

Mario Schlegel

Plaidoyer pour une cohabitation fructueuse et complémentaire de la scientificité de la psychothérapie et de la psychologie



Psychotherapie-Wissenschaft
15. Jahrgang, Nr. 1, 2025, Seite 87–88
DOI: 10.30820/1664-9583-2025-1-87
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
15. Jahrgang Heft 1/2025
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2025-1>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einschbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Datenbanken

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft wird regelmäßig
in der Abstract-Datenbank PsycInfo der American Psycho-
logical Association (APA), im Directory of Open Journals
(DOAJ) und in den Publikationsdatenbanken PSYINDEX und
PsychArchives des Leibniz-Institut für Psychologie/Leibniz
Institute for Psychology (ZPID) erfasst.



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

Plaidoyer pour une cohabitation fructueuse et complémentaire de la scientificité de la psychothérapie et de la psychologie

Une vue suisse

Mario Schlegel

Psychotherapie-Wissenschaft 15 (1) 2025 87–88

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2025-1-87>

Mots clés : science de la psychothérapie, sujets existentiels, scientificité, politique professionnelle

L'article récapitule très brièvement le point principal du conflit entre la psychologie universitaire et les institutions privées pour la formation en psychothérapie depuis les années 1980. Il en va de l'affirmation de la psychologie selon laquelle les procédures psychothérapeutiques, dont les écoles (à l'exception de la thérapie comportementale) se sont développées dans le domaine extra-universitaire et ne répondent pas aux exigences scientifiques. Cette affirmation a donné lieu à la montée d'un conflit de longue date cherchant à savoir que considérer comme scientifique ou non. Cette question était jusqu'alors posée avant tout dans les cercles d'intéressés à la théorie des sciences. *De la confession à la profession* était le titre d'un livre qui résumait le point de vue des universités. Klaus Grawe y traçait une ligne entre les méthodes qui avaient prouvé statistiquement leur efficacité et celles qui n'avaient pas apporté cette preuve. Le problème était que la méthode de justification par preuve devait correspondre à la recherche statistique sur les médicaments. Or, pour la pratique de la psychothérapie, les mécanismes de contrôle nécessaires à cet effet ne sont ni réalisables, ni éthiquement défendables. Pourquoi donc cette exigence ? C'était l'époque où la recherche psychologique s'engageait dans la mesure et le comptage et où les chaires de psychologie philosophique étaient occupées par des psychologues comportementalistes. La naturalisation de la psychologie s'était ainsi répercutée jusque dans la politique professionnelle et de santé. Entre-temps, les écoles psychodynamiques et humanistes ont développé des designs de recherche qui sont adéquats et scientifiquement reconnus pour leur méthode.

En réaction aux formations établies en Suisse, une conférence réunissant différentes orientations thérapeutiques, à l'exception de la thérapie comportementale, a vu le jour en 1989 et a abouti à la Charte suisse pour la psychothérapie en 1991. Ce consensus entre les écoles, déjà largement assuré, a servi de base à la Déclaration de Strasbourg, signée en 1990 par les représentants des pays germanophones. La Déclaration est devenue à son tour le point de départ de la création de l'European Association

for Psychotherapy (EAP). Le passage pertinent de la déclaration en ce qui concerne la scientificité est le suivant : « La psychothérapie est une discipline scientifique autonome dont l'exercice constitue une profession indépendante et libérale. La formation psychothérapeutique est effectuée à un haut niveau qualifié et scientifique. » Si je considère ce diktat d'un point de vue actuel, je me pose des questions sur la scientificité qui fonde l'autonomie de la psychothérapie. Est-elle justifiable ? Et si oui, de quelle manière ?

La justification découle du fait qu'en psychothérapie, il s'agit de dimensions qui ne peuvent être ni produites expérimentalement, ni mesurées ou comptées. Il en va de faits qui ne sont pas objectivables. C'est par exemple le cas des questions existentielles ou quant il s'agit de donner un sens à la vie. D'un point de vue pratique et théorique, ces domaines posent des exigences élevées aux capacités intersubjectives des thérapeutes, à leur vécu commun et à la manière dont ils le gèrent. Ce domaine présuppose un tout autre arrière-plan méthodologique et scientifique que celui mis à disposition par la psychologie universitaire actuelle, qui se définit comme suit : « Les psychologues développent des théories et des modèles qu'ils vérifient par des méthodes empiriques. La psychologie est une science empirique. » C'est ce qui est écrit sur le site web actuel de la faculté de psychologie de l'université de Zurich. Les sciences philosophiques, culturelles et religieuses sont plus proches de la psychologie quand il en va des questions existentielles. La psychologie est bien évidemment la science de base primaire de la psychothérapie, mais la limitation de la psychologie au domaine empirique mesurable oblige la psychothérapie à se comprendre comme une discipline scientifique à part entière. Elle n'aurait sinon aucune base théorique pour justifier son activité dans le domaine intersubjectif. Les termes et concepts théoriques sont par exemple le transfert, le contre-transfert, la projection, l'identification, l'inconscient, l'identité, les complexes, etc. Le fait que la relation thérapeutique se soit avérée être l'agent le plus important de l'effet curatif

de la psychothérapie est impératif pour son autonomie scientifique en théorie et en pratique.

Dans la perspective du développement historique, on peut se représenter la psychologie académique, avec la psychothérapie psychodynamique et humaniste, sur une ligne qui a un pôle de sciences naturelles et un pôle de sciences humaines. Tout comme dans la psychologie, la psychothérapie cherche à obtenir « des faits nets, des chiffres indubitables et des résultats statistiques ». Cela vaut bien entendu pour la recherche en psychothérapie, et la psychothérapie se réfère bien entendu aussi aux résultats de la recherche en psychologie. Pensons par exemple à l'importance de la psychologie du développement en psychothérapie. Il y a ici de grandes congruences. Mais au pôle psychothérapeutique, le continuum contient encore des dimensions supplémentaires : 1. les questions sur la condition humaine exclues par la psychologie ; 2. le caractère indissociable du sujet et de l'objet dans la situation thérapeutique et 3. l'importance des facteurs personnels du thérapeute et de sa subjectivité.

Concernant le point n° 1 Les thèmes explicitement exclus par la psychologie, la réflexion sur la condition humaine, le sens de la vie ou l'âme, ne peuvent pas être exclus par les méthodes psychothérapeutiques psychodynamiques et humanistes, car ils sont centraux pour l'existence humaine. Ces thèmes existentiels englobent également ce qui est ouvert et indisponible ou des thèmes de vie qui s'appliquent aussi bien aux thérapeutes qu'aux patients, comme la mort par exemple.

Concernant le point n° 2 Outre la question de la compétence dans le continuum de la ligne décrite, il s'ajoute le fait que dans le processus psychothérapeutique, le sujet et l'objet, en termes de théorie scientifique, ne peuvent pas être séparés. Il est toutefois préférable de ne pas parler de sujet et d'objet dans ce contexte, mais tout simplement d'interactions, car deux systèmes interagissent entre eux. Les interactions sont multiples et se produisent entre le thérapeute et son ou sa patient(e) au niveau physique et psychique. Au niveau physique par la synchronisation des mouvements, des postures et des expressions émotionnelles, au niveau psychique par la transmission des émotions. Il convient ici d'ajouter que les réactions corporelles et psychiques interagissent également entre elles.

Concernant le point n° 3 Si l'on place la personnalité du thérapeute au centre de la réussite de la thérapie, il apparaît que ses capacités personnelles jouent un rôle central dans l'interaction thérapeutique. Ceci est valable quel que soit le contexte de sa scolarisation. Outre les différences explicables, comme le stress des patients au début de la thérapie, leur personnalité et l'adéquation avec les thérapeutes, une série de facteurs s'ajoutent, comme la personnalité de base des soignants, leur maturité et leur

authenticité, qui contribuent à une relation de travail fructueuse.

J'ai malheureusement l'impression que l'animosité n'est surmontée d'aucun des deux côtés. Mais si l'on étend la perspective historique également à l'avenir de la psychothérapie, il est d'ores et déjà visible que leurs connaissances issues de la pratique et grâce à l'accompagnement scientifique conduisent à un ensemble de contenus génériques qui peuvent devenir la base d'une formation à la psychothérapie fondée sur la science. La thérapie comportementale en fait partie. Elle a déjà connu différents virages vers des formes de thérapies humanistes et psychodynamiques, est actuellement en train de prendre en compte la relation thérapeutique et reconnaît déjà l'expérience spirituelle et religieuse comme essentielle à la santé de certains patients.

Au service de la diversité des personnes, cet ensemble générique sera complété par différentes approches de la psyché. Les procédures psychothérapeutiques actuelles se sont frayées de tels accès. Une telle forme objectivement justifiée d'une forme future de psychothérapies correspond tout à fait à l'idée de la Charte suisse pour la psychothérapie. Une belle image pour cela est la prairie naturelle avec une infinité d'herbes et de fleurs différentes. Il n'y a pas que les plantes qui ont besoin d'écologie, mais également les individus. Ils ont besoin de diversité, qui est le moteur et la ressource nécessaires à l'avancée sociale et culturelle.

La psychothérapie comprend une pratique psychosociale bio et une pratique orientée vers le sens de l'être humain et la science de la psychothérapie en est le fondement théorique. Il s'agirait ici d'une compréhension inclusive qui pourrait être appréciée du côté de la psychologie.

Note biographique

Mario Schlegel, Dr. sc. nat. ETH, analyste formateur, superviseur, chargé de cours et ancien directeur du colloque de recherche à l'Institut C. G. Jung de Zurich. Ancien président de la commission scientifique de la Charte suisse pour la psychothérapie et co-président du Réseau international de recherche et de développement en psychologie analytique du groupe des trois pays (INFAP3), rédacteur à la revue *Science Psychothérapeutique*, psychothérapeute fédéral reconnu à la retraite. Thème central : le dialogue entre les écoles de thérapie et la biologie dans l'intersubjectivité.

Contact

m.schlegel@bluewin.ch