

# Thérapie de groupe

## Synthèse des arguments scientifiques en faveur des groupes thérapeutiques

Sources : bibliographie de Yalom & Leszcz, *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 6<sup>e</sup> éd.

Ce document ne retient que les études publiées, citées dans l'ouvrage de référence mondiale en psychothérapie de groupe d'Irvin Yalom et Modyn Leszcz.

### 1. Groupe vs individuel : efficacité équivalente

Orienter vers un groupe est-il aussi pertinent qu'orienter vers une thérapie individuelle ? Les méta-analyses [1] citées par Yalom répondent par l'affirmative :

*“Au cours des soixante dernières années, un grand nombre d'études contrôlées sur les résultats de la psychothérapie ont démontré que la personne moyenne recevant une psychothérapie s'améliore de manière significative et que les résultats de la thérapie de groupe sont pratiquement identiques à ceux de la thérapie individuelle. De plus, il existe des preuves que certains patients peuvent tirer un plus grand bénéfice de la thérapie de groupe que d'autres approches, particulièrement les clients confrontés à la stigmatisation ou à l'isolement social, ainsi que ceux qui recherchent de nouvelles compétences d'adaptation.” [1]*

- ✓ Méta-analyse spécifique dépression : le groupe est aussi efficace que l'individuel (Clinical Psychology: Science and Practice, IF 5) [2] voire plus performant pour certains groupes de psychoéducation à thème[7]
- ✓ Essai contrôlé randomisé comparant thérapie de groupe dynamique court terme vs long terme : amélioration significative dans les deux formats (British Journal of Psychiatry, IF 10) [3]
- ✓ Le format groupe permet des bénéfices thérapeutiques spécifiques inaccessibles en individuel : universalité, cohésion, apprentissage interpersonnel, altruisme [4]

Le groupe n'est pas un substitut économique à l'individuel — c'est un format thérapeutique à part entière avec des mécanismes de changement spécifiques.

## 2. Les bénéfices thérapeutiques des groupes sont nombreux et varient d'un groupe à l'autre

---

Dans leur ouvrage de référence, Yalom et Leszcz énoncent plusieurs facteurs thérapeutiques propres au groupe : : "L'instillation de l'espoir, L'universalité, Le partage d'informations, L'altruisme, La récapitulation corrective du groupe familial primaire, Le développement des techniques de socialisation, Le comportement imitatif, L'apprentissage interpersonnel, La cohésion de groupe, La catharsis, Les facteurs existentiels." [4]

Tout en identifiant que chaque groupe crée des leviers thérapeutiques qui lui sont propres :

« ces facteurs peuvent représenter différentes facettes du processus de changement : certains (par exemple, l'apprentissage interpersonnel) agissent au niveau cognitif ; d'autres (par exemple, le développement des techniques de socialisation) agissent au niveau du changement comportemental ; d'autres encore (par exemple, la catharsis) agissent au niveau émotionnel. Certains (comme la cohésion) peuvent être décrits plus précisément à la fois comme une force thérapeutique en soi et comme une condition préalable au changement. Bien que les mêmes facteurs thérapeutiques opèrent dans chaque type de groupe de thérapie, leur interaction et leur importance relative peuvent varier considérablement d'un groupe à l'autre. En outre, en raison des différences individuelles, les participants d'un même groupe bénéficient de facteurs thérapeutiques différents.» [4]

## 3. En psychothérapie, ce qui fait l'efficacité : la qualité du cadre et de l'alliance thérapeutique

---

Un résultat central et répliqué de la recherche en psychothérapie : les différentes approches (TCC, psychodynamique, humaniste, intégrative) produisent des résultats équivalents. Ce sont les facteurs communs qui prédisent le résultat.

- ✓ Les facteurs communs (alliance, empathie, attentes) expliquent 5 à 8 fois plus de variance que les techniques spécifiques (World Psychiatry, IF 73) [5]
- ✓ Ouverture de la « boîte noire » : les facteurs communs dominent systématiquement les facteurs spécifiques dans les essais contrôlés (Lancet Psychiatry, IF 30) [6]
- ✓ La relation patient-thérapeute est « la variable intégrative par excellence » : elle est au cœur de tout traitement efficace, indépendamment du modèle théorique [5][6]

**Ce que cela signifie** : c'est d'abord la qualité de l'alliance thérapeutique qui permet l'efficacité de l'accompagnement en psychothérapie. Nous sommes particulièrement attentifs à bien sélectionner les thérapeutes qui animent les groupes, à les former et à les superviser. Chaque patient est rencontré personnellement avant les groupes pour écouter sa demande et lui expliquer les modalités et les objectifs de ce cadre thérapeutique.

---

# Bibliographie

---

Toutes les références sont citées dans : Yalom ID, Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 6<sup>e</sup> éd., 2020.

## [1] Méta-analyses citées par Yalom et Leszcz :

- G. Burlingame et al., "Outcome Differences Between Individual and Group Formats When Identical and Nonidentical Treatments, Patients, and Doses Are Compared: A 25-Year Meta-Analytic Perspective," *Psychotherapy* 53 (2016): 446–61.
- C. McRoberts, G. Burlingame, and M. Hoag, "Comparative Efficacy of Individual and Group Psychotherapy: A Meta-Analytic Perspective," *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 2 (1998): 101–17.
- W. McDermt, I. Miller, and R. Brown, "The Efficacy of Group Psychotherapy for Depression: A Meta-Analysis and Review of Empirical Research," *Clinical Psychology: Science and Practice* 8 (2001): 98–116.
- G. Burlingame, B. Strauss, and A. Joyce, "Change Mechanisms and Effectiveness of Small Group Treatments," in *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*, 6th ed., ed.
- M. Lambert (New York: Wiley, 2013), 640–89. H. Bachrach, R. Galantzer-Levy, A. Skolnikoff, and S. Waldron, "On the Efficacy of Psychoanalysis," *Journal of the American Psychoanalytic Association* 39 (1991): 871–916.
- L. Luborsky, L. Diguier, E. Luborsky, B. Singer, D. Dickter, and K. Schmidt, "The Efficacy of Dynamic Psychotherapy: Is It True That Everyone Has Won and All Must Have Prizes?," *Psychodynamic Treatment Research: A Handbook for Clinical Practice* (New York: Basic Books, 1993): 497–518.
- M. Smith, G. Glass, and T. Miller, *The Benefits of Psychotherapy* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1980). C. Tillitski, "A Meta- Analysis of Estimated Effect Sizes for Group Versus Individual Versus Control Treatments," *International Journal of Group Psychotherapy* 40 (1990): 215–24

- [2] McDermt W, Miller I, Brown R. The efficacy of group psychotherapy for depression: a meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2001;8(1):98-116. (IF 5)
- [3] Lorentzen S, Ruud T, Fjeldstad A, Høglend P. Comparison of short- and long-term dynamic group psychotherapy: randomized clinical trial. *British Journal of Psychiatry*. 2013;203(3):280-287. (IF 10)
- [4] Yalom ID, Leszcz M. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. 6th ed. New York: Basic Books; 2020. Chapitres 1-4 : facteurs thérapeutiques du groupe.
- [5] Wampold BE. How important are the common factors in psychotherapy? An update. *World Psychiatry*. 2015;14(3):270-277. (IF 73)
- [6] Mulder R, Murray G, Rucklidge J. Common versus specific factors in psychotherapy: opening the black box. *Lancet Psychiatry*. 2017;4(12):953-962. (IF 30)
- [7] Fawzy FI et al. A post-hoc comparison of the efficiency of a psychoeducational intervention for melanoma patients delivered in group versus individual formats. *Psycho-Oncology*. 1996;5(2):81-89.

---

*Dynamic — Rendre la thérapie de groupe accessible*

<https://groupe.godynamic.fr> — Contact : [geoffroy@godynamic.fr](mailto:geoffroy@godynamic.fr)