

Depuis de nombreuses années, des recherches ont été conduites sur une large échelle afin d'évaluer l'efficacité de la TCC, comparativement à d'autres prises en charge comme des traitements médicamenteux, des approches issues d'autres courants psychothérapeutiques ou l'absence de traitement. De plus, l'efficacité de la TCC a été évaluée dans des situations où la TCC était la seule intervention ou alors combinée à une pharmacothérapie. Par ailleurs, l'effet de la TCC est mesurée quel que soit le type de setting thérapeutique proposé (setting individuel, de couple ou de groupe) et l'âge de la population concernée (tant chez l'adulte, que chez l'adulte âgé et dans des populations juvéniles). Sur la base des résultats des diverses études menées, les indications ou contre-indications diagnostiques à la TCC ont pu être établies et il ressort que l'efficacité de la TCC est notamment reconnue pour les troubles anxieux, les troubles de l'humeur, les troubles des conduites alimentaires et les addictions (alcool, drogues, jeu pathologique,...).