

N. Duruz

Pour une psychothérapie scientifique

A chaque psychothérapie, sa méthode d'observation et de validation

Résumé La psychothérapie qui apparaît aujourd'hui si éclatée est-elle en droit de revendiquer un statut scientifique? Dans cet article, l'auteur propose avec prudence quelques critères qu'un modèle psychothérapeutique devrait satisfaire pour être reconnu comme scientifique: pouvoir opérer comme une méthode critique et, plus fondamentalement, être capable de formuler des énoncés théoriques concernant la réalité psychothérapeutique ainsi que les règles propres de leur validation. Ces dernières ne sont pas nécessairement empruntées à la méthode théorético-expérimentale mais varient d'un modèle à l'autre. A ce sujet, l'auteur insiste sur la nécessité de considérer les notions de croyance et de présupposés qui interviennent toujours dans la construction scientifique d'un modèle psychothérapeutique et dans celle de sa méthode de validation.

Mots clefs: Epistémologie, psychothérapie comparée, validation scientifique.

Eine wissenschaftliche Psychotherapie – und den einzelnen psychotherapeutischen Orientierungen entsprechende Forschungsmethoden

Zusammenfassung Hat die Psychotherapie, die heute so zersplittert erscheint, das Recht, einen wissenschaftlichen Status zu beanspruchen? In diesem Artikel schlägt der Autor einige Kriterien vor, die ein psychotherapeutisches Modell erfüllen müsste, um als wissenschaftlich anerkannt zu werden: als kritische Methode operieren zu können und, grundsätzlicher, in der Lage zu sein, bezüglich der psychotherapeutischen Realität theoretische Aussagen zu formulieren und spezifische

Regeln für deren Validierung anzugeben. Diese brauchen nicht der theoretisch-experimentellen Methode entliehen zu sein, sondern sind von Modell zu Modell verschieden. Diesbezüglich legt der Autor grosses Gewicht auf die Notwendigkeit, sich mit den Begriffen der Glaubensvorstellung und der Vorannahmen auseinanderzusetzen, die stets in die wissenschaftliche Entwicklung eines psychotherapeutischen Modells und dessen Validierungsmethode eingreifen.

Schlüsselwörter: Epistemologie, vergleichende Psychotherapie, wissenschaftliche Validierung.

For a scientific psychotherapy

Abstract Does psychotherapy have a right to call itself a science, now that it seems to be so split up? In the present article the author proposes a number of criteria that should possibly be required for a psychotherapeutic model to be considered scientific. The model should have the ability to operate as a critical method and, more basically, to formulate theoretical proposals relative to the reality of psychotherapy; it should also enunciate specific rules concerning their validation. These rules need not necessarily be similar to those of theoretico-experimental methods and may vary from one model to the next. In this connection, the author stresses the need to reflect the ideas of "belief" and of "pre-assumption" that always influence the scientific construction of a psychotherapeutic model and its method of validation.

Keywords: Epistemology, compared psychotherapy, scientific validation.

Die deutsche Übersetzung des Textes befindet sich im „Forum Schweiz/Suisse“ des Supplements.

En consonance avec la pluralité des pensées et des pratiques sociales, qui fragmentent notre société contemporaine (foisonnement et morcellement des groupes ethniques, des disciplines du savoir, des spécialisations professionnelles, des pratiques sexuel-

les, etc.), le champ de la psychothérapie apparaît aujourd'hui, lui aussi, éclaté. Un tel constat conduit-il nécessairement à penser, comme certains le laissent entendre que "la psychothérapie, c'est ce que je fais en fonction de ce que je crois"? En 1949, lors de la *Boulder*

Conference réunissant les psychologues cliniciens américains, V. Raimy ironisait dans le même sens: "La psychothérapie est une technique indéfinie, appliquée à des cas non spécifiques avec des résultats imprédictibles. Pour cette technique, un training rigoureux est requis" (cité par London, 1964). Mais alors peut-on vraiment dire ce qu'est la psychothérapie? La psychothérapie est-elle en droit de revendiquer un statut scientifique? L'assujettissement de la psychothérapie à un modèle la rendrait-elle plus crédible? Et dans ce cas, à quel modèle?

Un premier niveau de questionnement, assez radical, devrait être d'ordre idéologique, mais, faute de temps, je vais le laisser de côté (cf. Duruz, 1994a). Il s'agirait de se demander: "au fond, pourquoi la psychothérapie, ou plus justement, les psychothérapeutes, ont-ils besoin que leur pratique soit présentée comme scientifique? Au-delà d'une déclaration toute altruiste de mieux-être dont peuvent bénéficier les clients aidés par une méthode scientifique, en quoi les psychothérapeutes eux-mêmes y sont-ils intéressés? Tout brièvement: qu'en est-il de leur désir de psychothérapeute et de leur reconnaissance sociale? L'analyse du besoin de légitimation sociale d'une pratique auréolée par un statut scientifique me semble incontournable.

Mais situons-nous d'emblée au niveau de la question de ce panel: Psychothérapie: scientifique ou non?

La méthode psychothérapeutique

A un premier niveau, on peut déjà dire que le psychothérapeute prétend travailler en fonction d'une méthode. On sait que le terme de méthode renvoie étymologiquement (en grec: meth-odos) à l'image du chemin sur lequel on recherche et poursuit une destination. Il s'agit donc d'une démarche impliquant une certaine systématisation. Dans son *Vocabulaire de la Philosophie*, Lalande la définit comme "une direction définissable et régulièrement suivie dans une opération de l'esprit". Revendiquer une procédure méthodique, c'est donc commencer, en ce qui concerne la psychothérapie, par faire preuve de rigueur et se distinguer de toute pratique qui serait improvisée ou ignorante de ce qui s'opère. De ce point de vue, la psychothérapie peut être dite *scientifique* dans un premier sens assez large. Elle se distinguerait alors d'autres pratiques sociales de changement, telles que les AA, une communauté charismatique, un groupe d'amis, le counselling pastoral, etc. En effet, on peut distinguer, me semble-t-il, deux types de pratiques sociales qui opèrent des changements dans les individus: celles qui le font en fonction d'un processus se laissant décrire, analysé et partiellement contrôlé à partir de critères rationnels, c'est-à-dire non soustraits à un *discours critique* (la psychothérapie dite scientifique, par exemple) et celles – pas nécessairement moins efficaces – qui opèrent en fonction d'un processus soutenu essentiellement par la *croissance* en des forces difficilement définissables, à tout le moins non maîtrisables, et qui ne sont pas l'objet d'une analyse spécifique et critique de la part des personnes ou groupes qui y sont engagés.

Croyance – théorie – modèle

Ce discours critique dont serait capable la psychothérapie serait donc une garantie de son statut scientifique. Mais il faut faire un pas supplémentaire en montrant comment ce discours critique est rendu possible grâce à l'utilisation d'un modèle scientifique. Comment se construit un tel modèle? A ce point de la discussion, les difficultés ne sont pas des moindres car, par ailleurs, on ne peut éliminer si vite tout effet de croyance dans la construction d'un modèle scientifique de la psychothérapie. Commençons par définir les liens que nous voyons entre croyance, théorie et modèle, de manière, en saisissant chacun de ces niveaux de connaissance, à mieux comprendre la portée et l'enjeu d'une psychothérapie dite scientifique.

Il importe d'introduire une distinction importante à faire entre *théorie et modèle*, qui sont deux niveaux différents d'élaboration conceptuelle de la connaissance scientifique. La théorie représente un ensemble de connaissances plus ou moins approximatives, produit d'une construction intellectuelle dans laquelle interviennent des analogies suggérées par l'expérience. Cette connaissance est en attente de validation. Pour ce faire, et pour que la rigueur soit de mise, la théorie est censée subir une formalisation plus ou moins poussée, portant habituellement sur des domaines d'étude restreints. D'où la construction d'un modèle, une sorte d'intermédiaire entre la théorie et la réalité empirique, opérant un travail d'interprétation sémantique de la théorie. Dans ce sens, on peut dire que le modèle tend à circonscrire ce que la théorie aurait de trop approximatif, de trop global, voire de trop idéal dans sa visée intégratrice, pour se présenter comme plus limité dans son projet et plus contrôlé dans sa démarche.

Si nous admettons – beaucoup de scientifiques s'y refusent – qu'une théorie se constitue toujours à partir d'*a priori* s'enracinant dans un réseau de présupposés ou de prémisses concernant une conception du monde, de l'homme, de la société, etc., ultimement d'un système de valeurs, la question se pose alors: jusqu'où pouvons-nous contrôler cette dimension subjective et idéale de la théorie?¹

On peut donner la réponse de Popper par exemple, pour qui le scientifique, obligé de reconnaître l'existence des préjugés (c'est son terme) qui contaminent sa démarche de connaissance, doit s'efforcer néanmoins de les démasquer et de les mettre entre parenthèses, au mieux de les utiliser dans le processus de la découverte scientifique. A la suite de Kuhn, Adorno, Bateson et d'autres, nous partageons un autre point de vue: la dimension fictive ou idéale de la théorie ne se laisse pas si aisément neutraliser; elle va avoir une influence sur la manière même dont le modèle sera construit, sur le type de procédures de validation proposées, sur le type de

¹ D'autant plus que dans le domaine d'une théorie de la psychothérapie on peut mettre en évidence la triple subjectivité qui définit sa pratique: – l'implication subjective de l'observateur-psychothérapeute, la subjectivité de l'objet de la psychothérapie (l'expérience subjective de l'homme en souffrance), et le processus toujours singulier et contextualisé d'une telle rencontre.

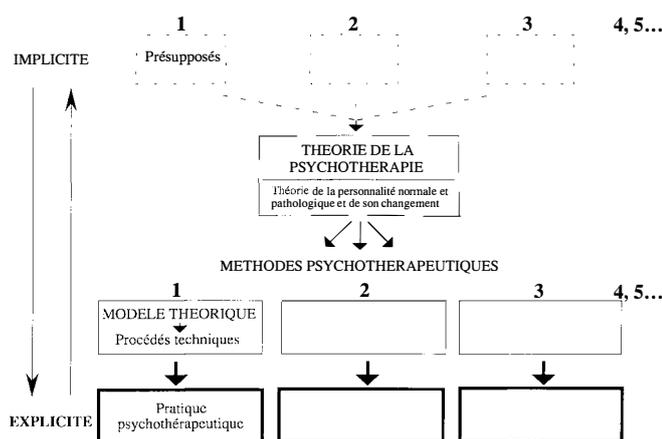


Fig. 1. Les niveaux de connaissance en psychothérapie

connaissance dégagée des données empiriques. Qui plus est, cette dimension fictive est partie constituante et intégrante de la démarche scientifique. Si une théorie, cette nébuleuse de concepts délimitant un certain champ de la réalité, donne lieu à plusieurs modèles, cela provient non seulement du fait que ce champ se trouve restreint par la visée plus partielle du modèle, mais également que la théorie est interprétée par le modèle toujours de manière sélective, c'est-à-dire en fonction des prémisses du scientifique (cf. Duruz 1994b).

A la lumière de cette clarification épistémologique, on peut mieux saisir la hiérarchie des niveaux de connaissance dans le champ de la psychothérapie, allant du plus implicite au plus explicite et illustrés dans la Fig. 1.

Nous pouvons y voir comment les présupposés implicites (*premier niveau*) vont influencer l'élaboration d'un modèle théorique à partir d'un ensemble de concepts encore mal définis (psychisme, comportement, personnalité saine et pathologique, changement, etc), appelé théorie de la psychothérapie (*deuxième niveau*). Nous remarquons également comment un modèle théorique forme avec les procédés techniques qui lui correspondent une méthode psychothérapeutique (*troisième niveau*), laquelle détermine avec d'autres facteurs la pratique psychothérapeutique elle-même (*quatrième niveau*).

Cela signifie pour nous que tout modèle théorique a toujours une dimension fictive, en ce sens qu'il est traversé par les croyances de celui qui le construit². Ces

² Soulignons que la dimension de croyance qui anime toute théorie ne doit pas être considérée d'un point de vue purement négatif, même si elle peut nourrir la prétention unificatrice de la théorie du psychothérapeute, qui se transforme alors souvent en un excommunicateur. La psychanalyste Joyce McDougall (1988) célèbre à sa manière la vertu consolatrice d'une théorie psychothérapeutique permettant au psychothérapeute de faire face au chaos du fonctionnement psychique de ses clients et à la solitude de son métier! "Nous avons besoin, dit-elle, 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

croyances, aussi bien personnelles que groupales et sociétales, peuvent être comprises comme des présupposés ou postulats de base tels que Bateson (1971) les définit: "un ensemble d'hypothèses ou de prémisses habituelles, implicites dans la relation entre l'homme et son environnement" (p. 230).

Dans cette perspective, il serait des plus opportuns que chaque psychothérapeute, voire chaque école, rédige une sorte de "charte épistémologique" qui permettrait à chacun de mieux se situer par rapport à ses présupposés et favoriserait ainsi un échange entre psychothérapeutes. Car, comme le relevait encore Bateson (1979), "il est évidemment souhaitable (mais non absolument nécessaire) que l'homme de sciences 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)". C'est dans un tel souci de clarification épistémologique que nous avons mené notre enquête auprès de 77 psychothérapeutes suisses appartenant à 12 orientations différentes. Les résultats seront prochainement publiés.

Critères d'un modèle scientifique de la psychothérapie

Les liens que nous avons posés entre croyance – théorie – modèle rendent compte en partie de la pluralité inévitable de modèles psychothérapeutiques. Mais cela ne nous dit pas encore si chacun de ces modèles a une valeur scientifique. Sera dit scientifique un modèle qui propose les procédures de sa validation, et qui définit par là-même les frontières de son espace d'observation.

On peut objecter que l'approche scientifique de la psychothérapie que nous proposons risque de nous enfermer dans un discours trop philosophique, spéculatif, voire redondant, acceptant trop aisément une "théorie sous-déterminée par les faits". L'expression est d'Atlan (1991), qui avertit que "plus un phénomène est complexe et singulier, plus toute théorie susceptible d'en rendre compte est sous-déterminée" (p. 139). Le mérite d'Atlan est de dénoncer la confiscation et l'évacuation progressive des faits empiriques par les idées et les convictions des penseurs, tout en insistant sur la nécessité d'une théorie et l'influence de celle-ci dans l'observation empirique.

Nous pensons que dans le domaine de la psychothérapie, en fonction des différents modèles existants, il ne peut exister une méthode unique de pratiquer

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" (p. 606).

Plus fondamentalement, nous renvoyons aux réflexions de l'ethnopsychiatre T. Nathan qui montre comment les systèmes de croyance, aussi bien occidentaux que primitifs, fonctionnent comme les organisateurs des savoir-faire ou de techniques opérantes dans les thérapies aussi bien scientifiques que traditionnelles. Freud, rappelons-le, parlait de sa métapsychologie comme d'une "sorcière"!

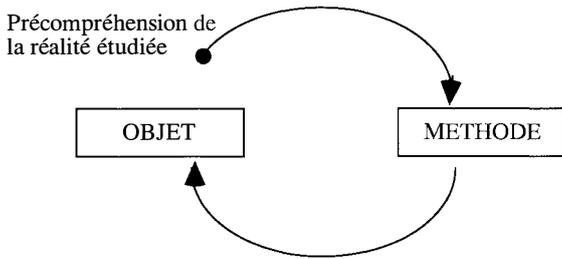


Fig. 2. Relation circulaire entre méthode et objet

l'observation empirique. Plus précisément, chaque modèle psychothérapeutique propose ses propres règles pour produire des faits empiriques, les définir et les utiliser, dans le but de valider ses énoncés théoriques. Il faut rappeler ici la définition que nous avons donnée plus haut du modèle théorique: une sorte d'intermédiaire entre la théorie et la réalité empirique, opérant un travail d'interprétation sémantique de la théorie. Il est une mise en forme conceptuelle d'une réalité possible, sous forme d'hypothèses, qui propose des procédures de mise en relation des énoncés théoriques avec les faits empiriques. Le modèle a donc pour fonction de rendre objectivable la connaissance théorique en proposant des accès au réel, sans doute limités mais davantage contrôlés.

La science, au sens positiviste du terme, a tendance à imposer la méthode expérimentale comme la seule pouvant valider des énoncés théoriques sur la base d'une observation scientifique. Au contraire, la science comprise selon une épistémologie revisitée exige qu'une méthode de validation soit appropriée à son objet d'étude. On conviendra, par exemple, qu'une étude scientifique de l'expérience mystique ne peut pas reposer essentiellement sur la méthode expérimentale, alors que celle-ci sera adéquate pour une recherche en robotique appliquée aux interventions neuro-chirurgicales. Il s'agit donc de penser la relation entre la méthode et son objet d'étude en termes de causalité circulaire: la manière de poser un problème par rapport à la réalité implique toujours une précompréhension de l'objet; de là, il y a appel à un éclairage (méthode) spécifique pour mettre en lumière l'objet qui émergera de la réalité (cf. Fig. 2).

Dans le domaine de la psychothérapie, on peut dire que chaque modèle théorique prédéfinit un certain objet (essentiellement, le processus et le changement visé). Il s'agit alors de mettre en place une méthode qui soit capable d'observer cet objet et de valider les énoncés théoriques le concernant. Ainsi, en fonction de la nature du processus psychothérapeutique et des formes de changement recherché, un modèle va définir ses propres normes de validation. La position ici défendue évite, nous semble-t-il, aussi bien l'objectivisme que le subjectivisme. L'objectivisme prétend qu'il existe des critères de vérité universels. Le subjectivisme refuse toute procédure de validation. Nous défendons l'idée que ce qui permet de dire que quelque chose est vrai

varie en fonction de la méthode d'observation et de validation choisie. En d'autres termes, ce sont des règles de jeu chaque fois différentes qui opèrent, mais dès le moment où ces règles sont explicitées, les énoncés du modèle théorique deviennent objectivables.

Par exemple, pour un processus psychothérapeutique reposant sur la libre association, la relation transférentielle, la production de représentations fantasmatiques et symboliques et, visant à amener le sujet à davantage soutenir l'ambivalence de ses désirs, quel sens cela aurait-il d'utiliser une méthode d'observation où les faits empiriques sont définis opérationnellement en termes binaires, ne tenant pas compte de la polysémie des expressions comportementales et de leur constitution en réseaux sémantiques? Pour une orientation psychothérapeutique visant essentiellement à une disparition du symptôme, à des comportements adaptatifs spécifiques, à partir d'un travail de restructuration cognitive par suppression des pensées automatiques et des distorsions cognitives, le modèle imposera d'autres critères d'observation et de validation, dans une unité de temps également différente.

Mutatis mutandis, on pourrait comparer les méthodes psychothérapeutiques comme autant de jeux sportifs spécifiques où, à chaque fois, en vue d'une finalité globale commune, les règles de jeu sont très différentes. A ne pas les connaître, on risque de traiter aussi bien les joueurs que les arbitres de ce jeu comme manifestant des comportements déplacés, voire incorrects.

En conclusion

1. Une pluralité de modèles pour penser et pratiquer la psychothérapie me semble inévitable, en partie en fonction des *a priori* ou présupposés spécifiques qui sont décisifs dans la mise en place du dispositif du traitement psychothérapeutique.
2. Ce dispositif, toujours sélectif et limité, donne un accès spécifique à la réalité psychothérapeutique. Le modèle théorique qui le justifie, pour être dit scientifique, doit pouvoir rendre compte du choix des critères retenus, les définir sous forme d'énoncés, mais également proposer les procédures de validation de ces énoncés.
3. Dès le moment où l'on reconnaît une pluralité de modèles, qui cherchent à satisfaire aux critères d'un statut scientifique, on est du même coup moins exposé à un éclectisme pragmatique, une sorte d'oecuménisme baveux où l'on ne pense plus vraiment, et en même temps on est davantage à l'abri d'un dogmatisme intolérant et arrogant, effet de tout modèle méconnaissant les limites de son dispositif.
4. Un tel travail de mise en perspective scientifique des modèles psychothérapeutiques ne peut s'opérer que dans un réel dialogue entre psychothérapeutes, dialogue toujours tensionnel où les présupposés des partenaires sont parfois incompatibles entre eux.

Qui parmi nous est prêt à soutenir un tel dialogue?

Références

- Atlan H (1991) Tout, non, peut-être. Education et vérité. Le Seuil, Paris
- Bateson G (1971) La cybernétique du "soi": une théorie de l'alcoolisme. In: Vers une Ecologie de l'Esprit, Tome I. Trad. fr., Le Seuil, Paris, 1977, pp 225–252
- Bateson G (1979). La nature et la pensée. Trad. fr., Le Seuil, Paris, 1984
- Duruz N (1994a) PSYCHOTHERAPIE ou psychothérapies? Prolégomènes à une analyse comparative. Delachaux et Niestlé, Neuchâtel et Paris
- Duruz N (1994b) Narcissisme des théories et pluralité des modèles. In: Marie-Cardine M, Chambon O, Meyer R (eds) Psychothérapies. L'approche intégrative et éclectique. Le Coudrier, Strasbourg, pp 17–36
- London P (1964) The modes and morals of psychotherapy. Holt, New York
- McDougall J (1988) Quelles valeurs pour la psychanalyse? Revue Française de Psychanalyse 52: 585–612

Correspondance: Prof. Nicolas Duruz, Institut de Psychologie, Université de Lausanne, BFSH 2, Dorigny, CH-1015 Lausanne, Suisse.

Dr. Nicolas Duruz, professeur de psychologie aux Universités de Lausanne et Fribourg, est responsable de la formation postgrade au Centre d'Etude de la Famille (Département Universitaire de Psychiatrie Adulte), à Prilly/Lausanne. Il a une double formation de psychothérapeute: psychanalytique et systémique. Des études de philosophie, un séjour prolongé aux USA et un engagement dans la politique professionnelle, l'ont amené à un domaine particulier de recherche: les enjeux cliniques de la psychothérapie, interrogés d'un point de vue socio-anthropologique et épistémologique.