



## L'efficacité des thérapies évaluée par l'INSERM

Le groupe d'experts de l'INSERM a passé au crible plus de 1000 études différentes.

	Psychoanalyse	Thérapies comportementales et cognitives (TCC)	Thérapies familiales	Etudes comparatives
<b>Schizophrénie</b>	Peu ou pas d'effet	Efficacité <b>prouvée</b>	Intérêt significatif dans la diminution des rechutes	TCC et thérapies familiales <b>plus efficaces que psychoanalyse</b>
<b>Dépression</b>	Résultats positifs significatifs, même si manque d'études	Efficacité <b>prouvée</b>	Intérêt significatif dans la dépression majeure	La TCC <b>semble plus efficace</b> mais de nombreuses études ne trouvent pas de différence avec les autres thérapies
<b>Troubles manico-dépressifs</b>		Présomption d'efficacité si associée aux psychotropes.	Intérêt significatif	
<b>Troubles anxieux</b>	Crises de panique : Efficacité sur la réduction des rechutes (si associée à antidépresseur	Efficacité <b>prouvée</b> sur les crises de panique, les phobies, les TOC et le trouble de l'anxiété généralisé		<b>Meilleure efficacité de la TCC</b> dans le trouble anxieux généralisé, les crises de panique
<b>Stress post-traumatique</b>	Efficace sur les symptômes	Efficacité <b>prouvée</b>		<b>Pas de différence</b> entre TCC et psychoanalyse
<b>Troubles de la personnalité</b>	Efficacité significative			
<b>Troubles du comportement alimentaire</b>		Efficacité <b>prouvée</b> sur la boulimie et prévention probable des rechutes dans l'anorexie	Intérêt significatif pour une anorexie mentale de moins de trois ans	<b>Pas de différence</b> entre les thérapies sauf pour la thérapie familiale pour les anorexies de moins de trois ans.
<b>Borderline</b>	Efficacité significative, maintenue à long terme	Efficacité <b>prouvée</b>		
<b>Antisocial</b>	Efficacité des thérapies brèves, s'il existe une dépression			
<b>Phobie sociale</b>	Efficacité significative, maintenue à long terme	Présomption d'efficacité		<b>Meilleure efficacité de la TCC</b>