

Catriona Craig, Syd Hiskey & Aimee Spector (2020): Compassion Focused Therapy: a systematic review of its effectiveness and acceptability in clinical populations, Expert Review of Neurotherapeutics

- Neuf ECR ont été identifiés dans la recherche, avec les populations suivantes : trouble de la personnalité limite (TPL), troubles de l'alimentation, dépression, psychose, trouble de l'usage d'opioïdes et mères d'enfants atteints de TDAH qui souffrent de dépression
- Les interventions de CFT variaient en nature, en contenu, en intensité et en implication des cliniciens, et variaient en durée allant de deux semaines de rédaction de lettres de compassion à 16 séances de thérapie hebdomadaires.
- 17 études observationnelles ont couvert une variété de populations : dépression, lésions cérébrales acquises, ED, TSPT, troubles d'apprentissage, patients hospitalisés en psychiatrie, troubles de la personnalité, problèmes de santé mentale graves et persistants, médecine légale et démence.
- Toutes les études sauf trois ont mené l'intervention dans le cadre d'un groupe. Une étude offrait une combinaison de séances de CFT en groupe et individuelles. Les études variaient dans la durée des groupes CFT, allant de séances ponctuelles dans un service de psychiatrie aiguë à jusqu'à 34 sessions individuelles pour boulimie
- 15 des 17 études ont trouvé des améliorations significatives dans les mesures de la psychopathologie et sept ont signalé que les gains avaient été maintenus lors du suivi
- Six études ont évalué la CFT individuelle. Les résultats ont montré que la TCC et la CFT individuelles intégrées sont aussi efficaces que la TCC autonome pour les traumatismes, avec une indication d'une plus grande amélioration de l'auto-compassion et des symptômes de traumatisme.
- La CFT individuelle était un traitement efficace pour le TSPT, avec des gains maintenus à un mois de suivi. La CFT individuelle s'est avérée être un traitement efficace pour la boulimie et pour les étudiants universitaires déprimés avec un perfectionnisme inadapté
- Onze études ont livré 10 à 24 heures de CFT et ont constaté des changements significatifs dans la dépression, l'anxiété, le SSPT, la symptomatologie du Tr.AI, la dépression dans la démence, l'auto-compassion, la honte et l'autocritique. Quatre ont signalé que ces changements étaient maintenus lors du suivi. Les huit études restantes ont livré entre 27 et 52 heures de CFT et ont constaté des changements significatifs similaires à ceux livrés en moins d'heures.
- Les tailles d'effet les plus fortes ont été trouvées parmi les études de plus de 12 heures de CFT

Études	C. Craig et al. 2020	K. E. Wakelin et al. 2021	A.D Frostadottir& D. Dorjee 2019	P. Gilbert& S. Procter, 2006
Type	Revue	Revue/Méta-analyse	Étude n-RCT	Étude n-RCT
Population	Population clinique ESPT, TR. Alim, TP Vs no tx ou TAU	-Self-criticism (+sieurs psychopathologies:psychose, tr délirant,tr. Al, TPL, TSuic, Anx.Soc) communauté, athletes, étudiants -Clinique et n-Clinique	-Clinique -Sx anxiété, Dépression, Stress	-Clinique -Pts Résistants TCC Dépression, Anxiété
N	29 études/Groupes NoTx/L.ATT ou TAU	20 RCT CFT, CMT,CFTlike L.att, imagery, MF, TAU t.Behaviorale, TCC-web	58 n-R vs Liste Att. MBCT et CFT	6 CMT
Résultats	-Dim Sx psychopathologie -Aug Auto compassion	-Dim Critique de soi* Surtout qd tx + long	-Aug PC et AC -Dim Ruminations, dépression, anxiété, stress	Dim Dépression, Anxiété -Dim Auto-Critique, Honte -Dim compo soumission -Aug Auto-soin apaisant, se donner Chaleur, réassurance