



Available online at www.sciencedirect.com



Pratiques
psychologiques

Pratiques psychologiques 11 (2005) 185–190

<http://france.elsevier.com/direct/PRPS/>

Dossier

Les différents courants de psychothérapies, leurs champs et leurs délimitations

The different trends of psychotherapy, their field of action and their limits

M. Sandor-Buthaud¹

22, rue Berthollet, 75005 Paris, France

Résumé

L'auteur définit trois courants de psychothérapie : le courant comportementaliste et cognitiviste, le courant humaniste et le courant psychanalytique. Elle considère pour chacun d'eux leur conception du psychisme, de son fonctionnement et de son dysfonctionnement, et la conception de ce qui est à « soigner », ainsi que les méthodes utilisées pour cela. Une attention particulière est donnée au courant humaniste mal connu en France et dont le champ est parfois difficile à cerner. L'auteur tente de délimiter rapidement chacun des courants, posant que l'acceptation des limites et des seuils de son champ donnera sa force à chacune des approches.

© 2005 Société française de psychologie. Publié par Elsevier SAS. Tous droits réservés.

Abstract

The author defines three trends of psychotherapy: behaviorist, humanistic, and analytical. For each, she looks at the idea it has of what need to be “cured”, and the methods used in this purpose. The humanistic trend is looked at with more details, since it is not well known in France and it is more difficult to outline its field. The author defines quickly each trend, and states that each of them finds its strength by accepting its limits and respecting the threshold of its field.

© 2005 Société française de psychologie. Publié par Elsevier SAS. Tous droits réservés.

Mots clés : Psychothérapie ; Comportementaliste ; Cognitiviste ; Humaniste ; Psychanalytique

Keywords: Psychotherapy; Behaviorist; Humanistic; Analytical

¹ Martine Sandor-Buthaud est psychologue, psychanalyste, membre de la Société française de psychologie analytique (société d'analyse jungienne), et enseignante à l'école des psychologues praticiens.

Adresse e-mail : m.sandor@free.fr (M. Sandor-Buthaud).

La question psychothérapie et psychanalyse a souvent été abordée à l'intérieur des interrogations propres à la psychanalyse. Dans cette optique, il est essentiel de les différencier dans la pratique de l'analyste. Ce n'est pas le point de vue que nous prendrons ici. Nous tenterons de délimiter les différents types de psychothérapies, optant alors de placer la psychanalyse comme un des courants de psychothérapies. Jean Cournut avait pris cette position : « la psychanalyse fait partie du vaste champ des psychothérapies » écrit-il, tout en précisant : « elle a cependant une place très particulière. » (Jean Cournut, 1998).

Nous allons essayer de spécifier le champ des différents courants de psychothérapies. Nous insisterons plus particulièrement sur le courant des thérapies humanistes, la délimitation des champs des autres courants psychothérapeutiques étant mieux connue en France et plus définie.

1. Les courants de psychothérapies

Pour commencer, il nous faut une définition de base minimum de ce qu'est une psychothérapie. Il y a dans le terme, l'idée d'une thérapie, d'une thérapeutique donc l'idée d'un soin ; la thérapie est liée au psycho, au psychisme. Il s'agit d'un soin du psychisme. C'est un soin du psychisme par l'esprit, de l'esprit par l'esprit, sans recours à des médicaments, de façon non médicamenteuse.

Si une psychothérapie est un soin du psychisme, elle repose sur une conception du psychisme, sur son fonctionnement et son dysfonctionnement, sur ce qui est à soigner. Ici se pose la question de ce qu'on pense être la guérison, si guérison il y a, et du rapport établi avec le symptôme qui exprime le dysfonctionnement. C'est à partir de ces idées sur le fonctionnement psychique et ce qui est à soigner que les méthodes de soins psychothérapeutiques ont été développées. Un courant de psychothérapie se définit par ses idées sur le psychisme et par les méthodes de soins proposées.

Un rapport de l'Académie de médecine de juillet 2003 de Pierre Pichot et Jean François Allilaire (Pierre Pichot et Jean François Allilaire, 2003), rapport cité par le rapport de la commission du sénat de janvier 2004 préparant la discussion au sénat sur la proposition de loi sur le statut du psychothérapeute de Bernard Accoyer, définit cinq courants psychothérapeutiques : la psychothérapie d'inspiration psychanalytique, le courant comportementaliste et cognitiviste, le courant systémique, le courant humaniste, et le courant « éclectique et intégratif. »

Les thérapies systémiques qui travaillent sur la dynamique du système de communication d'un groupe social et familial, et proposent à partir de cette compréhension des systèmes de communication des thérapies familiales, ont été à l'origine incluses dans le courant humaniste (l'École de Palo-Alto), puis se sont développées des approches comportementales et des approches analytiques. Certaines appartiennent donc au courant humaniste, d'autres au courant analytique, et d'autres au courant comportementaliste.

Le rapport Pichot et Allilaire n'inclut dans le courant humaniste que la thérapie centrée sur le client de Carl Rogers, toutes les autres psychothérapies qui ont été définies à l'origine comme faisant partie du courant humaniste (psychodrame, gestalt, bioénergie) ne sont pas citées spécifiquement, sans doute sont-elles classées dans ce qui a été intitulé le courant « éclectique et intégratif » ?

Je définirais pour ma part, trois courants de psychothérapies : le courant comportementaliste et cognitiviste, le courant humaniste, et le courant analytique, les thérapies systémiques étant réparties dans les différents courants selon leur orientation, et le courant intégratif faisant partie de l'orientation humaniste.

2. Le courant comportementaliste et cognitiviste

Ce courant s'appuie sur les théories relatives aux modes d'acquisitions du comportement pour proposer des méthodes de changement des comportements. Les fondateurs les plus connus de ces recherches sont le russe Pavlov et l'américain Skinner, l'expérience de Pavlov avec le chien qui se met à saliver au son d'une sonnette permettant de comprendre comment on peut transformer des comportements.

Un rapport de l'Inserm sur les psychothérapies a conclu que les psychothérapies comportementales étaient les seules « efficaces ». Elles sont selon le rapport Pichot et Allilaire celles qui sont les « mieux validé(ées) dans (leurs) résultats thérapeutiques. » Se pose ici la question de ce qui est « efficace », de ce qui est à valider comme un « résultat thérapeutique ». L'efficacité dans le champ comportemental est celui du changement de comportement qui en effet est le résultat thérapeutique escompté dans cette approche. Ce résultat est facilement vérifiable. Le comportement transformé est celui qui est défini par le thérapeute et/ou le patient comme dysfonctionnant et le résultat thérapeutique est la modification du comportement pour un « meilleur » comportement.

Il y a une place pour ce type d'approche de la souffrance psychique qui peut apporter un soulagement ou participer largement à une prise en charge thérapeutique. En même temps que ces approches elles-mêmes ont eu à prendre en compte les questions, les limites que leur approche comporte : comment définir un « bon » et un « mauvais » comportement ? Comment faire avec le risque de déplacement du symptôme ? En effet, les comportements sources de souffrances que la thérapie comportementale aide à modifier sont des symptômes qui expriment un dysfonctionnement psychique. Le changement de comportement ne touche pas au dysfonctionnement psychique qui peut alors trouver une autre expression apparaissant sous la forme d'un autre symptôme. Les thérapies comportementales reposent sur une théorie de l'acquisition sans une théorie du fonctionnement du psychisme. Les autres courants viennent les interpellier de ce point de vue, interrogeant la définition de la guérison par la transformation des comportements, sans prise en compte de la structure psychique qui sous-tend ces comportements.

3. Le courant humaniste

Les approches psychothérapeutiques humanistes sont aussi intitulées psychothérapies psychocorporelles. Le psychologue américain Abraham Maslow a donné ce nom d'humaniste à ce courant au début des années 1960. On ne peut pas parler dans ce courant d'école ou de corpus théorique. La psychologie humaniste se définit par ses principes — qui ne sont pas à proprement parlé des concepts — et par ses pratiques. Elle a pris son essor aux États-Unis après la seconde guerre mondiale. Elle regroupe un ensemble de praticiens et

d'approches. Les principales approches constitutives de ce courant sont : la thérapie centrée sur le client de Carl Rogers, le psychodrame de Jacob Levi Moreno, la gestalt de Frederick Perls et la bioénergie d'Alexander Lowen. W. Reich a influencé fortement F. Perls et A. Lowen, qui a été son élève, a repris ses idées et sa pratique.

Le psychodrame a été développé par Jacob Levi Moreno à partir de 1925. Il utilise des techniques de théâtre et la médiation du groupe. Il se fonde dans les notions de rôle, d'élan vital, de spontanéité, de rencontre et de catharsis. Il cherche la prise de conscience des rôles qui nous fondent, et la création de nouveaux rôles, ainsi que le développement de la spontanéité expression de l'élan vital à travers les rôles. Le vécu de la catharsis et la rencontre avec un autre être humain et avec un groupe aident au contact avec l'élan vital et à la libération de la spontanéité.

Frederick Perls a développé la thérapie de Gestalt après la seconde guerre mondiale aux États-Unis. Il s'appuie fortement sur l'idée de processus et de l'unité psyché-soma, alliant des techniques mettant directement en jeu le corps et des techniques de psychodrame dans un esprit qui lui est spécifique où prend une grande place l'intrapsychique, le travail avec la frustration et le vécu psychoaffectif.

Carl Rogers a développé ce qu'il a appelé la thérapie centrée sur le client. Phénoménologue et utopiste, il se fonde lui aussi sur l'idée de processus et l'expérience affective. Il a défini ce qu'il fait comme du « counseling » et a proposé — ce qui lui est spécifique — des thérapies brèves qui s'intéressent plus à la situation immédiate qu'au passé de l'individu.

Alexander Lowen dans la bioénergie a repris les idées de Reich sur le caractère. Le caractère est organisé par une cuirasse, une cuirasse psychique — constituée par l'ensemble des défenses —, celle-ci ayant une correspondance musculaire dans le corps. Il propose de travailler directement sur le corps, sur les tensions de la cuirasse musculaire pour atteindre la cuirasse psychique et permettre aux contenus refoulés de venir à la conscience. L'accent est mis sur la transformation de la cuirasse et l'abandon au flux d'énergie, au mouvement naturel du corps.

Ces différentes approches ont en commun — ce qui définit le courant humaniste — une idée de l'homme et de son psychisme, de son fonctionnement et de son dysfonctionnement. Les psychothérapeutes humanistes se sont interrogés sur ce qu'était, à leur sens la santé mentale. Celle-ci ne repose pas dans leur esprit, comme ce qui a été souvent compris, sur l'absence de conflits et l'idée d'un bonheur, d'un bien être permanent. La santé mentale repose sur le contact avec des processus vitaux psychophysiologiques, ce que Moreno appelle l'élan vital, Perls et Rogers le processus, Reich et Lowen l'énergie, la bioénergie. L'idée de processus postule l'existence d'une poussée innée (qui ne dépend donc pas de l'histoire) vers la croissance et la santé. Comme une graine qui contient son « pattern of behavior » l'individu a, au fond de sa nature, un schème qui l'organise et le pousse à devenir un être humain. L'environnement est nécessaire pour que cette croissance puisse se faire et pour que l'enfant soit connecté à son processus.

L'expérience des affects, jusque dans le vécu corporel des affects, est ce qui permet le contact avec le processus psychophysiologique, d'où l'importance accordée dans toutes ces approches au travail avec les affects et à la décharge énergétique. La santé psychique repose sur le contact avec le processus, et le dysfonctionnement psychique est ce qui fait coupure avec celui-ci. Le soin à apporter consiste en un travail sur ce qui s'est construit comme coupure et le retissage d'un lien avec les processus psychocorporels. Le travail met

l'accent sur le ressenti psychosensoriel et les techniques développées sont des techniques actives qui mettent en jeu le corps et le vécu des affects.

Ces thérapies opèrent une réparation — pas une analyse — permettant un vécu de ce qui n'a pas été « suffisamment » vécu et n'a pas pu être psychisé, en particulier le premier rapport à la mère fondateur du lien psyché-soma. Elles s'appuient sur des concepts comme le rôle de Moreno ou la cuirasse musculaire de Reich et Lowen, concepts qui essaient de rendre compte de ce qui fonde le moi, avant le verbal, dans ses liens avec le soma, et qui donnent une possibilité de penser les liens psyché-soma.

Chacune des approches humanistes est différente, tout en partageant la même épistémologie. Il est ce faisant possible d'intégrer les différentes techniques en une pratique cohérente. Avec tous les noms qui sont donnés aux approches, il n'est pas toujours facile de se repérer dans ce qui est aujourd'hui proposé dans ce champ des psychothérapies humanistes. Il me semble qu'on peut rechercher la référence aux approches psychocorporelles de base (gestalt, psychodrame, bioénergie), le sérieux du rapport à chacune de ces approches et la pensée sur le mode d'intégration des différentes approches. Par ailleurs, tout ce qui est corporel n'est pas forcément psychothérapeutique. Les approches citées ci-dessus utilisent le corps pour un travail psychique. Il ne s'agit pas de soigner le corps mais l'esprit. Les techniques très nombreuses de soin du corps peuvent avoir un effet psychique sans pour autant être des psychothérapies. Je prendrais pour exemple la sophrologie, qui est une technique de relaxation utilisant des images mentales ; elle n'est cependant pas une psychothérapie. Elle a pour visée une détente du corps, un soin du corps, non pas un soin de la souffrance psychique. La relaxation peut être intégrée dans une approche psychothérapeutique, mais n'est pas en elle-même une méthode psychothérapeutique.

Une autre question est celle des écoles, et la façon dont y est différenciée la demande psychothérapeutique de la formation, et à l'intérieur des formations la façon dont est assurée l'indépendance de la formation personnelle (la psychothérapie personnelle), de la formation didactique (séminaires théoriques et cliniques et supervisions) et de son évaluation.

Le courant humaniste se fonde sur une conception du psychisme, pas de l'inconscient, et met l'accent sur l'impulsion de vie. Sa force est le travail psyché-soma et le travail de réparation. Les thérapies humanistes ne sont pas armées pour le travail de la répétition et le travail avec et sur le transfert qui sont au centre de la pratique analytique. Elles ne travaillent pas sur le rapport à l'inconscient comme l'entend l'analyse. Les psychothérapeutes psychocorporels ont eu à s'interroger sur les phénomènes du transfert et de la répétition. Chaque courant comporte ses limites et ses seuils. L'acceptation de ces limites et la délimitation de ces seuils nous semble être ce qui peut donner à chaque approche sa véritable force.

4. Le courant psychanalytique

Ce qui caractérise ce courant est le rapport à l'inconscient et le travail de, et sur, l'inconscient par l'expérience et l'analyse du transfert. Le symptôme n'est pas traité directement. Ce qui est à « soigner » est la structure psychique qui s'est constituée dans l'inconscient de la personne au fur et à mesure de son histoire et principalement dans son enfance. Cette structure organise les modes de désir, la façon d'aborder la vie, la mort, la limite, et le

rapport à l'autre, et au monde. Il s'agit d'établir un rapport à l'inconscient permettant une investigation et éventuellement une transformation des structures et processus psychiques à la source des symptômes et de l'organisation de la personnalité. L'établissement de ce rapport se fait dans un cadre réglé et s'appuie sur la découverte freudienne du fonctionnement de l'inconscient, sur sa théorie et sur les développements théoriques analytiques ultérieurs. (Jean Cournut, 1998) et (Christian Gaillard, 2003)

Un analyste est d'abord quelqu'un qui a fait une analyse personnelle sur le divan et donc a vécu l'expérience du transfert et, à travers ce vécu, celui de l'existence palpable, vivante, répétitive de l'inconscient. Il s'appuie sur une connaissance des théories de l'inconscient, sur un apprentissage des techniques, et de la tenue du cadre dans lequel peut se mettre en place les conditions de l'apparition de processus inconscients, et celles de l'établissement d'un rapport à ces processus.

On peut penser que ce qui caractérise la psychanalyse est qu'il s'agit d'une « talking cure », d'une cure par la parole. Cependant, des variantes techniques ont été développées dans le champ psychanalytique afin de répondre à la demande de cas dits difficiles, pour lesquels une cure type au divan, ou même en face à face par la parole uniquement ne sont pas adaptées ou pas suffisantes. Ont été intégrés l'utilisation du psychodrame (psychodrame analytique), du groupe, de la relaxation (relaxation analytique) et d'autres médiations thérapeutiques. C'est ainsi que la psychanalyse a eu, elle aussi, à s'interroger sur les limites de sa pratique, sur les formes d'aménagements possibles à l'intérieur de son champ, de sa cohérence et de son éthique.

5. Conclusion

Ce travail est loin d'être exhaustif. Il est même, nous en avons conscience, trop rapide. Nous espérons cependant avoir pu donner quelques repères pour délimiter les champs des différents types de psychothérapies. Chacune des approches comporte ses limites et ses seuils. Il est possible à l'intérieur d'un même courant d'allier différentes techniques comme dans le courant humaniste la bioénergie, la gestalt et le psychodrame qui se fondent dans une même épistémologie. Il est aussi possible d'intégrer des techniques d'un autre courant, comme l'a fait la psychanalyse avec le psychodrame et la relaxation, en opérant des aménagements permettant de rester dans une cohérence épistémologique. La limite des aménagements et de l'intégration d'autres techniques dépend de cette cohérence épistémologique qui définit des seuils. Chaque courant restera au prise avec les limites et les seuils de son champ et de son épistémologie. L'acceptation de ces limites et de ces seuils nous semble être ce qui peut donner à chaque approche sa force.

Références

- Cournut, J., 1998. La psychanalyse dans le champ des psychothérapies. *La lettre de Psychiatrie Française* (n°77).
- Gaillard, C., 2003. La psychanalyse jungienne. In: Elkaïm, M. (Ed.), *À quel Psy se vouer. Le seuil*, Paris.
- Pichot, P., Allilaire, J.F., juillet 2003. Rapport de l'Académie de médecine sur les psychothérapies.