



Les données probantes en psychothérapie : pour qui, pourquoi ?

Par Pierre Desjardins, M. Ps.

Ce texte se veut complémentaire à la présentation qu'ont faite Stéphane Guay et Martin Provencher au dernier congrès sur l'importance des données probantes. Cette présentation est reprise dans ce numéro du magazine Psychologie Québec.

Les données probantes

En préparation du congrès, qui a eu lieu en novembre dernier, nous avons pour projet d'organiser un débat sur la question des données probantes. Toutefois, compte tenu du peu de temps dont nous disposons, nous avons plutôt retenu les services de Stéphane Guay et de Martin Provencher, tous deux psychologues cliniciens et chercheurs, pour présenter ce que sont les données probantes et donner un aperçu de celles qui se dégagent actuellement au sujet de l'efficacité de la psychothérapie. MM. Guay et Provencher ont profité de cette tribune pour faire valoir l'importance de la recherche en matière de psychothérapie, notamment parce qu'elle assoit ce traitement sur des bases empiriques solides, qu'elle permet de soutenir d'autres avenues que celle de la pharmacothérapie et, nous ajouterons, qu'elle garantit une meilleure protection du public. Ils ont, entre autres, fait état de l'efficacité de différentes approches, notamment de l'approche cognitivo-comportementale et de l'approche psychodynamique pour ne nommer que celles-ci. Ils ont également affirmé, pour faire image, que si les compagnies pharmaceutiques avaient cumulé autant de données soutenant l'efficacité d'une pilule appelée « psychothérapie », cette pilule serait rapidement mise en marché et largement prescrite.

Toutefois chaque progrès sur le plan de l'identification des traitements psychothérapeutiques efficaces met également en lumière l'ampleur du travail qui reste à faire pour dégager des données probantes pour toutes les approches, dont celles qui se prêtent moins bien aux méthodes expérimentales courantes. La décision qui revient à chaque psychologue d'utiliser une approche psychothérapeutique ne devrait donc pas reposer que sur les seules démonstrations empiriques ayant été réalisées à ce jour. Il y a des approches qui, malgré l'absence de données probantes, font école, parce que l'esprit scientifique a présidé à leur développement et que la rigueur caractérise leur application.

Il y a en Australie des développements qui sont à la fois encourageants et inquiétants en matière de psychothérapie¹. Depuis



M. Pierre Desjardins

novembre 2006, les médecins peuvent prescrire à leurs patients 12 séances d'un traitement psychothérapeutique s'appuyant sur des données probantes et, à cet effet, les référer aux psychologues. Il s'agit d'une avancée importante, puisque cette décision se veut tout autant une reconnaissance d'efficacité de la psychothérapie basée sur les données probantes qu'une reconnaissance de l'expertise des psychologues en la matière. Toutefois, quel en sera l'impact sur toutes les approches pour lesquelles nous ne disposons pas encore de données probantes ? Quel sera l'impact sur le public qui voit ainsi réduite l'offre de traitements ? Quel sera l'impact sur la profession de psychologue ? On peut croire que la pratique basée sur les données probantes ultimement empêchera

tout un chacun de faire n'importe quoi, et écarterait ainsi tout ce qui est farfelu et soutenu par des charlatans. Toutefois, le risque demeure que soient exclus des traitements offerts avec rigueur, dans les règles de l'art, par des professionnels qui questionnent leurs façons de faire à la lumière des observations que permet leur pratique et qui adoptent une attitude et une démarche scientifique. Il y a un risque également que la pratique de la psychothérapie se réduise à une pratique technique. C'est dans cette perspective qu'il apparaît nécessaire de s'interroger sur la manière d'utiliser ces données pour améliorer notre pratique et non la réduire à ce qui, tout en étant démontré pour un échantillon donné, ne conviendrait pas ou ne suffirait pas pour une personne en particulier.

Pour mieux évaluer la portée des recherches

L'univers de la clinique et celui de la recherche sont deux univers trop souvent parallèles. Bien que la compétence recherche soit l'une de celles acquises par tous les psychologues au cours de leur formation universitaire, il demeure que tous n'en font pas. Cependant, tous doivent être en mesure de comprendre, de critiquer et de mettre en perspective les résultats de recherche afin d'en faire bon usage dans leur pratique professionnelle.

Ce qui suit n'a pas la prétention de reprendre ce qui a été enseigné à l'université. C'en serait plutôt un rappel ou un faible écho inspiré d'un livre grand public intitulé *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*². Voici quelques pistes élémentaires qui devraient soutenir une saine attitude critique dans toute discussion concernant les résultats de recherche. Il y aurait lieu, donc, de se demander :

- Sur un plan général :
 - Qui a fait cette recherche? S'agit-il de chercheurs sérieux et compétents? Quelles sont leurs allégeances?
 - Qui finance cette recherche? Quelles sont leurs intentions, voire leurs intérêts?
 - Qui sont ceux qui publient ou publicisent cette recherche?
 - Cette recherche a-t-elle fait l'objet de la critique des pairs?
- En ce qui concerne l'objet ou la question de recherche :
 - Les concepts utilisés sont-ils courants, plausibles, communs à toutes les approches?
 - Quelles valeurs semblent adoptées ou admises, même implicitement, dans la formulation du problème, le choix des concepts et autres?
 - Est-ce le processus psychothérapeutique ou l'issue de la psychothérapie qui fait l'objet de la recherche?
 - La recension des écrits semble-t-elle complète? Sinon, qu'est-ce qui le justifie et qu'est-ce qui a été mis de l'avant ou encore écarté?
- En ce qui concerne la méthodologie :
 - Comment les échantillons de sujets ont-ils été constitués? Sont-ils suffisants et représentatifs?
 - L'expérience a-t-elle été faite avec des groupes contrôle? En utilisant un double aveugle?
 - La méthode retenue, l'outillage, permettent-ils de rendre compte de façon également efficace des différentes approches psychothérapeutiques?
- En ce qui concerne l'analyse des données :
 - Quels sont les critères d'efficacité retenus? Disparition des symptômes (observable)? Sentiment de bien-être (rapporté par le sujet)? Ou autre? Cette définition est-elle tributaire d'une orientation ou d'un point de vue particulier?
 - Quels sont les instruments de mesure utilisés? Quelles en sont les limites et la portée? Qu'est-ce qui justifie le choix de ceux-ci?
 - Quand la mesure a-t-elle été prise? Immédiatement après l'expérience? Quelques mois plus tard? Une année après? Dispose-t-on de données longitudinales?
- En ce qui concerne enfin les conclusions :
 - Est-il possible d'interpréter différemment les données? Si oui, ces possibilités sont-elles évoquées ou explique-t-on pourquoi on les a écartées?
 - A-t-on tenu compte des caractéristiques personnelles des sujets?
 - Y a-t-il dans ces conclusions des inférences ou des généralisations qui vont au-delà de ce que permet, par exemple, la recherche compte tenu de l'échantillon étudié (exemple : conclure à l'efficacité d'une approche alors que la recherche a été faite auprès de blancs, nord-américains,

âgés de 30 à 40 ans, de statut socio-économique moyen, relativement éduqués, porteurs d'un diagnostic X, simple, sans comorbidité, et sans complications).

De plus, la rigueur avec laquelle ont été établis les critères pour conclure à la présence de données probantes est importante. Est-ce que deux études positives suffisent pour tirer pareille conclusion, sans faire référence aux études négatives qui pourraient être plus nombreuses?

Compte tenu de l'état actuel de nos connaissances et de nos moyens, s'il est vrai de dire qu'est efficace une approche pour laquelle on a de véritables données probantes, il n'est pas nécessairement vrai de dire qu'est inefficace une approche pour laquelle nous n'avons pas, ou pas encore, de données probantes.

À propos de la science

La question qui se pose n'est pas de savoir si la science, la recherche, les données probantes sont utiles. Elles sont en fait incontournables et essentielles au développement des connaissances parce qu'elles contribuent à dégager la pratique clinique d'impressions vagues et non fondées.

Bien que les méthodes expérimentales puissent être relativement contraignantes ou limitées, la science, l'esprit qui l'anime et l'idéal d'objectivité qu'elle poursuit, ne sauraient se réduire aux seuls efforts de mise en œuvre. Par ailleurs, la pratique scientifique repose à la fois sur la raison et la passion, et celle-ci peut parfois être débordante.

[...] la science est une pratique sociale, faite par des êtres humains, dans un contexte social, politique et économique donné. C'est là un fait important et qui peut peser très lourd sur la décision d'investir dans tel ou tel secteur de recherche, sur les orientations de la recherche, voire même sur les résultats. Le penseur critique doit en être bien conscient et se demander, chaque fois, si ces facteurs ont pu jouer [...] il faut rester lucide et critique devant la possibilité que des intérêts [...] aient pu influencer sur la recherche menée ou sur les résultats annoncés. »³

Nous tenons, en terminant, à remercier pour leur précieuse collaboration à la rédaction de cet article Solange de Garie, Martin Drapeau, Denys Dupuis, Marcelle Farahian, Hans Fleury, Marie-Josée Lemieux, Élyse Michon, Yvette Pallardy, Élise Poudrette, Michel Roy, Catherine Samson et Paul Veilleux, tous psychologues.

Pierre Desjardins, psychologue, est directeur de la qualité et du développement de la pratique à l'Ordre des psychologues du Québec.

Références

1. Tiré d'un article du *The Herald-Sun*, Melbourne, Australie, écrit par une psychologue clinicienne, Bettina Arndt.
2. Baillargeon, N. (2005). *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*, Montréal, Lux éditeur.
3. *Ibid*, p. 251.