

Par la Dr^e Cynthia Turcotte, psychologue au Centre hospitalier de l'Université de Montréal

EFFICACITÉ COMPARABLE DE LA PSYCHOTHÉRAPIE PSYCHODYNAMIQUE À COURT TERME (PPCT)

Un essai clinique randomisé a évalué l'efficacité clinique de la psychothérapie psychodynamique à court terme (PPCT) dans le traitement de patients souffrant de troubles anxieux ou de dépression en comparaison avec un échantillon contrôle composé de patients suivant leur « traitement comme d'habitude » (treatment as usual ou TAU). Soixante patients avec dépression ou troubles anxieux selon le DSM IV-TR ont été répartis selon un ratio 1 pour 1 à un groupe d'intervention (PPCT) ou à un groupe contrôle pour 12 mois (TAU). Les instruments de mesure d'efficacité utilisés sont le Symptôme Checklist 90-Revised (SCL-90-R), le Inventory of Interpersonal Problems (IIP) et le Clinical Impression Improvement Scale. Les résultats ont révélé que les patients ayant reçu la PPCT démontraient davantage d'amélioration aux échelles du Inventory of Interpersonal Problems (IIP) et de la Clinical Impression Improvement Scale en comparaison avec les patients du groupe contrôle. Cette étude fournit des évidences que la PPCT est un traitement efficace pour les patients anxieux ou dépressifs et qu'elle pourrait être plus efficace que le TAU en diminuant les problèmes interpersonnels.

Bressi, C., Porcellana, M., Marinaccio, P.M., Nocito, E.P. & Magri, L. (2010). Short-term psychodynamic psychotherapy versus treatment as usual for depressive and anxiety disorders: A randomized clinical trial of efficacy. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(9), 647-652.

LA PSYCHOTHÉRAPIE AXÉE SUR LES ÉMOTIONS BÉNÉFIQUE POUR LA DÉPRESSION PRÉNATALE

Logiquement, la psychothérapie devrait être le traitement de choix pour la dépression durant la grossesse. Malgré tout, très peu d'interventions non pharmacologiques ont été étudiées auprès des femmes enceintes. Des chercheurs américains ont évalué récemment l'efficacité de la psychothérapie axée sur les émotions en tant que traitement de la dépression prénatale. Ce modèle a été jugé pertinent pour répondre à leurs besoins parce que les femmes enceintes vivant une dépression requièrent un modèle de traitement intégratif qui peut impliquer sans délai la cliente dans le processus thérapeutique et favoriser un travail de manière à diminuer les symptômes de détresse le plus rapidement possible.

Les 10 femmes enceintes en dépression majeure ayant participé à cette étude pilote ont été évaluées au terme de cinq séances de psychothérapie axée sur les émotions suivant un manuel de traitement publié. Ces séances ont toutes été filmées. Des améliorations significatives de la symptomatologie dépressive ont été notées en plus d'une amélioration de l'alliance thérapeutique et du lien cliente-thérapeute. Ces résultats préliminaires fournissent des données prometteuses à propos de l'efficacité d'une intervention à court terme telle que la psychothérapie axée sur les émotions auprès de la clientèle souffrant de dépression prénatale. D'autres études sont les bienvenues pour poursuivre l'évaluation de l'efficacité pour cette psychothérapie.

Dornelas, E. A., Ferrand, J., Stepnowski, R., Barbagallo, J., & McCullough, L. (2010). A pilot study of affect-focused psychotherapy for antepartum depression. *Journal of Psychotherapy Integration*, 20(4), 364-382.

LA PSYCHOTHÉRAPIE SYSTÉMIQUE POUR TRAITER LA DÉPRESSION

La psychothérapie systémique est une approche psychothérapeutique largement utilisée. Il existe toutefois peu de revues d'efficacité systématique de cette psychothérapie. Une méta-analyse de contenu a été réalisée pour évaluer l'efficacité de la psychothérapie systémique dans le traitement des troubles mentaux chez l'adulte. Tous les essais contrôlés randomisés évaluant la psychothérapie systémique ou des systèmes dans différents contextes (famille, couple, individu, groupe, groupe multifamilial) auprès de patients souffrant de différents troubles mentaux selon le DSM ou l'ICD ont été identifiés dans les bases de données et dans les références de revue de littérature. Les 38 essais randomisés retenus ont été publiés en anglais, allemand, espagnol et chinois, et ce, jusqu'à la fin de 2008. Trente-quatre d'entre eux démontraient que la psychothérapie systémique était efficace dans le traitement de troubles de l'humeur, de troubles alimentaires, d'abus de substances, dans le traitement de facteurs mentaux et sociaux reliés à des conditions médicales et à des troubles somatiques ainsi que dans le traitement de la schizophrénie. De même, la psychothérapie systémique se montrait efficace pour les troubles anxieux. Les résultats étaient stables tout au long d'une période de suivi allant jusqu'à cinq ans après la fin du traitement. Il y a donc certaines évidences empiriques concernant l'efficacité de la psychothérapie systémique auprès de patients présentant des troubles mentaux dans au moins cinq catégories diagnostiques.

Von Sydow, K., Stefanbeher, P., Schweitzer, J. & Retzlaff, R. (2010). The efficacy of systemic therapy with adult patients: A meta-content analysis of 38 randomized controlled trials. *Research Family Process*, 49: 457-485.

LA PSYCHOTHÉRAPIE PSYCHODYNAMIQUE À COURT TERME POUR TRAITER LA DÉPRESSION : MÉTA-ANALYSE

Des chercheurs d'Amsterdam et de Halifax ont recensé 23 études dans la littérature, totalisant 1365 sujets, afin d'étudier si la psychothérapie psychodynamique à court terme (PPCT) est un traitement efficace de la dépression et en second lieu, grâce à leur étude, ont étudié les caractéristiques de l'intervention et des patients qui pouvaient s'avérer modérer l'effet du traitement. L'objectif de cette méta-analyse est ainsi d'évaluer l'efficacité de la PPCT, variant de 3 à 80 séances, pour la dépression et d'identifier les variables modératrices du traitement. Les résultats ont démontré que la PPCT était significativement plus efficace que les conditions des groupes contrôle lorsqu'on évalue les changements post-traitement ($d=0.69$). Les changements dans les niveaux de dépression chez les patients ayant suivi la PPCT sont significatifs ($d=1.34$) lorsqu'on compare les données pré-traitement et post-traitement pour ce traitement. De plus, les changements se maintenaient jusqu'à un an après la fin de la PPCT. En comparaison aux autres psychothérapies, une taille de l'effet petite mais significative ($d=0.30$) a été déterminée, indiquant une supériorité des autres traitements (psychothérapie cognitivo-comportementale, psychothérapie cognitive, méthode d'auto-instruction pour la dépression, thérapie de soutien et art thérapie) immédiatement après le traitement, mais aucune différence significative n'était présente 3 mois après le traitement ($d=0.05$) ni 12 mois après le traitement ($d=0.29$). Les études qui avaient recours à la PPCT auprès de groupes de patients obtenaient des tailles d'effet significativement plus faibles ($d=0.83$) entre les données pré et post-traitement que les études recourant à la PPCT dans une modalité individuelle ($d=1.48$). Les PPCT étaient également efficaces peu importe qu'elles étaient uniquement de la psychothérapie de soutien ou davantage ($d=1.30$ et $d=1.36$, respectivement). En conclusion, cette méta-analyse a trouvé des preuves que la PPCT est efficace dans le traitement de la dépression chez les adultes. Toutefois, de meilleurs designs méthodologiques à utiliser dans les études sont nécessaires afin d'évaluer l'efficacité des variantes des PPCT. En effet, l'absence de groupe contrôle, d'entraînement des thérapeutes ou de manuel de traitement et le recours aux antidépresseurs concomitants à la PPCT sont autant d'exemples de limites méthodologiques pour plusieurs des études recensées.

Driessen, E., Cuijpers, P., de Maat, S.C.M., Abbass, A.A., de Jonghe, F., & Dekker, J.J.M. (2010). The efficacy of short-term psychodynamic psychotherapy for depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30: 25-36.