

La psychothérapie.

Table des matières

La psychothérapie : qu'est-ce que c'est ?.....	1
Une définition courante :.....	1
La définition du professeur Alan Kazdin :	2
Une définition plus « traditionnelle » :.....	3
La psychothérapie pour qui ? pour quoi ?	4
Vers une psychothérapie scientifique transthéorique :.....	5
Bibliographie :.....	7

La psychothérapie : qu'est-ce que c'est ?

Une définition courante :

On pourrait définir la psychothérapie comme un art consistant à modifier les comportements humains.

L'« art » est une production (souvent une création) résultant de la mise en œuvre d'un ensemble complexe de techniques, procédés et règles guidée par le sentiment ou l'« intuition » (d'après la définition de Huber, 1987). La production de cet « art » est cependant validée selon une méthodologie qui se veut scientifique.

Il faut entendre par « comportement », non seulement les comportements observables (par exemple : boire de l'alcool, éviter les ascenseurs, vérifier indéfiniment si une porte est bien fermée, etc...) mais aussi les comportements non-observables directement : nos réactions émotionnelles (par exemple : une personne peut se laisser facilement emportée par la colère – qui peut ne pas être montrée - ou a tendance à être souvent triste sans raison particulière), nos pensées (par exemple : « je ne cesse de me dire que je n'y arriverai jamais ») ou nos réactions physiologiques (par exemple : « chaque fois que je me retrouve devant mon patron, je ressens comme une oppression au niveau de ma poitrine »).

Nous constatons plus ou moins souvent que nous ne pouvons pas modifier notre comportement juste parce que nous l'avons décidé : ce n'est pas parce que nous décidons aujourd'hui « demain, j'arrête de fumer » ou qu'« à partir de demain, je ferai une heure de jogging tous les matins » qu'effectivement, nous allons appliquer ce que nous nous sommes dit.

Parfois, spontanément, une personne trouve les « trucs » et « astuces » qui l'aident à modifier son comportement de manière plus ou moins durable. Mais, souvent, l'aide d'un spécialiste de la psychothérapie sera utile.

Deux idées fausses peuvent entraver cette démarche vers le spécialiste de la psychothérapie :

1. l'illusion de l'« autocontrôle », c'est-à-dire dans l'illusion que si nous voulons, nous pouvons... Or cette affirmation est loin de se vérifier, ce qui peut amener certaines personnes à se dévaloriser, à se dire « qu'elles n'ont pas de volonté », si elles constatent ne pas être capables de contrôler leur comportement...
2. a contrario, circule également dans la population l'idée fausse que l'« on ne changera jamais ».

La définition du professeur Alan Kazdin :

Une autre définition de la psychothérapie nous est proposée par le professeur Kazdin :

« l'application des données de recherches empiriques (expérimentales) en sciences humaines et en psychologie en particuliers dans la résolution des problèmes personnels et sociaux et dans l'épanouissement du fonctionnement humain » (d'après la définition de Kazdin¹, reprise par Van Broeck, 1998).

La psychothérapie suppose donc une connaissance approfondie des sciences humaines, surtout de la psychologie, et l'acquisition d'un ensemble de techniques fondées sur cette connaissance qui visent la modification du comportement dans le but d'un meilleur épanouissement...

Cette définition insiste donc sur le fait que la psychothérapie ne vise pas seulement à « éliminer les problèmes » mais vise également l'« épanouissement humain ». Le dictionnaire français Hachette-Livre (1999) précise le mot « épanouissement » par la notion de « développement plein et harmonieux ».

La « santé mentale » ne peut en effet se réduire à l'élimination des problèmes

¹ Alan Edward Kazdin, professeur de Psychologie et de Pédopsychiatrie à la « Yale University » (Etats-Unis).

mais aussi suppose le « plein épanouissement »...

Qu'est-ce que le « plein épanouissement humain » ? Il s'agit ici d'une question plus philosophique et la réponse tient d'un positionnement éthique²...

Pour nous, le « plein épanouissement humain » suppose que la personne ait intégré toutes ses composantes en un tout harmonieux et se rende ainsi capable de décider d'une direction (qui est de l'ordre du possible) et de s'y engager avec plus d'aisance et de cohérence.

Les « composantes » d'une personne sont ses pensées, ses émotions, sa mémoire (notamment ses souvenirs de vie agréables comme désagréables), son intelligence et son corps (y compris dans sa dimension sexuelle)...

Si une de ces « composantes » n'est pas intégrée dans le « tout » qu'est la personnalité, il peut en résulter des conflits internes...

Ce qui complique les choses et fait que la personne a parfois besoin de l'aide d'une tierce personne (un psychologue, par exemple), c'est que la non-intégration de composants et les conflits qu'elle génère sont souvent au moins partiellement non-conscientisés...

La personne peut éviter de conscientiser sans le savoir des émotions pénibles (colère, frustration,...), des besoins affectifs et/ou sexuels, des souvenirs traumatiques, des intérêts intellectuels socialement non-valorisés (comme une passion pour la danse classique ou pour la poésie pour un adolescent surtout s'il est un garçon), etc...

La « conscientisation », l'« intégration » de l'ensemble des composantes qui constitue notre personnalité est donc le but de la psychothérapie...

Une définition plus « traditionnelle » :

Il apparaît de plus en plus clairement que la dimension émotionnelle joue un rôle fondamental dans ce qui impulse nos comportements.

Aussi, nous pourrions revenir à une définition plus « traditionnelle », à savoir que la psychothérapie est l'« art de soigner les Âmes ».

En quoi consisterait alors « soigner l'« Âme³ » ?

La psychothérapie, le soin à l'« Âme », va de plus en plus consister à aider la personne à mieux conscientiser ses émotions ainsi que leurs sources d'influence et à développer les émotions qui sont sources de bien-être (Gilbert&Choden, 2015).

² Voir le document « Mon éthique » dans l'onglet « Accueil » de ce site.

³ Voir le document intitulée « La Psychologie », qui est la science de l'Âme.

La psychothérapie pour qui ? pour quoi ?

Lorsque nous vivons des conflits internes non conscientisés, nous pouvons dès lors faire le constat que certains comportements que nous ne souhaitons pas s'imposent à nous ou que nous ne parvenons pas à avoir certains comportements que nous souhaiterions pourtant adopter.

Par exemple :

- « Je ne parviens pas à dormir » (alors que je le voudrais !) ;
- « Je ne parviens pas à initier une relation avec une fille » (ou avec un garçon ou encore, avec les autres, en général) ;
- « Je pleure tout le temps et ça me vient comme ça, sans raison » ;
- « Je me sens mal chaque fois que je vais au cinéma alors que j'aimerais profiter de ce genre de sorties avec mes amis » ;
- « Je m'emporte pour un oui ou pour un non. J'aimerais être plus calme » ;
- « Je suis extrêmement jalouse et possessive » ;
- « Je ne peux m'empêcher de tout nettoyer à la moindre saleté que je vois » ;
- « Je ne peux pas conduire une voiture sans angoisse » ;
- « Je me sens mal à l'aise dans un groupe » ;
- « J'ai toujours peur lorsque je prends la parole en public » ;
- « Je ne peux m'empêcher de grignoter » ;
- « Bien que mon médecin me l'ait fortement recommandé, je ne parviens pas à avoir une activité physique régulière » ;
- « Je pense tout le temps, on dit que je me pose trop de questions et j'aimerais bien que « ça » s'arrête de temps en temps » ;
- etc, etc, etc...

Quoique nous puissions pour la plus grande majorité d'entre nous faire le constat que nous avons des comportements que nous ne désirons pas avoir et que nous ne parvenons pas à avoir des comportements que nous souhaiterions pourtant adopter, nous n'y faisons habituellement guère attention...

Ce n'est que lorsque ce problème engendre des désagréments importants que nous pensons à demander de l'aide...

Voyons le cas de Jean-Yves :

Jean-Yves a pris l'habitude de boire de l'alcool chaque week-end jusqu'à être ivre...

Cette habitude ne posait ni problème ni question jusqu'à ce que la femme avec qui il souhaitait partager sa vie lui demande de diminuer ses sorties alcoolisées.

Jean-Yves était tout-à-fait d'accord et était résolu à accéder à la demande de son épouse. Jean-Yves voulait aussi abandonner ce comportement dans la perspective d'avoir des enfants dont il voulait assurer l'éducation...

Ce n'est qu'à ce moment-là, constatant que son comportement n'avait en rien changé malgré sa décision contraire que Jean-Yves prend conscience qu'il n'a pas le contrôle sur ce comportement qui s'impose à lui...

Il a fallu plusieurs mois et une sérieuse dégradation de sa relation de couple pour que Jean-Yves abandonne l'idée qu'il pourra changer seul son comportement...

Et c'est alors qu'il a fait appel à un professionnel de l'art de la psychothérapie...

Vers une psychothérapie scientifique transthéorique :

Nous pensons comme Damasio (1995) que le fait de refuser que l'être humain ou la part émotionnelle de ce dernier ne puisse faire l'objet de recherches scientifiques ralentit et entrave notre connaissance du fonctionnement humain de manière dommageable...

Il est pour nous possible et même nécessaire que la psychothérapie soit un art et une science...

Notre approche se veut également « transthéorique », c'est-à-dire pour reprendre l'idée du Professeur Valentino Pomini (Université de Lausanne, Suisse) :

« Les approches (...) transthéoriques en psychothérapie vont conduire à de nouveaux cursus de formation qui ne seront plus liés à une école particulière, mais basés sur la connaissance scientifique du fonctionnement humain, de la psychopathologie et de son traitement psychologique (Pomini, 2011, p. 19).

Il ajoute :

« En se dégageant de tout courant psychothérapeutique particulier, cette nouvelle voie débouche sur une vision différente de la formation à la psychothérapie laquelle ne serait plus reliée à une école de pensée particulière (TCC, systémique, humaniste, etc.), pour s'orienter plutôt vers une psychothérapie scientifique « tout court » basée sur les preuves » (Pomini, 2011, p. 21).

De plus en plus sont mis en évidence selon une méthodologie scientifique des « processus psychothérapeutiques communs à la psychothérapie (quelle que soit

son obéissance) » (Pomini, 2011, p. 21).

Ainsi, est en train de se constituer la « psychothérapie de demain » par le rassemblement à travers tous les courants actuels (et même passés !) de la psychothérapie des théories et des pratiques qui peuvent être validées scientifiquement pour leur efficacité...

Et nous souhaitons clairement nous inscrire dans cette perspective...

Pierre SIMON
Psychologue-Psychothérapeute

Bibliographie :

Damasio, A. (1995). L'erreur de Descartes. (Titre Original: Descartes' Error, 1994). Paris: Odile JACOB.

Gilbert, P. et Choden (2015). Pleine Conscience et Compassion Approches théoriques et applications thérapeutiques (Titre original : Mindful Compassion). Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

Huber, W. (1987). La psychologie clinique aujourd'hui. Liège : Mardaga.

Pomini, V. (2011). A propos de la supervision clinique dans la formation à la psychothérapie cognitive et comportementale : Quelques réflexions et commentaires. RFCCC, décembre 2011, Vol. XVI, n° 4, pp. 19-26.

Van Broeck, N. (1998). Confrontations théoriques en psychothérapie: la thérapie comportementale. Imprimé de cours non publié, Université Catholique de Louvain. Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation, Louvain-la-Neuve.