THERAPIE : LES ANNEES 80

Article publié en 1991 dans la revue « Pratiques Corporelles »

LES NOUVEAUX THERAPEUTES

Les années 70 ont vu l'explosion des thérapies émotionnelles d'influence Reichienne et néoRéchienne : Bio-énergie, Primal, Reberthing, Marathon, massages...

Le groupe, la libération du corps et des émotions, occupaient le devant de la scène. Ce fut l'époque du rejet de tout ce qui pouvait être rationnel, intellectuel. Nous devions parler avec nos «tripes» et non pas «avec notre tête ».

Nous étions persuadés que la société allait pouvoir se transformer : enfin des rapports libres et authentiques allaient s'établir entre nous ! Des communautés se créaient. Les fantômes de Reich et mai 68 étaient bien opérants. C'était l'époque de l'anti-intellectualisme… de l'antipsychiatrie… de l'antinucléaire…

Ce fut aussi la période où se développa une multitude de pratiques corporelles, et de relaxation. L'influence de l'Orient était perceptible dans la majeure partie d'entre elles. Des «technologies de la conscience » vous promettaient des états supérieurs de conscience : techniques alpha, téta, médiation transcendantale…

LES ANNEES 80

Il me semble que la décennie 80 est celle de la temporisation et d'une certaine banalisation de ces approches. La «forteresse» de la Psychanalyse s'est bien lézardée, comme l'avait déjà signalé Roger GENTIS (2). Les groupes continuent à fonctionner, avec l'engouement et la candeur des années 70 en moins. Dans les différents lieux socio-culturels se sont installés des pratiques de types : gym douce, relaxation, yoga, taïchichuan…Il semble devenu normal que de telles pratiques existent, et puissent même s'institutionnaliser.

PSYCHOTHERAPIE 80

La décennie 80 est pour moi celle du développement des thérapies systémiques, d'un courant qui se veut à la fois scientifique et pragmatique. Une des pratiques issue de ce courant est la programmation neurolinguistique de GRINDER et BLANDKER (3). A renfort de publicité, elle s'est présentée comme une «super technique » de communication et de psychothérapie. Elle s'insère parfaitement dans le souci de performance qui caractérise notre société industrielle.

Je note aussi le retour d'une pratique particulière de l'hypnose, associée au thérapeute MILTON ERIKSON (4). Une pratique relationnelle (5), l'analyse transactionnelle semble avoir reçu une bonne audience, s'insérant dans des réseaux institutionnels. Une autre approche thérapeutique a continué à s'affirmer dans les années 80 : la Gestalt-thérapie de Frits PERLS (6)

DEUX EVOLUTIONS EN PSYCHOTHERAPIE

Dans le champ des pratiques psychothérapeutiques, il y a deux notions qui ont évolué : celle de cadre, et relation thérapeutique (ce sont celles que je choisis de retenir pour cet exposé).

LE CADRE :

La psychanalyse, qui tient encore une place importante aujourd'hui, a longtemps constitué la référence incontournable. L'application de la pensée systémique en psychothérapie a débouché sur une vision circulaire des problèmes, et non plus seulement dans une vision causaliste linéaire – qui prévalait jusqu'ici – ou en termes de conditionnement (comportementalisme).

On conçoit à présent, qu'il y a des modes différents de découpage de la réalité, la psychanalyse ne constitue qu'un des possibles, l'important étant la cohérence interne du cadre de référence. Cela a conduit à une libération d'un certain «impérialisme», et à l'élaboration d'autres modèles théoriques et thérapeutiques. Le courant des thérapies systémiques s'est révélé particulièrement créatif.

LA RELATION THERAPEUTIQUE

Une évolution notable de l'abord de la relation thérapeutique est en train de s'opérer :

- avec FREUD nous avons eu l'établissement de la relation de transfert,
- avec ROGER nous avons celle de l'Empathie et de la Congruence,
- PERLS a quitté sa position d'Analyste en retrait, pour s'impliquer de manière active dans la relation. Il met en jeu le corps, les émotions, et l'accent sur la notion de Responsabilité. Cette voie en fait, avait été ouverte par FERENCZI, REICH, GRODDECK.

L'implication du thérapeute, l'utilisation de ce qu'il ressent en situation comme outil thérapeutique, constituent un mouvement qui se confirme, et se précise sur le plan théorique. Cela modifie considérablement la conception classique de la relation thérapeutique. La réflexion théorique sur ces modes relationnels en est à ses débuts. En Europe, à ma connaissance, deux praticiens, appartenant à des champs psychothérapiques différents s'y emploient : jean AMBROSI (7), et Mony ELKAIM (8)

Jean AMBROSI part du constat de «l'inachevé» de l'être humain à la naissance, et du mouvement vers 'l'achèvement » qui anime chacun de nous. Cet «achèvement » ne peut être défini en l'état actuel de notre évolution et de nos connaissances. Le constat de l'inachevé du système nerveux définit notre condition d'humain à son stade actuel. Le thérapeute n'y échappe donc point. S'appuyant sur l'expérience clinique et sur les observations récentes dans les domaines de la neurophysiologie et du rêve, Jean AMBROSI élabore un modèle conceptuel qui se démarque du discours psychologique et psychanalytique, sans pour autant les rejeter. Il nous conduit à une révision des notions classiques de «sujet » et de «l'objet ». Son approche thérapeutique se caractérise par un mode relationnel particulier : la «sympathie ». Celle-ci est à prendre dans son sens étymologique de «vibrer avec ».

Les partenaires de la relation thérapeutique disposant de systèmes nerveux semblables, avec les mêmes mécanismes inhibiteurs, ils éprouvent chacun le même besoin de s'ouvrir à des informations nouvelles, selon une intensité différente. Ce besoin, phylogénétique, se confond avec la conservation de l'espèce. Le mal-être résulte d'un dysfonctionnement au niveau de la communication entre différentes instances du système nerveux.

La sympathie ne peut s'établir que dans une logique dialectique, impliquant un jeu de témoignage réciproque. Ainsi, la sympathie, «constitue un mode relationnel dont le déroulement et l'aboutissement sont «révélateur » pour chaque partenaire. Elle est maïeutique, thérapeutique en elle-même au sens la plus socratique du terme. Ce mode relationnel implique l'énoncé préalable, et explicite, du contrat thérapeutique. Celui-ci comprend une analyse continuelle des objectifs respectifs : celui du soigné, et celui du soignant. L'approche de Jean AMBROSI permet une lecture et un traitement nouveau des symptômes, des messages du corps et des rêves…. à suivre au cours de la décennie 90.

Mony ELKAIM, thérapeute systémique, considère que ce qu'éprouve la thérapeute en situation ne saurait se réduire à une question contre-transférentielle. Ce que ressent le psychothérapeute a un sens et une fonction dans le fonctionnement même du système familial. En règle générale il a pour fonction d'éviter le changement. Mais paradoxalement, le thérapeute dispose d'un pont supplémentaire de communication avec la famille, et un puissant levier thérapeutique.

S'appuyant sur les travaux d'Ilya PRIGOGINE ? DES BIOLOGISTES CHILIENS Humberto MATURANA et Francisco VALERA, du cybernéticien Heinz VON FOERSTER ; Mony ELKAIM présente deux concepts nouveaux : la résonance, l'assemblage.
La résonance est un phénomène qui se produit lorsqu'une situation thérapeutique, la même règle s'applique à la fois : à la famille du thérapeute. Il se peut que cette règle s'applique en même temps à l'institution qui reçoit le patient, au groupe qui supervise le travail thérapeutique, etc…

Les phénomènes de résonances sont donc constitués d'éléments communs à différents systèmes en interaction (famille, thérapeute, institution…). Les résonances sont «des éléments redondants reliant les univers les plus disparates ». Ces éléments sont semblables.
L'assemblage correspond aux éléments différents, qui peuvent être liés à des données génétiques ou biologiques, individuelles, familiales, sociales, politiques ou autres, pour Mony ELKAIM «la résonance» n'est qu'un cas particulier de ce qu'il nomme «assemblage ». Selon lui «c'est l'amplification de ces assemblages formés aussi bien des règles intrinsèques que des singularités du système thérapeutique qui provoque le changement ou le blocage d'un système».
L'art du thérapeute consiste à permettre que ces assemblages se constituent, même s'ils ne correspondent pas à ce qui est supposé être signifiant pour ses grilles explicatives. La thérapie doit permettre aux membres de la famille d'autres possibles : «quant à ces possibles, le thérapeute les découvrira en même temps que la famille, en changeant lui-même à mesure qu'il aidera les autres à changer».

CONCLUSION

Cette conception selon laquelle le thérapeute qui s'implique à co-évoluer avec les personnes qu'il aide, constitue une nouvelle étape en psychothérapie. Dans ces praxis le thérapeute se considère comme un instrument de la relation thérapeutique. L'instrument est précieux, il doit continuellement se travailler et s'affiner. Cela exige une formation spécifique, et un travail continu sur soi-même. Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi, ni n'importe comment ! Le thérapeute doit avoir une bonne conscience du cadre dans lequel il fonctionne, et de sentir en adéquation avec celui-ci.
J'ai eu l'occasion de voir opérer différents grands thérapeutes –dont Pierre BOUR (9), éminent praticien du psychodrame –qui ont une démarche qui rejoint celles de Jean AMBROSI ou Mony ELKAIM , sans le savoir.
Une caractéristique commune les relie : une capacité d'humilité, et de liberté par rapport aux grilles théoriques. Celles-ci sont à considérer comme des supports utiles et nécessaires, et non devenir des vérités, ou des idéologies. Je crois que l'être humain est trop riche et complexe pour pouvoir être enfermé dans une grille théorique. Un même symptôme peut être traduit en des langages symboliques ou théoriques différents. Il peut aussi être traité par des approches thérapeutiques différentes.

Les années 80 sont pour moi celles de la confirmation du cadre théorique en psychothérapie et de sa toute relativité. De la théorie à l'idéologie, un glissement peut s'opérer de manière insidieuse. Au regard des décennies qui viennent de s'écouler, et du saut épistémologique effectué par la pensée systémique (10), les thérapeutes doivent devenir suffisamment humbles, et à garder à l'esprit un processus de différentiation entre leur construction du monde et la réalité de celui-ci.
Rendez-vous en l'an 2000 pour faire le point sur les évolutions des différents cadres et modes de relation thérapeutique.

Mohamed Karim Reggad

BIBILOGRAPHIE – SOMMAIRE

(1) « Le corps a ses raisons’, Thérèse BERTHERAT, édition SEUIL.

(2) « Les leçons du corps », Roger GENTIS, édition FLAMMARION.

(3) « Comprendre la PLN », Catherine CUDICIO, édition d’ORGANISATION.

(4) L’hypnose thérapeutique », Milton ERICKSON, édition ESF.

(5) « Analyse Transactionnelle et psychothérapie », Eric BERNE, édition PAYOT.

(6) « La GESTALT –thérapie revisitée », Jean AMBROSI, édition Privat.

(7) « « La sympathie », Jean AMBROSI, édition l’ORIGINEL.

(8) « Si tu m ‘aimes ne m’aimes pas », Mony ELKAIM, édition SEUIL.

(9) « Le psychodrame et la vie », Pierre BOUR, édition EPI, DPP.

(10) « La systémique », Daniel DURAND , édition P.U.F.