

QU'EST-CE QUI FAIT DONC RIRE CET HOMME ?

Dans le N° d'avril 95 de "Family Therapy Networker", dans son article "La survalorisation de la thérapie". l'éminent comportementaliste Neil Jacobson fait une critique ravageuse de l'industrie de la thérapie. Il conteste notamment les affirmations selon lesquelles on aurait la preuve scientifique, fondée sur des études sérieuses, démontrant soit que la psychothérapie soigne réellement la maladie mentale, soit que la formation et l'expérience d'un psychothérapeute - quelle qu'en soit la méthodologie particulière - sont en corrélation positive avec le résultat thérapeutique. Il affirme qu'en dépit de la croyance très répandue selon laquelle certaines thérapies sont d'une efficacité avérée dans le traitement d'une dépression, par exemple - à savoir : la thérapie cognitive, la psychothérapie interpersonnelle et les médicaments antidépresseurs - "quand on examine les effets réels de ces traitements sur le plan de leur valeur clinique, les résultats sont troublants... on ne trouve qu'une minorité de patients (19 -32%, à comparer aux 20% obtenus par effet placebo) ayant eu une amélioration."

Dans le même N° du Hubble et Barry Duncan en disent: "Alors que la quantité de croissant comme un champignon des années 60, trente années de n'ont pu trouver aucune théorie, ensemble de techniques qui soit ou l'autre." Comme le dit devraient mettre mal à l'aise les



"Networker", Scott Miller, Mark arrivent à la même conclusion lorsqu'ils types de thérapies a proliféré, de 60 à plus de 400 depuis le milieu recherches sur les résultats cliniques aucun modèle, aucune méthode, aucun avec certitude meilleur(e) que l'un(e) Jacobson, "de telles informations psychothérapeutes."

Mais pas les thérapeutes rire Carl Rogers, ou du moins les dernières conclusions de la

Il s'avère que les 2 Miller, Hubble et Duncan, Rogers avait raison. Après toutes vertigineuses des interventions thérapie narrative, de l'EMDR,

psychopharmacologie. de la bioénergie. de l'analyse transactionnelle, de l'analyse jungienne, du psychodrame, de la gestalt, ainsi de suite jusqu'à épuisement complet de la liste des 400 thérapies estampillées, ce qui provoque réellement le changement, c'est la motivation personnelle du client et la présence d'une personne facilitante en mesure d'offrir acceptation, respect, chaleur, empathie et authenticité.

Voilà plus de 50 ans que Rogers a publié "Counseling and Psychotherapy" (Relation d'aide et Psychothérapie) qui avançait l'époustouflante idée, inspirée par Otto Rank, que la création entre client et thérapeute d'une relation caractérisée par ce qu'il appelait les "conditions de base" de la psychothérapie centrée sur le client, était la condition sine qua non pour que se produise guérison ou croissance. Il a démontré, à travers une énorme quantité de recherches - bien que celles-ci présentent des problèmes de méthodologie selon les critères de Jacobson - que la psychothérapie marche le mieux quand :

- les clients sont libres d'établir leur propre projet de vie ou de thérapie et de décrire leur expérience subjective personnelle à leur propre manière ;

- ils sont accompagnés par quelqu'un qui a confiance en eux, qui est à l'écoute avec empathie et justesse des significations plus profondes de leurs expressions et qui établit avec eux une relation d'honnêteté sans chercher à jouer un rôle ou à les manipuler ;
- la relation est aussi égalitaire que possible. sans l'attitude autoritaire de "pouvoir sur" si commune aux établissements médicaux et éducatifs dans les années 40.

Durant les tonitruantes années 80, le travail centré sur le client, simple mais subtil, de Rogers et de ses disciples, a été éclipsé par des approches plus brillantes, plus centrées sur le thérapeute, lancées par de charismatiques faiseurs de miracles. Ils proposaient du drame et de la magie, et affirmaient la possibilité de miracles instantanés en une seule séance. Par contraste avec le psychodrame familial, les états modifiés, ou les rites permettant de trouver la déesse en soi, la thérapie centrée sur le client paraissait trop lente, pour ne pas dire douçâtre et "pain trop blanc".

Eh bien maintenant, nous savons. Les thérapeutes centrés sur le client ou centrés sur la personne avaient raison. Ce n'est pas la technique, ce n'est pas le thérapeute, ce n'est pas le niveau de formation, ce n'est pas la nouvelle drogue miracle, ce n'est pas le diagnostic. C'est l'aptitude innée à l'auto-guérison de notre client, et c'est la rencontre - la relation dans laquelle deux ou plusieurs "je" souverains et sacrés se rencontrent en tant que "nous" aux prises avec les questions importantes concernant l'existence.

Laissez-moi être claire sur ce que je ne suis PAS en train de dire. Je ne cherche pas à insinuer que l'éventail riche et varié des théories et pratiques psychologiques soient sans rapport avec la question ou dénuées de sens. Absolument pas. Selon qu'un thérapeute emploie le langage de la psychanalyse, de l'existentialisme, du Marxisme, du féminisme, de la danse, du transpersonnalisme, du Christianisme, du Bouddhisme, etc..., cela fait évidemment une différence importante tant pour le thérapeute que pour le client. Mais l'importance ne réside pas dans l'efficacité ou l'inefficacité de l'approche. L'approche thérapeutique fournit le système de métaphores, le cadre de références, les récits chargés de sens, à travers lesquels peut être comprise l'expérience. Mais les informations données par Miller, Hubble et Duncan suggèrent que le résultat effectif est en corrélation avec la capacité du thérapeute d'entrer ou non dans le cadre de références du client - et non le contraire. La formation à telle ou telle discipline n'est utile que dans la mesure où elle permet au thérapeute de mieux entrer dans le monde phénoménologique du client, ou que sa façon d'exprimer ce que Aldous Huxley nommait "Les Sagesses Eternelles" est suffisamment convaincante pour que le client puisse l'adopter comme structure explicative pour son propre auto-examen. Comme le dit Arthur Bohardt, au fond "Toute thérapie est auto-thérapie."

Les facteurs curatifs de pratiquement toute guérison effective, quel que soit le système métaphorique ou le cérémonial ritualiste, sont ceux que Rogers a identifiés il y a cinquante ans.

Pas étonnant qu'il rigole !

Maureen O'Hara