

La valeur des anecdotes



Jonathan Jarry

Plusieurs personnes pensent qu'une expérience personnelle positive avec un produit de santé ou au cours d'une intervention thérapeutique constitue une preuve d'efficacité. Mais, les anecdotes n'ont pas valeur de preuve. Et, même multipliées, « anecdotes » au pluriel n'équivaut pas à « données ».

Si vous voulez prendre de bonnes décisions au sujet de votre santé, vous devriez vous méfier des anecdotes et des témoignages. Si vous avez confiance en l'expérience particulière d'autres personnes pour l'usage de médicaments et de produits naturels, ou pour des traitements en médecine douce, vous courez le risque de faire une erreur lourde de conséquences pour votre santé. Voyons pourquoi il est plus raisonnable de se fier aux données médicales scientifiques plutôt qu'aux résultats subjectifs d'expériences personnelles.

Trois témoignages éloquentes

Toute décision sur des soins de santé repose sur de l'information, sur des données. Par exemple, si vous voulez savoir si « l'énergie guérissante » du « reiki » pourrait vous remettre sur pied, vous avez besoin de données à ce sujet. Examinons la valeur de certains témoignages sur le reiki.

1. Juan souffrait d'une mauvaise grippe. Sa condition ne s'améliorait pas. Il a essayé sans succès l'ibuprofène et il n'allait pas mieux. Il fit alors appel à un ami qui était un maître reiki agréé. Après deux séances, il commença à aller mieux. À la troisième, sa grippe avait disparu. Donc, le reiki, ça marche !
2. Palmira a été diagnostiquée d'un cancer du sein. Des amies lui ont suggéré d'essayer le reiki puisqu'une collègue avait été guérie de cette maladie par cette méthode. Elle s'y adonna et commença à mieux se sentir. Elle attribua cette amélioration à la puissance énergétique du reiki qui avait progressivement réduit la grosseur de sa tumeur et l'avait finalement fait disparaître. Elle n'a plus le cancer. Donc, le reiki, ça marche !
3. Catherine souffrait de douleurs diffuses sur tout son corps depuis une dizaine d'années. Elle entendit parler du reiki aux nouvelles et décida

d'essayer ce traitement. Son thérapeute lui suggéra des séances deux fois par semaine pendant douze semaines. Catherine dit qu'elle se sent mieux aujourd'hui – du moins, la plupart du temps. Et elle continue de voir son thérapeute. Donc, le reiki, ça marche !

Lorsque nous ajoutons ces témoignages à bien d'autres, il semble que nous ayons une forte prépondérance de preuves pour l'efficacité du reiki. Cependant, « anecdotes » au pluriel n'équivaut pas à « données ».

Trois explications révélatrices

Voici ce que les témoignages anecdotiques ne nous disent pas.

1. Juan souffrait d'une maladie dite « autolimitée ». La grippe ne dure pas indéfiniment. Après quelques jours, elle s'en va tranquillement – quoi que l'on fasse. Il a commencé son traitement au reiki au moment où ses symptômes étaient les plus importants : ceux-ci devaient forcément diminuer avec le temps. On nomme ce phénomène « régression à la moyenne », et cela se produit, quelle que soit la démarche entreprise. Alors, est-ce que le reiki a vraiment aidé Juan ou est-ce que le déroulement de sa maladie aurait été le même sans reiki ? Nous ne le savons pas.
2. Palmira attribue au reiki l'amélioration de son état. Cependant, elle prenait en même temps un remède contre la nausée. Le reiki a-t-il vraiment aidé à ce qu'elle se sente mieux ? Nous ne le savons pas. De plus, elle se sentait incommodée parce qu'elle suivait un traitement de chimiothérapie. Par ailleurs, elle avait auparavant subi une mastectomie. Alors, qu'est-ce qui a fait disparaître son cancer ? Était-ce la chimiothérapie, la chirurgie ou le

reiki ? Le reiki y a-t-il même contribué un tant soit peu ? Nous ne pouvons le savoir.

3. Catherine dit qu'elle gérait mieux sa douleur chronique avec le reiki. Toutefois, si on lui avait demandé de remplir chaque jour un questionnaire sur son état, nous aurions remarqué que le niveau de sa douleur fluctuait quotidiennement. Et si on avait comparé son état avant et après le traitement de reiki, on se serait rendu compte qu'elle avait subi les mêmes fluctuations cycliques de sa douleur aux deux moments. Que conclure ?

Gageons qu'elle se souvient surtout des mauvais jours *avant* le reiki et surtout des bons jours *après* le reiki. Toutefois, le nombre de bons et de mauvais jours avant ou après le reiki reste le même. Alors, pourquoi se trompe-t-elle elle-même ?

Nous faisons tous cela – particulièrement après avoir payé 845 \$ pour douze séances ! Mais, si nous fondons notre évaluation sur ce qu'elle nous dit, nous ne pouvons pas déterminer si les traitements de reiki ont marché ou pas.

Données sales et données propres

Représentons des données « sales » par des billes de couleurs bigarrées. C'est de l'information qui a été collectée de façon non scientifique. Elle est contaminée par des variables qui n'ont pas été contrôlées, qu'on appelle des *facteurs confondants*. Ces données sont ainsi souvent biaisées par les facteurs suivants :

- la régression à la moyenne ;
- une maladie autolimitée ;
- plusieurs traitements simultanés ;
- le biais de confirmation ;
- l'effet placebo, suivant un investissement personnel ou financier significatif ;
- le silence des personnes décédées.

Ce dernier point est important. Nous n'entendons jamais parler des personnes qui ont suivi une

thérapie reiki et dont l'état a constamment empiré jusqu'à leur mort. Nous n'entendons parler que des survivants. C'est une erreur d'échantillonnage.

Représentons des données « propres » par des billes blanches. Ces données ont été recueillies par des méthodes scientifiques rigoureuses, qui tentent de minimiser l'effet de facteurs confondants et de biais potentiels.

C'est vrai, il est impossible d'avoir des données absolument propres. Toutefois, on doit tout tenter pour se rapprocher de cet idéal. On doit avoir des données propres pour pouvoir prendre de bonnes décisions... et savoir comment se débarrasser de ses reniflements ou de son cancer.

Un choix important

Les billes sales ne constituent pas un ensemble de preuves qui sont utiles. Nous ne pouvons pas nous fier à nos propres anecdotes. Nous ne connaissons pas tous les facteurs qui teintent nos résultats. C'est la raison pour laquelle nous avons besoin de données propres, d'études scientifiques, d'essais randomisés et de revues systématiques de ces essais pour *minimiser l'effet des facteurs confondants*.

Rejeter les anecdotes ne devrait pas vous choquer. Si vous voulez des traitements qui fonctionnent, vous devriez exclure les anecdotes de vos sources de données. Alors, que choisissez-vous : des données sales ou des données propres ?



Source

The Body of Evidence : <http://www.bodyofevidence.ca>
(sous-titres français, lorsque disponibles, par Viviane Blais Communications.)

Traduction de Louis Dubé

Jonathan Jarry a une maîtrise en biologie moléculaire. Il a, notamment, passé plusieurs années en laboratoire à mettre au point des tests diagnostiques pour le cancer. En tant que rationaliste et communicateur scientifique, il estime que toute personne devrait posséder des connaissances suffisantes pour faire des choix éclairés au sujet de sa santé et du monde qui l'entoure.