



Article du 09-Mai-2005 par Jean-Marie DANION, Jeanne ETIEMBLE

Retour sur une expertise collective

Pourquoi et comment évaluer l'efficacité des psychothérapies

Par le Pr Jean-Marie Danion* et Jeanne Etiemble** (Inserm)

.....

Depuis sa publication, il y a un an (« le Quotidien » du 1er mars 2004), **[l'expertise collective de l'Inserm sur les psychothérapies a suscité bien des débats. Attaquée par certains psychanalystes, elle a été quasiment désavouée par le ministère de la Santé.](#)** Le Pr Jean-Marie Danion, conseiller du directeur général de l'Inserm pour la psychiatrie, et Jeanne Etiemble, qui dirige le centre d'expertise collective de l'institut de recherche, expliquent la méthodologie, l'intérêt et les limites du travail réalisé, dont les résultats ne peuvent pas être extrapolés à la psychanalyse .

[TOUT MALADE a le droit d'être informé aussi complètement que possible sur sa maladie et son traitement. Le droit du grand public à être informé sur les maladies et leur traitement est également reconnu. Il s'agit là d'un acquis majeur de notre société. Pour que ce droit puisse pleinement s'exercer, mais également pour que les patients puissent bénéficier au mieux du progrès des connaissances médicales, les professionnels de la santé ont l'obligation d'évaluer régulièrement ces connaissances et de diffuser cette évaluation.](#)

A cette fin, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a mis en place depuis 1994 la méthode de l'expertise collective, qui vise à faire l'analyse critique de l'ensemble de la littérature scientifique et médicale disponible sur une question d'actualité, souvent sensible. Il s'agit d'abord de définir les objectifs de l'expertise, puis de rassembler, **[avec un souci d'exhaustivité et d'objectivité,](#)** la littérature internationale publiée sur le sujet. L'Inserm réunit ensuite un **[groupe d'experts reconnus et indépendants](#)** qui analysent, discutent et font la synthèse de cette littérature. Enfin, l'expertise collective donne lieu à la rédaction d'un ouvrage édité par l'Inserm. Plus d'une cinquantaine d'expertises ont ainsi été réalisées dans les domaines de la santé et de l'environnement (amiante, dioxine, plomb, éthers de glycol), du dépistage, de la prévention et du traitement des maladies (grippe, ostéoporose, hépatites, migraine, obésité...). Les troubles mentaux ont également fait l'objet de plusieurs expertises collectives. **[L'Inserm joue ainsi un rôle majeur dans la diffusion des connaissances médicales auprès des thérapeutes, des usagers et du grand public et contribue à rapprocher science et société.](#)**

Une demande de la DGS et des patients.

Mais l'expertise collective est-elle pertinente dans tous les domaines de la santé, en particulier ceux qui se situent **[à la charnière des sciences médicales et des sciences humaines](#)** ? Peut-elle, par exemple, apporter une réponse satisfaisante à la question de l'évaluation de l'efficacité des psychothérapies, un ensemble de techniques très diverses dont certaines relèvent d'une logique autre que celle du soin, **[notamment celle du développement personnel, techniques dont on sait de surcroît le caractère sociétal particulièrement sensible,](#)** ainsi qu'en témoigne le récent débat sur le **[statut des psychothérapeutes](#)** ?

C'est à ce problème qu'a été confronté l'Inserm lorsque la direction générale de la Santé lui a demandé, dans le cadre du plan de santé mentale mis en place par Bernard Kouchner en 2001, de réaliser une évaluation de l'efficacité thérapeutique des psychothérapies. **[Deux associations de patients et de leurs familles, la Fédération nationale des patients et ex-patients « psy » \(Fnapp-psy\) et l'Union nationale des amis et familles de malades psychiques \(Unafam\), se sont jointes à cette demande, preuve de l'importance que des associations d'usagers peuvent attacher à une telle évaluation.](#)** La question de l'efficacité des psychothérapies renvoie à des enjeux de santé publique majeurs, dont les médias se font régulièrement et légitimement l'écho. **[Quelle est la forme d'aide psychologique la plus efficace pour soulager la souffrance d'un patient atteint de schizophrénie ou de dépression, dont le traitement ne peut se limiter aux seuls](#)**

QUOTIDIEN DU MEDECIN

Le 9 mai 2005

médicaments ? Quelle psychothérapie proposer à une personne très invalidée dans sa vie quotidienne par des phobies, sur lesquelles les médicaments ont une efficacité souvent limitée ? Comment soigner un adolescent déprimé lorsque les antidépresseurs risquent de se révéler dangereux en favorisant un passage à l'acte suicidaire ?

Conscient de ces enjeux, l'Inserm a réuni huit psychiatres et psychologues, choisis pour leur connaissance des traitements psychothérapeutiques et leur compétence en méthodologie de l'évaluation, afin de déterminer s'il était possible de réaliser une expertise collective portant sur l'évaluation de l'efficacité des psychothérapies et, dans l'affirmative, à quelles conditions méthodologiques. Au terme d'un débat, ces experts sont parvenus à la conclusion que rien ne s'opposait à la réalisation de l'expertise collective demandée dès lors que l'évaluation des psychothérapies respectait les règles habituelles de l'évaluation en médecine (ce débat fait l'objet d'un chapitre entier de l'expertise collective publiée). Ils ont ainsi réalisé l'expertise collective sur les psychothérapies, selon la procédure appliquée par l'Inserm depuis plus de dix ans pour chacune de ses expertises, dans le respect des spécificités du domaine considéré. Les experts ont analysé plus de mille études de la littérature scientifique internationale consacrée à l'évaluation de l'efficacité des psychothérapies.

Dans le but de soigner.

La méthodologie de ces études étant de qualité très inégale, il a été nécessaire de définir les conditions méthodologiques qu'elles devaient satisfaire pour être retenues par l'expertise collective.

Les psychothérapies faisant l'objet de ces travaux devaient tout d'abord avoir été réalisées clairement dans le but de soigner.

L'expertise a porté sur les trois formes de psychothérapies le plus fréquemment utilisées dans ce but que sont les psychothérapies d'inspiration psychanalytique, les thérapies comportementales et cognitives et les thérapies familiales. Les psychothérapies d'inspiration psychanalytique, encore appelées approches psychodynamiques dans les travaux internationaux, sont des psychothérapies se référant à la théorie psychanalytique dans l'objectif de soigner. Elles sont cependant loin de couvrir le vaste champ d'application de la psychanalyse, dont les pratiques et les orientations théoriques sont diverses. Plus récentes, les thérapies comportementales et cognitives sont fondées sur les théories de l'apprentissage comportemental et visent à modifier les schémas cognitifs. Leurs cibles thérapeutiques sont par exemple les interprétations négatives des événements dans le cas d'une dépression, ou la perception d'un danger dans le cas d'une phobie. Quant aux thérapies familiales, elles s'intéressent aux relations au sein d'un couple ou d'une famille.

Une deuxième condition méthodologique requise était que les troubles mentaux étudiés répondent aux critères diagnostiques définis par les classifications internationales des maladies.

Chez l'adulte, ont été retenus les troubles de l'humeur (la dépression majeure notamment), les différentes formes d'anxiété pathologique, la schizophrénie, les troubles du comportement alimentaire (anorexie et boulimie) et les troubles de la personnalité. Chez l'enfant, ont été retenus les troubles anxieux, les troubles dépressifs, les troubles envahissants du développement, l'hyperactivité et les troubles des conduites. Les experts ont considéré que l'amélioration d'un symptôme après traitement, même si elle ne signe pas nécessairement la disparition de la maladie, est un bon critère de l'efficacité de ce traitement. Ainsi, pour être retenues par l'expertise collective, les études devaient avoir évalué l'évolution des symptômes de chaque patient à l'aide de questionnaires ou d'échelles remplis par le patient lui-même ou le thérapeute.

En outre, une méthode statistique devait avoir été utilisée pour comparer l'amélioration dans le groupe traité et dans le groupe non traité. Enfin, les experts n'ont pas ignoré, que dans l'effet d'une psychothérapie, intervient l'attitude du thérapeute vis-à-vis du patient. L'alliance thérapeutique qui reflète la qualité de la relation entre patient et thérapeute a été prise en compte quelle que soit la méthode utilisée.

En regard des critères méthodologiques définis, quinze études relatives à l'approche psychodynamique, une cinquantaine à l'approche comportementale et cognitive, et vingt-deux à l'approche familiale ont été retenues par les experts. Une trentaine d'études ont également comparé les effets de l'approche psychodynamique et de l'approche cognitive et comportementale. L'expertise a permis de préciser l'intérêt respectif des psychothérapies dans les différentes indications, en association ou non avec le traitement médicamenteux. Certaines techniques paraissent plus efficaces dans certains troubles mentaux que dans d'autres et à certains moments de l'évolution du trouble qu'à d'autres.

Il est rassurant de constater que ces résultats sont comparables à ceux d'autres rapports réalisés au Royaume-Uni, aux Etats-Unis et au Canada.

Quelles sont les limites de cette expertise collective ? Elles sont d'abord celles des études recensées. Nombre d'études, notamment parmi celles évaluant les psychothérapies d'inspiration psychanalytique, n'ont pu être retenues, car elles ne répondaient pas aux critères méthodologiques

QUOTIDIEN DU MEDECIN

Le 9 mai 2005

requis, et ce sont surtout les psychothérapies brèves, peu développées en France, qui ont été évaluées. **Quant aux études françaises, force est de constater qu'aucune de celles consacrées à l'évaluation des psychothérapies d'inspiration psychanalytique ne répondait aux critères méthodologiques retenus par l'expertise. Les questions auxquelles les travaux voulaient apporter une réponse peuvent apparaître simples, voire simplistes, comparées à celles, souvent très sophistiquées, dont débattent certains cercles professionnels.** Mais l'évaluation des psychothérapies n'en est qu'à ses débuts et il est de bonne stratégie scientifique que les hypothèses les plus simples soient testées les premières. Les limites sont également celles inhérentes aux objectifs que l'expertise s'était fixés. Il ne s'agissait en aucun cas d'évaluer les approches et les techniques - fort nombreuses - proposées aux personnes dans le cadre de leur développement personnel. Bien entendu, les psychothérapies peuvent concerner des formes variées de souffrances psychiques (difficultés psychologiques, détresses psychosociales...) qui ne sont pas l'expression d'une maladie avérée. Ces souffrances méritent d'être prises en considération au plan tant individuel que collectif, mais leur prise en charge se situe dans un autre champ que celui traité par l'expertise.

IL EST INDISPENSABLE DE METTRE EN PLACE DES ÉTUDES ASSOCIANT MÉTHODOLOGISTES ET SPÉCIALISTES DES APPROCHES PSYCHODYNAMIQUES

Expertise et non consensus.

Les limites sont enfin celles de toute expertise collective, dont l'objectif consiste à dresser un état des lieux à partir des données scientifiques et médicales disponibles. Cet objectif doit être clairement distingué de celui d'une conférence de consensus. L'objectif d'une conférence de consensus est d'établir, au terme d'un débat public, l'état de l'art sur une question controversée et de rédiger des recommandations à l'usage des professionnels. Ces recommandations visent à mettre en place des standards de pratique définissant ce qu'il est approprié et inapproprié de faire dans une situation clinique donnée. La conférence de consensus repose sur l'analyse critique des données de la littérature médicale - et à ce titre elle peut bien sûr s'appuyer sur les résultats d'une expertise collective -, mais elle prend également en compte des données qui ne relèvent pas d'une expertise collective, comme l'analyse des pratiques dans le domaine considéré ou l'expérience et le recul des experts.

Quels enseignements tirer de l'expertise collective sur les psychothérapies ? S'appuyant sur une méthodologie rigoureuse et originale permettant de faire la synthèse des données scientifiques disponibles, l'expertise montre que les approches étudiées sont efficaces dans certaines indications.

En conséquence, l'offre de soins en France doit être suffisamment développée et diversifiée pour apporter une réponse adaptée à chaque patient selon son trouble. Ses conclusions sont utiles aux thérapeutes souhaitant actualiser leur formation, aux usagers voulant s'informer sur leur traitement et au grand public désireux d'en savoir plus sur une question dont l'intérêt dépasse le cadre strictement médical. Il convient toutefois d'avoir bien présent à l'esprit que cette expertise a ses limites et que ses conclusions ne peuvent être extrapolées hors du cadre méthodologique qui a permis de la réaliser. **L'expertise fait notamment apparaître la faiblesse des recherches françaises dans le domaine de l'évaluation des approches psychodynamiques. Aucune conclusion ne peut dès lors être tirée au sujet de la psychanalyse telle qu'elle est pratiquée dans notre pays.** Il est donc indispensable de mettre en place en France des études pluridisciplinaires associant méthodologistes et spécialistes des approches psychodynamiques. **Il serait également utile d'organiser une conférence de consensus sur la pratique des psychothérapies.**

> J.-M. D. ET J. E.

* Professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Strasbourg, directeur de l'unité Inserm U405, et conseiller du directeur général de l'Inserm pour le domaine de la psychiatrie et santé mentale.

** Directrice du centre d'expertise collective de l'Inserm.