie pour constituer la thérapie par « activation comportementale ». Celle-ci est aujourd'hui validée empiriquement par plusieurs recherches de qualité.

Michaël Addis et Christopher Martell sont actuellement des chercheurs réputés en ce domaine. Ils ont publié plusieurs recherches dans des revues de haut niveau. Le premier est professeur à l'université Clark (où Freud prononça en 1909 ses célèbres *Cinq Leçons*), le second est professeur à l'université de Washington (Seattle).

L'ouvrage publié par les Editions de l'Homme est un excellent manuel, utilisable pour l'auto-thérapie ou pour accompagner un traitement par activation comportementale, par thérapie cognitive ou par antidépresseurs. Il a été traduit par Jean-Marie Boisvert, professeur retraité de l'université Laval, auteur du best-seller *S'affirmer et communiquer*. Que ce célèbre comportementaliste se soit donné la peine de traduire en français cet ouvrage américain est un gage de sa valeur.

Après des explications sur la nature de la dépression, chaque étape de la thérapie se trouve détaillée en autant de chapitres : observer des comportements et leurs contingences, repérer les pièges (en particulier des évitements), programmer les premiers pas, passer à l'action en dépit d'affects pénibles, définir des valeurs essentielles pour mener la vie souhaitée, faire des bilans. Les auteurs ont intégré les apports récents de la thérapie d'acceptation et d'engagement (Hayes), les recherches de Nolen-Hoeksema *et al.* sur les ruminations et d'autres résultats de la psychologie et de la psychiatrie scientifiques. Parmi les pages les plus intéressantes, épinglons celles sur les diverses formes de l'évitement (processus essentiel du maintien de la dépression) et sur l'engagement à agir en dépit de l'humeur du moment.

L'ouvrage a peu en commun avec les nombreux *self-help books* de recettes. Il se distingue à la fois par une solide base empirique et par de grandes qualités pédagogiques (clarté des explications, vignettes cliniques, listes de questions incitant à la réflexion personnelle, grilles d'auto-monitoring). En un mot, un ouvrage à recommander chaudement à des personnes déprimées et à lire par les thérapeutes non ou mal informés des ressources de l'activation comportementale.

Jacques Van Rillaer