

## **La musicothérapie peut être efficace pour améliorer les symptômes de dépression**

### **Question clinique**

Quelle est l'efficacité de la musicothérapie pour traiter la dépression?

### **Résultats**

Comparativement aux soins usuels, 4 études sur 5 démontrent que la musicothérapie est bien acceptée par les personnes atteintes de dépression et qu'elle est associée à une amélioration des symptômes.

### **Mise en garde**

Les conclusions sur l'efficacité de la musicothérapie doivent être prudentes considérant le petit nombre d'essais cliniques retenus et leur mauvaise qualité méthodologique. L'hétérogénéité des interventions offertes, des populations étudiées et des critères d'évaluation n'ont pas permis d'effectuer une méta-analyse.

### **Contexte**

La musicothérapie a été utilisée de nombreuses façons pour traiter la dépression. Les techniques actives, telles que l'improvisation, la re-création ou la composition musicale, peuvent être utilisées lorsque les malades ont de la difficulté à exprimer leurs sentiments. Elles permettent au thérapeute d'établir un lien avec le patient à l'aide d'un dialogue improvisé et au patient de prendre conscience de ses émotions. Les techniques réceptives consistent à écouter de la musique pour la relaxation, la réflexion ou une réminiscence guidée.

### **Sources**

Maratos AS et al. Music therapy for depression. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2008, Issue 1. Article No. CD004517. DOI: 10.1002/14651858.CD004517.pub2.

Cette revue de littérature a retenu 5 essais cliniques impliquant 237 participants.

Ce Courriel Cochrane est fondé sur P.E.A.R.L.S. No. 67 (rédigé par Brian McAvoy) - Courriel Cochrane révisé par Pierre Pluye, Roland Grad, Michel Labrecque et Guylène Thériault (janvier 2010).

### Informations additionnelles

Aucune.

---

La version originale des Courriels Cochrane en anglais (*Cochrane P.E.A.R.L.S.*) est également disponible à [www.cochranepriarycare.org](http://www.cochranepriarycare.org) et [www.nzgg.org.nz](http://www.nzgg.org.nz). Les *Cochrane P.E.A.R.L.S.* offrent des conseils concernant l'efficacité et l'inefficacité d'un traitement. **Il s'agit d'une ressource éducative qui ne remplace pas le jugement d'un clinicien dans la gestion de cas individuels.** Les *Cochrane P.E.A.R.L.S.* sont élaborés par le *Cochrane Primary Care Field* et sont financés par le *New Zealand Guidelines Group*.