

The Washington Post

June 9, 2014

Voici les preuves que les Alcooliques Anonymes sont aussi efficaces que les psychothérapies professionnelles

(Pour lire la version originale anglaise de cet article, suivre ce [lien](#))

Par [Keith Humphreys](#)

Il y a 79 ans cette semaine, le médecin Robert Holbrook Smith a bu son dernier verre d'alcool. Lui et Bill Wilson, l'ami auprès duquel il s'était dégrisé, ont donc désigné ce 10 juin comme date officielle de la fondation de l'organisation qu'ils ont créée ensemble: les [Alcooliques Anonymes](#). Les AA sont la source d'aide la plus souvent recherchée aux États-Unis en matière de consommation problématique d'alcool. Plusieurs millions de personnes y ont participé et ont participé aussi aux autres organisations, basées sur les 12 étapes, qu'ils ont inspirées dans le monde entier.

Mais les AA fonctionnent-ils vraiment?

Depuis les débuts de cette Fraternité basée sur 12 étapes, les professionnels du domaine de la dépendance [ont eu des opinions très variées quant à sa valeur](#). Certains ont loué les AA comme étant une ressource extrêmement précieuse pour les personnes en quête de rétablissement, mais d'autres l'ont considérée comme une médecine populaire peu sophistiquée et même un peu sectaire. Des tensions ont aussi émergé en lien avec ce domaine particulier d'activité: les professionnels de la santé peuvent parfois être méprisants, voire hostiles, face à ceux qu'ils considèrent comme des amateurs bien intentionnés. Tout comme certains obstétriciens tiennent rancune aux sages-femmes, certains professionnels du traitement de la dépendance méprisent les non professionnels que sont les membres AA parmi eux.

Certes, [un grand nombre d'études](#) menées à partir des années 1950 jusqu'aux années 1980 ont démontré que la participation aux AA entraînait une diminution de la consommation problématique d'alcool ainsi que des améliorations de la santé mentale et de la qualité de vie. Mais, comme ces études portaient sur des personnes qui avaient choisi elles-mêmes d'adhérer aux AA, plusieurs soupçonnaient que les résultats supposément positifs étaient en réalité attribuables à une « sélection biaisée ». Dans un tel cas, un tel biais serait présent seulement si les seuls buveurs à problèmes les plus motivés et les mieux organisés fréquentaient les AA. Cela compromettrait la réputation d'efficacité des AA, car de telles personnes se seraient peut-être rétablies sans l'aide de l'organisation.

Dans le même temps, un nombre croissant de thérapies psychologiques conçues par des professionnels de la dépendance à l'alcool se sont avérées bénéfiques selon des études cliniques randomisées. De telles études sont considérées comme la norme de référence ultime en médecine parce que ce sont les chercheurs, plutôt que les patients, qui déterminent qui reçoit quelle sorte d'aide, ce qui élimine le problème des biais de sélection reprochés aux recherches précédentes sur les AA.

Un tournant majeur dans la vision des scientifiques par rapport à la valeur des AA s'est produit dans les années 1990 avec le [projet MATCH](#), la plus vaste étude jamais entreprise concernant le traitement de la dépendance à l'alcool. Deux psychothérapies développées professionnellement et validées dans les règles de l'art ont été évaluées de concert avec « [l'approche de facilitation basée sur les 12 étapes](#) ».

Cette approche thérapeutique a permis d'incorporer les idées et les objectifs habituels des AA à l'intérieur d'un protocole de traitement ambulatoire (patients externes) d'une durée de trois mois, dispensé par un psychothérapeute et qui comprenait également un fort encouragement des patients à participer à des réunions des groupes AA dans leurs communautés.

Les sceptiques des AA étaient confiants qu'en confrontant les AA aux meilleures psychothérapies professionnelles dans le cadre d'une étude très rigoureuse, le Projet MATCH prouverait sans l'ombre d'un doute que les 12 étapes étaient une absurdité sans valeur. Les sceptiques ont cependant été humiliés: [l'approche de facilitation basée sur les 12 étapes s'est révélée être aussi efficace que les meilleures psychothérapies développées par les professionnels du domaine.](#)

Lors d'une [étude clinique randomisée subséquente](#), les chercheurs ont éliminé la composante « approche de facilitation basée sur les 12 étapes » et ont simplement évalué l'effet d'une brève introduction structurée aux AA (ainsi qu'aux Narcotiques Anonymes, le cas échéant). Les personnes qui ont été sélectionnées par ces chercheurs pour participer à des groupes de 12 étapes ont présenté par la suite des taux de consommation d'alcool et d'autres drogues considérablement inférieurs au fil du temps. Cela a démontré que les groupes eux-mêmes ont un impact positif, même lorsqu'ils ne sont pas associés à une approche formelle prolongée de facilitation basée sur les 12 étapes fournie par un professionnel.

De telles études ont considérablement réduit le nombre de critiques des AA parmi les scientifiques. La valeur des AA est toujours remise en question dans quelques cercles professionnels, mais comme le note [John Kelly, professeur de psychiatrie à Harvard](#), cela devient de moins en moins vrai au fil des années: « Les preuves scientifiques les plus solides soutenant l'efficacité des AA sont relativement nouvelles. Il faut du temps pour que les preuves soient disséminées dans la pratique clinique ainsi que dans la société en général. »

[*Keith Humphreys est Professeur de Psychiatrie à l'Université Stanford.*](#)

Ajout biographique d'**Alco-Rétab** concernant le Dr Keith Humphreys

Le Dr Humphreys est reconnu comme étant une sommité internationale dans le domaine du traitement de la dépendance. Voici quelques informations supplémentaires sur son parcours professionnel :

En 2016, il a été associé au Dr John F. Kelly dans la rédaction du Chapitre 5 portant sur le Rétablissement dans l'important rapport du US Surgeon General intitulé [Facing Addiction in America : The Surgeon General's Report on Alcohol, Drugs, and Health](#);

En 2009-2010, il a occupé les fonctions de « Senior Policy Advisor » au Bureau de la Politique nationale des drogues au sein de la Maison Blanche. À ce titre, il a aussi été l'un des principaux rédacteurs de la stratégie nationale de contrôle des drogues du président Obama.

En collaboration avec le Dr Kelly et le Dr Marica Ferri, il est co-responsable de la prochaine édition de la revue des recherches scientifiques reliées aux dépendances qui sera publiée par The Cochrane Collaboration. Cette revue portera spécifiquement sur "**Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder**".