

Notre éthique.

Notre éthique repose sur une conception du monde et des postulats de base tels qu'ils ont été énoncés par Marsha Linehan¹ (2000) :

« *Conception du monde et hypothèses de base*

Comme son nom le suggère, la TCD² est basée sur une conception dialectique. (...)

Les perspectives dialectiques sur la nature de la réalité et sur le comportement humain partagent trois caractéristiques premières (...)

***Premièrement**, de même que les perspectives systémiques dynamiques, la dialectique souligne l'existence d'une interrelation fondamentale de la réalité ou son intégralité. Une approche dialectique considère donc comme incomplète toute analyse des parties spécifiques d'un système, tant que ces parties ne sont pas mises en lien avec le tout qui les englobe. (...)*

***Deuxièmement**, la réalité n'est pas conçue comme statique, mais comme l'objet de forces antagonistes (thèse et antithèse), de la résolution desquelles naissent de nouvelles forces antagonistes. (...) La dialectique, dans cette perspective, est compatible avec les modèles psychodynamiques de conflits par rapport à la psychopathologie. (...)*

***La troisième caractéristique** de la dialectique est l'hypothèse – et cela fait suite aux deux caractéristiques précédentes – que la nature fondamentale de la réalité est un changement et un processus plutôt qu'un contenu ou une structure. L'implication la plus importante en est que la personne et son environnement vivent une transformation continue. Par conséquent, la thérapie ne cherchera pas à maintenir un environnement stable et constant mais aura pour objectif de permettre (...) de se sentir à l'aise avec le changement. » (Linehan, 2000, pp. 3-5, c'est nous qui soulignons).*

Selon ces postulats, tous les êtres humains sont amenés à faire de manière constante la synthèse de pensées et d'émotions contradictoires et oscillatoires (Cottraux, 2004)...

Par exemple, au cours de la psychothérapie, le patient comme le psychothérapeute peut osciller entre la volonté de changer la pathologie à tout prix et être dans l'acceptation totale de cette pathologie. Il s'agit en effet là d'un exemple de contradiction auxquelles sont confrontées toutes les personnes qui pratiquent la psychothérapie ou qui en suivent une et il s'agit de résister à la

¹ Marsha Linehan est professeur de psychologie, professeur adjoint de psychiatrie et de sciences comportementales à l'université de Washington à Seattle et directrice du Behavioral Research and Therapy Clinics.

² Thérapie Cognitive Dialectique.

tentation de s'orienter vers un pôle extrême de la dichotomie : « aucun changement n'est possible » ou « il faut changer à tout prix ».

A partir de ces postulats, la finalité de la psychothérapie serait d'aider le patient (et le psychothérapeute !) à cheminer vers cette synthèse des contraires auxquels ils sont inévitablement confrontés.

L'idéal de la psychothérapie serait alors cette possible synthèse des contraires appelée « harmonie » (unité d'éléments antagonistes) par Platon (1991).

Cette « harmonie » est à rechercher premièrement à un niveau intrapsychique (relation corps-émotions-esprit) puis quasi simultanément à un niveau interpersonnel (relations conjugales, familiales et autres contextes relationnels)...

Nous voyons dans cette « harmonie » à la fois la condition du bonheur et de la liberté des êtres humains.

Comme le souligne Linehan (2000), il s'agit ici d'une valeur qui est fédératrice des différents courants de la psychothérapie (Freud, 1968 et 1969 ; Bettelheim, 1984 ; Jung, 1987 ; Nardone & Watzlawick, 1993 ; Rogers, 1996 ; etc...) à quelques rares exceptions près.

Et, comme Plutarque (1992), nous considérons même cette « harmonie » comme une valeur fondamentale et universelle de notre humanité, car c'est une valeur qui a été prônée à un moment ou à un autre dans toutes les cultures (même si ce sont des valeurs opposées qui se sont finalement le plus souvent imposées)...

Bibliographie :

Bettelheim, B. (1984). Freud et l'âme humaine. (Titre Original: Freud and man's soul, 1982). Paris: Laffont.

Cottraux, J. (2004). Formation et supervision dans les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC). Psychothérapies, Vol. 24, 2004, n° 3, pp. 151-159.

Freud, A. (1968). Le Normal et le Pathologique chez l'Enfant. (Titre Original: Normality and Pathology in Childhood: Assessments of Development, 1965). Paris: Gallimard.

Freud, A. (1969). Initiation à la Psychanalyse pour éducateurs. (Titre Original:). Toulouse: Privat.

Jung, C. G. (1987). L'homme à la découverte de son âme (Titre Original :). Paris : Albin Michel.

Linehan, M. (2000). Manuel d'entraînement aux compétences pour traiter le trouble de personnalité état-limite. Genève : Médecine et Hygiène.

Nardone, G. & Watzlawick, P. (1993). L'Art du Changement (Titre Original: l'Arte del Cambiamento). Bordeaux-Le-Bouscat: L'Esprit du Temps.

Platon, Jaccotet, P. & Trédé, M. (1991, 380 ACN). Le Banquet. Notes, Introduction, commentaires et index. Paris : Le Livre de Poche.

Plutarque (50-125 PCN, 1992). Isis et Osiris. Paris : Editions de la Maisnie.

Rogers, C. R. (1996). Le Développement de la Personne (Titre Original: On becoming a Person, 1961). Paris: Dunod.