

14.01.2011

L'intérêt et les pièges d'un modèle unique en psychothérapie

Duruz Nicolas

23, ch. de la Valleyre

CH – 1052 Le Mont

00 41 21 652 07 87

Nicolas.Duruz@unil.ch

Psychologue-spécialiste en psychothérapie FSP

Professeur de psychologie clinique à l'Université de Lausanne

**Codirecteur de l'Institut Universitaire de Psychothérapie au Département de
Psychiatrie-CHUV**

Cet article a pour but de montrer l'intérêt qu'on peut porter à un modèle unique en psychothérapie, dans le contexte d'une société marquée par la multiplication galopante de ses pratiques. En même temps, il dénonce les pièges d'un tel modèle, dans la mesure où il génère une illusion d'unité et un appauvrissement dans la manière d'exercer son humanité.

A l'épreuve de la diversité

On assiste dans notre société contemporaine à une diversification grandissante des pensées et des pratiques sociales, dont on peut à vrai dire se demander ce qui va bien l'arrêter. Pensons par exemple aux diverses possibilités données aujourd'hui de vivre en famille, d'avoir une vie sexuelle, de procréer, ou encore, à l'augmentation des différents champs du savoir ou des corps de métiers (par exemple, un ambulancier n'est ni un brancardier, ni un secouriste, encore moins un infirmier !). D'où provient donc ce processus de fragmentation des pensées et des pratiques sociales ? Nous nous référerons ici à l'analyse très poussée de Marcel Gauchet (1985), un sociologue du politique, qui a montré comment le lien social de type démocratique doit se comprendre en fonction de l'évolution des sociétés religieuses primitives vers des sociétés religieuses d'Etat, puis des sociétés d'organisation démocratique. Une telle évolution se caractérise par l'épuisement progressif du règne de l'invisible et de la transcendance, propre aux sociétés traditionnelles fondées sur une autorité extérieure à elles-mêmes. Selon Marcel Gauchet, en fonction du principe de la souveraineté des individus (organisation démocratique), nous vivons dans une société caractérisée par « l'individualisme démocratique », qui repose sur le droit à la liberté d'expression et de décision de tout individu ou groupe d'individus, auquel est lié le devoir de responsabilité. Dans un tel contexte, les processus identitaires centrés sur l'individualité, la singularité ou l'identité différentielle, sont fortement valorisées, générant du même coup une pluralité de pensées, de savoirs et de

pratiques sociales, qui tôt ou tard ne peuvent bien sûr qu'entrer en concurrence et en conflit entre eux. Il s'ensuit un type de lien social relativement menacé.

Cette attaque au lien social d'une démocratie, qui agit finalement contre elle-même (Gauchet, 2003), a comme effet de rendre les humains plus isolés les uns par rapport aux autres, perdus dans la «foule solitaire », selon la célèbre expression de David Riesman il y a quarante ans. Ne pouvant plus se nourrir de sentiments d'appartenance forts, ils sont en peine de reconnaissance, enfermés dans des hyper-spécialisations que constituent les nouveaux domaines de savoir et de pratiques professionnelles. Ils sont éprouvés par la nécessité de toujours inventer, puisque le « prêt-à-porter », produit d'une société très consensuelle, n'est plus de mise. Certes, on assiste depuis plusieurs décades déjà à des efforts sociaux pour maîtriser ce démembrement, qui représente une atteinte directe à une certaine solidarité de l'être ensemble social, mais chacun de ces mouvements a de la peine à réunir les hommes entre eux, ou le réalise avec des effets pervers importants. Le langage des sciences, cherchant à remplacer les certitudes des discours « au nom de Dieu », se trouve contesté par le relativisme post-moderne. L'arsenal du monde technique, capable de réunir anonymement les humains, contribue en même temps à la production d'un homme unidimensionnel. On peut évoquer les grands rassemblements de foule lors de fêtes sportives ou musicales, mais ce ne sont là que des succédanés passagers. Ou encore les nouveaux montages psycho-religieux, suscités par un certain « retour du religieux » dans une société laïque, mais dont les bricolages ésotériques ont de la peine à épouser des formes institutionnelles largement reconnues.

Le champ de la psychothérapie, en tant que science d'une action humaine et pratique sociale, n'échappe évidemment pas à la fragmentation générée par l'individualisme démocratique. Tôt ou tard, la question se pose alors : Comment autant d'orientations peuvent-elles coexister ? Chacune peut-elle trouver sa place ?

Diversité dans le domaine de la psychothérapie

Il est inutile de faire la liste des diverses méthodes de psychothérapie qui font valoir aujourd'hui leur droit à l'existence. On ne peut que prendre acte de leur pluralité qui, faut-il s'en étonner, avait été remarquée par un psychothérapeute célèbre, Carl Gustav Jung, en 1930 déjà. « Un regard jeté sur la littérature psychothérapeutique, considérable et confuse, écrivait-il, suffit à corroborer ce fait, non seulement on compte diverses écoles qui récemment encore évitaient anxieusement de se concerter sur le fond, mais il existe également des groupes ou associations qui, tels des cellules, se ferment à tout ce qui n'est pas leur croyance. Il est hors de doute que cet état de choses est un signe indéniable de vitalité (...). Mais, pour instructif qu'il soit, cet état de choses est peu réjouissant ; et d'autre part, il est peu compatible avec la dignité de la science que la discussion, si nécessaire à son développement, soit entravée par un dogmatisme borné ou par des susceptibilités personnelles » (p. 189). En consonance avec la pluralité des pensées et des pratiques sociales, qui fragmentent notre société contemporaine, comme nous l'avons relevé plus haut, le champ de la psychothérapie apparaît donc lui aussi éclaté. Ce processus de diversification va s'accroissant car, aujourd'hui plus que jamais, la psychothérapie répond à un double mouvement de société : l'idéal post-moderne et la psychologisation des échanges sociaux.

Depuis les années 60, la remise en question de valeurs ou croyances absolues, en référence à une autorité toute-puissante, a produit une conception plus tolérante et a ouvert des voies nouvelles pour que chacun puisse faire valoir son droit à l'existence au sein de la société. Dans ce contexte, un modèle ou une pratique qui se voudrait totalitaire devient

théoriquement inconcevable, et la pluralité des modèles en psychothérapie participent de cet idéal post-moderne.

Une seconde raison qui peut expliquer l'importance accordée de nos jours aux soins psychothérapeutiques, sous leurs formes les plus variées, est directement liée aux efforts demandés à l'être humain dans le contexte individualiste de notre culture. En effet, dans une société où le tissu social s'atomise, où les démarches et les références s'individualisent, où l'indépendance se cultive au détriment de l'appartenance, l'être humain se sent toujours plus isolé et sans soutien. Par exemple, décider pour une femme d'avoir un enfant, en prenant en compte sa carrière professionnelle, le désir de son mari et les pressions éventuelles de ses propres parents, suscite évidemment un surcroît de tension émotionnelle. Ou encore, pour une personne divorcée, faisant valoir son droit au bonheur, gérer une nouvelle vie de famille avec les enfants de son nouveau conjoint, c'est devoir souvent trouver des solutions sans modèle prêt-à-porter. Les pouvoirs publics désignent alors des agents sociaux pour soulager ceux qui ne s'y retrouvent pas. Les « psys », dont les psychothérapeutes bien sûr, figurent parmi ces agents sociaux, appelés à limiter les effets dévastateurs d'un « vide moral » et investis en conséquence du pouvoir de définir les enjeux essentiels de l'existence humaine.

Mais cette diversité des formes de psychothérapie s'avère finalement être une épreuve pour plusieurs protagonistes. Pensons d'abord aux patients qui, en quête d'une aide psychothérapeutique, sont souvent perturbés face à ces différentes propositions de traitement. Laquelle choisir ? Les psychothérapeutes eux-mêmes, tenants de l'une ou l'autre forme de psychothérapie, se sentent mis en concurrence, menacés sur leur territoire. Qui sera reconnu comme psychothérapeute compétent ? Qui obtiendra le remboursement de ses prestations ? Qui pourra bénéficier de subsides de recherches conduites au sein des universités ? etc. Les

passions déchaînées tout récemment en France par la publication du rapport de l'INSERM ou la publication du Livre noir sont révélatrices des enjeux idéologiques, politiques et économiques. Face à une telle diversité, un même questionnement embarrassant habite le tiers public, qu'il s'agisse des autorités gouvernementales, des responsables de caisses-maladie, ou des associations d'usagers de soins. Chacun se demande quelles sont les formes de psychothérapie sérieuses, pour ne pas dire scientifiques.

Des essais d'unification du champ de la psychothérapie

Pour faire face à cette fragmentation inquiétante des formes de psychothérapie, et aux menaces qu'elles représentent l'une pour l'autre, on peut relever pour faire bref quatre tentatives ou courants dans l'histoire de la psychothérapie, qui ont cherché ou cherchent à limiter cette pluralité inquiétante. Nous examinerons successivement : l'éclectisme pragmatique, le courant intégrationniste, celui des facteurs communs et celui de la pensée d'école.

L'*éclectisme pragmatique* consiste à recourir à un ensemble de techniques provenant d'écoles ou d'orientations différentes, avec une recherche essentiellement centrée sur l'efficacité thérapeutique, sans le souci de les inscrire dans un modèle théorique. Même si, d'après de nombreuses enquêtes, une majorité de psychothérapeutes y souscrit, alléguant le bien-être de leurs patients qui présentent une diversité de problèmes, lesquels demandent en retour une diversité de stratégies pour être solutionnés, cette tendance nous semble pseudo-unificatrice dans la mesure où elle minimise les différences théoriques des modèles d'où sont empruntées les techniques. Elles ne se soucient pas en particulier de la cohérence scientifique des processus thérapeutiques. Le courant *intégrationniste*, dont on trouvera une très bonne

présentation dans l'ouvrage de Norcross et Goldfried (1992), ses défenseurs acharnés, vise une intégration des apports théoriques de chaque orientation. Mais les différents modèles intégrationnistes disponibles sont souvent construits sous l'influence organisatrice d'un modèle prévalent, plutôt d'orientation cognitiviste, que psychanalytique par exemple, et porté par une épistémologie insuffisamment critique. Le courant des *facteurs communs non spécifiques* a, quant à lui, une grande tradition. Remontant à Frank (1991), puis défendu par Luborsky (1975), il tend à insister sur les facteurs communs, responsables du processus thérapeutique au détriment de facteurs spécifiques propre à chaque orientation, qui sembleraient moins décisifs dans le processus thérapeutique. Chaque traitement psychothérapeutique serait efficace pour autant qu'une alliance thérapeutique est établie, que l'attente du patient d'aller mieux est renforcée par l'expérience qu'il fait en thérapie d'un début de maîtrise de certains de ses comportements problématiques, ou encore qu'il lui est donné d'y vivre une réelle expérience émotionnelle, etc. Enfin, une dernière manière de maîtriser la pluralité des psychothérapies est proposée par la « *pensée d'école* », qui a pour caractéristique de se présenter comme le seul et unique modèle pertinent et efficace, dans la quasi-méconnaissance des autres, en s'imposant souvent de manière disqualifiante et arrogante. Avec l'éclectisme pragmatique, la pensée d'école constitue l'autre pôle extrême de ce continuum réunissant diverses tentatives qui cherchent toutes, à leur manière, à minimiser les différences entre orientations psychothérapeutiques.

La force des présupposés

Comment expliquer qu'aucun de ces courants de pensée n'arrivent finalement à éponger cette diversité des orientations psychothérapeutiques, en s'imposant comme suffisamment férédateur ? Notre hypothèse est la suivante : les différents modèles de psychothérapie sont

chacun portés par des présupposés, des *a priori*, des visions du monde portant sur l'homme, la société, la science, qui influencent leur construction, et qui les rendent jusqu'à un certain point irréductibles les uns aux autres.

En d'autres termes, les méthodes psychothérapeutiques se différencient entre elles en fonction de différences peut-être encore plus fondamentales que celles déjà contenues explicitement dans leur théorie et leurs techniques. Cette pluralité de méthodes serait donc en partie redevable à des présupposés différents qui organisent leur modèle et la pratique psychothérapeutique qui en découle. Ces prémisses ou présupposés organisateurs peuvent s'entendre au sens de Bateson (1971, p. 230) comme « un ensemble d'hypothèses ou de prémisses habituels implicites dans la relation entre l'homme et son environnement ». Ils fonctionnent comme des *a priori* épistémologiques implicites, qui interviennent inévitablement dans l'appréhension et la construction de la réalité, et qui ont pour caractéristique de se valider par eux-mêmes en engendrant un effet de croyance, voire d'évidence¹. Il s'agit donc d'énoncés concernant la psychothérapie qui ne sont pas directement de l'ordre du démontrable, mais de l'ordre de la conviction. Nous avons moins à nous prononcer sur leur vérité ou fausseté qu'à nous déclarer en accord ou en désaccord avec eux. Par exemple, l'énoncé de Rogers : « L'être humain se développe comme la graine du citronnier, grâce aux conditions favorables de son environnement », ou celui de Jay Haley : « Je pense qu'on peut parler à quelqu'un de ses problèmes pendant des années, cela ne changera rien, à moins de faire quelque chose », ou encore celui d'un thérapeute accordant une grande importance à la subjectivité : « La réaction du thérapeute a une valeur diagnostique essentielle : sa subjectivité est un des éléments les plus fiables sur lequel il puisse s'appuyer », de tels énoncés ne relèvent-ils pas davantage d'une adhésion, qui peut être sans

¹ Pour un plus large développement de ce terme et de ses conséquences dans la pratique psychothérapeutique et le dialogue entre psychothérapeutes, cf. Duruz, 1994 (particulièrement pp. 190-196) et Duruz, 1995.

doute plus ou moins raisonnée, que d'une démonstration ? Dans nos études empiriques auprès de 77 psychothérapeutes suisses de douze orientations différentes (cf. Duruz et Lob, 1996, 1997), nous avons pu mettre en évidence trois séries de présupposés de base à la pratique de la psychothérapie, renvoyant à ces trois questions-clés que tout psychothérapeute peut se poser : 1. A quelle image de l'homme son modèle se réfère-t-il ? (conception optimiste, tragique, adaptative, etc., de l'homme). 2. Dans quel projet de société inscrit-il son activité de psychothérapeute ? (une activité qui se veut à l'abri du social, ou qui prend en compte ses dimensions politique, institutionnelle ou économique, etc.). 3. Quelle valeur scientifique accorde-t-il à son activité de psychothérapeute ? (option d'une épistémologie réaliste, scientifique ou constructionniste ? importance donnée aux études empiriques et aux recherches d'efficacité ? par le recours à la seule méthode expérimentale ? etc.).

Science et croyance

Notre propre épistémologie – nous sommes conscient que nous engageons ici un présupposé - consiste à distinguer la connaissance obtenue par la science de celle obtenue par la croyance et à les mettre en relation. Dans celle-ci, la connaissance provient d'une adhésion à un objet de foi ou de conviction, alors que dans celle-là l'attitude critique et réflexive qui la caractérise exige l'administration d'une preuve. Grâce à une méthode rigoureuse, définissable dans ses principales opérations de pensée, l'homme de science cherche à objectiver – étymologiquement, à jeter devant lui ; plus rigoureusement, à construire un objet avec – ce qui se manifeste de la réalité étudiée. Même si l'articulation entre ces deux niveaux de connaissance n'est pas simple, une telle distinction mérite d'être faite. En ce sens, notre épistémologie se différencie de celle de Karl Popper qui pense que tout scientifique, en faisant l'effort nécessaire, peut se dégager des croyances qui le guettent. Dans une visée moins

rationaliste, nous pensons que ces croyances sont inhérentes au modèle, et plus positivement, qu'elles rendent possible leur construction, les marquant certes d'une certaine partialité, mais fondant par-là même l'efficacité de leurs limites².

Le terme de croyance est encore plus fort que celui de présupposé. Il met l'accent sur la dimension de valeur qui anime ces présupposés, les croyances pouvant se définir comme un ensemble de représentations valorisées socialement au détriment d'autres, qui sont organisatrices du lien et de l'ordre social. Les croyances en la liberté, l'égalité et la fraternité des humains par exemple, comme celles en l'excellence de l'humain porté par les valeurs du travail, du mérite et de la responsabilité, fonctionnent comme des fondements à des positions subjectives sociétales, qui sont autant de manières d'articuler le rapport de soi à l'autre. Dans le domaine plus restreint des écoles psychothérapeutiques, les psychothérapeutes vont également se réunir autour de croyances communes dans un individu, conçu comme un individu capable de maîtrise et de contrôle, par exemple, ou plutôt en fonction de sa singularité subjective et historique ou de ses appartenances, ou encore selon un point de vue plus holistique que fonctionnel, etc.

Un travail critique de clarification

Dans ce sens, il nous semble qu'un double travail critique doit être opéré par toute école psychothérapeutique et par les psychothérapeutes qui s'y réfèrent : d'une part, rendre compte de leur modèle selon des critères scientifiques de pertinence et de preuve ; d'autre part, expliciter l'épistémologie engagée par leur modèle, de manière à mettre en évidence les

² On peut citer ici cette remarque qu'un ingénieur d'Ecole Polytechnique, romancier à ses heures, met dans la bouche d'un de ses personnages en train de mener une enquête policière au Vatican : « Un modèle n'est utilisable que dans la mesure où il néglige une partie de la réalité, celle que vous décrêtez inutile et encombrante pour mener à bien votre raisonnement et votre calcul » (Neyrinck, 1999, p. 131) !

croyances et les valeurs spécifiques qui les sous-tendent, et qui ne sont pas nécessairement partagées par d'autres modèles.

Pour la première tâche, nous avons proposé cinq critères en fonction desquels toute méthode devrait pouvoir être évaluée et déclarée en conséquence scientifique. Il s'agirait d'évaluer sa capacité à :

- rendre compte de ses filiations thérapeutiques et de son contexte socio-culturel d'émergence ;
- présenter une théorie cohérente de la personnalité où sont définis des critères de santé et de pathologie psychiques ;
- dégager les facteurs curatifs du processus thérapeutique, qui permettent de faire un lien entre sa théorie étiopathogénique du trouble psychique, les techniques utilisées et le changement qu'elle vise ;
- mettre en évidence l'efficacité de sa méthode, sur la base de critères qui lui sont propres ;
- attester de son insertion sociale dans la communauté scientifique de par ses appartenances institutionnelles, ses activités de formation, de recherche, et de publication.

Comme on le remarque, l'évaluation de la psychothérapie du point de vue de son efficacité ne représente qu'un aspect parmi d'autres.

Pour ce qui est du travail d'explicitation épistémologique, on pourrait souhaiter que chaque orientation ou psychothérapeute rédige une sorte de « charte épistémologique », mettant en évidence les énoncés fondamentaux qui relèvent de leurs croyances, concernant

l'homme tel qu'il est rencontré dans leur traitement psychothérapeutique, la société telle qu'ils la mettent en lien avec leur patient, et la science enfin, au nom de laquelle ils travaillent. Ce serait une manière de répondre à l'appel lancé par Bateson (1979) au terme de sa vie, si conscient que tout modèle véhicule une certaine anthropologie : « Il est évidemment souhaitable (mais non absolument nécessaire), écrivait-il, que l'homme de science soit conscient de ses présuppositions, et qu'il soit capable de les formuler. Pour pouvoir porter un jugement scientifique, de toute façon, il est recommandé, pour ne pas dire indispensable, de connaître les présuppositions des collègues faisant des recherches dans le même domaine » (p. 31).

Il faudrait sans doute aller plus loin qu'un seul dialogue au niveau d'un échange de chartes, mais porter ce dialogue jusqu'à une confrontation des pratiques elles-mêmes, selon un modèle que j'ai présenté ailleurs (cf. Duruz, 2002, pp 6-9).

Mais ne nous le cachons pas, ce travail d'explicitation est extrêmement difficile, puisqu'il engage un travail identitaire portant sur des groupes et des individus. Il invite à rendre explicite ce qui par définition est implicite dans le monde de la science, en nous faisant éprouver les limites de chacun de nos modèles, du fait qu'ils sont portés, comme nous le soutenons, par des croyances. Cette grande psychanalyste qu'est Mc Dougall (1988) voyait tellement juste en écrivant les lignes suivantes : « Nous avons besoin de nous assurer qu'il existe un ordre dans le chaos du fonctionnement psychique et qu'il y a des théories pour expliquer les changements psychiques. De plus, nos théories nous aident à faire face aux inconnus de la situation clinique ainsi qu'à nous prémunir contre la solitude qui est la nôtre dans cette situation à deux. En nous attachant à une école théorique, nous faisons partie d'une famille, nous sommes moins seuls face aux incertitudes qui nous assaillent tous les jours ...

L'idéal serait de tenir dans le même respect que les nôtres les théories des autres ; cela nous permettrait de mieux percevoir les limites de nos propres modèles et leur prégnance » (p. 606).

On pourrait dire que nous entrons là dans le domaine d'une anthropologie clinique, à visée comparative (cf. Duruz, à paraître), qui a cette exigence que dès le moment où l'on s'intéresse à l'autre différent de soi, on se trouve transformé dans la compréhension de soi-même. En d'autres termes, la connaissance comparée des autres, c'est simultanément la mise en perspective de soi-même. La plupart d'entre nous appartenons à une culture psychothérapeutique spécifique, qui s'est forgée sa propre langue, ce qui n'empêche pas certains d'avoir fait l'expérience d'autres cultures, dont ils ressortent habituellement enrichis dans leur manière de vivre la leur. Ce n'est pas pour autant une invitation à rechercher un *esperanto* culturel. On ne peut jamais renoncer à sa langue maternelle ; elle nous enracine dans notre identité première. Mais à fréquenter d'autres langues, on peut découvrir davantage ses finesses et sa complexité, voire l'enrichir. Goethe, cet esprit universel, nous invite à cette ouverture sans renier l'ancrage identitaire de la langue-mère, lui qui disait : « *Wer fremde Sprachen nicht kennt, weiss nichts von seiner eigenen* », ce qui pourrait se traduire en ces termes : « Celui qui ne connaît aucune langue étrangère, ne sait pas la sienne » !

Bibliographie

BATESON, G., La cybernétique du « soi » : une théorie de l'alcoolisme. In G. Bateson, *Vers une Ecologie de l'Esprit*. Tome I, (pp. 225-252), Ed. du Seuil, Paris, trad. fr. 1977 (éd. orig. 1971).

BATESON, G., *La nature et la pensée*. Ed. du Seuil, Paris, trad. fr. 1984 (éd. orig. 1979).

DURUZ, N., *Psychothérapie ou psychothérapies ? Prolégomènes à une analyse comparative*. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel et Paris, 1994.

DURUZ, N., La psychothérapie existe-t-elle ? *Psychotherapie Forum*, 1995, 39, 48-57.

DURUZ, N., LOB, R., Qu'est-ce que la psychothérapie ? Regard métaclinique de 77 psychothérapeutes suisses. *Psychothérapies*, 1996, 16, 171-180.

DURUZ, N., LOB, R., Psychothérapeutes : analyse de trois présupposés. *Psychothérapies*, 1997, 17, 67-77.

DURUZ, N., GENNART, M., *Traité de psychothérapie comparée*. Médecine et Hygiène. Genève, 2002.

DURUZ, N., L'anthropologie clinique au carrefour des psychothérapies. A paraître dans *Psychiatrie, sciences humaines, neurosciences*.

FRANK, J.D., FRANK, J.B., *Persuasion and healing : A comparative study of psychotherapy* (3nd ed.). Johns Hopkins University Press, Baltimore, 1991.

GAUCHET, M., *Le désenchantement du monde. Une histoire politique de la religion*. Gallimard, Paris, 1985.

GAUCHET, M. *La démocratie contre elle-même*. Gallimard, Paris, 2003.

JUNG, C. G., La névrose et l'auto-régulation psychologique. Situation de la psychothérapie en 1930. In : *La guérison psychologique*, 1953, Ed. Georg & Cie, Genève (éd. orig. 1934).

LUBORSKY, L., SINGER, B., LUBORSKY, L., Comparative studies of psychothérapies : Is it true that “Everyone has won and all must have prizes” ? *Archives of General Psychiatry*, 1975, 32, pp. 995-1008.

MCDUGALL, J., Quelles valeurs pour la psychanalyse ? *Revue Française de Psychanalyse*, 1988, 52, pp. 585-612.

NEYRINCK, J., *L'ange dans le placard*. Desclée de Brouwer, Paris, 1999.

NORCROSS, J.T., GOLDFRIED, M.R. (Eds),. *Psychothérapie intégrative*. Desclée de Brouwer, Paris, trad. fr. 1998 (éd. orig. 1992).