

**C.F.T.F.**

CENTRE DE FORMATION A LA THERAPIE DE FAMILLE (A.S.B.L.)

Rue Fabry, 11 — 4000 Liège-Belgique

Tél. 04 253 50 05

J. Beaujean - Ch. Coulon - H. Schrod - J. Weber

**LETTRE  
CIRCULAIRE**

Hiver

Janvier-Février-Mars 2011

N° 97 Format Numérique

## L'UTILISATION DE SOI EN THÉRAPIE

CONFÉRENCE PAR LE DR CARMINE SACCU

PSYCHIATRE, PSYCHOTHÉRAPEUTE FAMILIAL, FORMATEUR EN THÉRAPIE SYSTÉMIQUE, FONDATEUR DE L'ÉCOLE ROMAINE DE THÉRAPIE FAMILIALE

**24/02/2011 de 9h à 15h à la Banque Dexia, [Av. Maurice Destenay 7, 4000 Liège](#)**

Inscription : [marc.melen@gmail.com](mailto:marc.melen@gmail.com)

**P.A.F. : 35 € (anciens du CFTF, membres de l'[ABIPFS/BVRGS](#))**

**ou 40 € à verser sur le compte du CFTF : 001-00508097-87**

Face aux familles, couples ou autres systèmes que le thérapeute systémicien rencontre, celui-ci est constamment confronté à des thèmes qui le renvoient à sa propre histoire. Cette histoire et le vécu dont il est profondément imprégné sont un outil important pour le thérapeute ; mais ils peuvent être, aussi, son principal handicap s'il n'a aucune conscience de l'activité de ces "mémoires". Comment transformer ces moments de connexions émotionnelles générées par le système thérapeutique (famille+thérapeute) en sources d'évolution de ce système et éviter que ces résonances ne deviennent paralysantes ou stériles ?

Apprendre à repérer à quels moments le thérapeute vibre à l'unisson avec le système familial et comment utiliser l'énergie produite par cette collusion, souvent secrète, seront parmi les thèmes du travail que Carmine Saccu proposera.

*Dr Jacques Weber*

## ÊTRE PSYCHOTHÉRAPEUTE DEMAIN

NICOLAS DURUZ, PROFESSEUR ÉMÉRITÉ À L'INSTITUT DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE LAUSANNE. CODIRECTEUR DE L'INSTITUT UNIVERSITAIRE DE PSYCHOTHÉRAPIE AU DÉPARTEMENT DE PSYCHIATRIE ADULTE (LAUSANNE). ARTICLE PARU DANS PSYCHOTHÉRAPIES 2003/4, VOL. 23, 233-240.

EXTRAITS (ARTICLE COMPLET DISPONIBLE [\[C\]](#))

Qu'est-ce que la psychothérapie ? Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ? Questionnement sans fin. Aujourd'hui plus que jamais et dans tous les domaines, la pensée multiréférentielle, avec la variété des méthodes d'observation et d'analyse qui l'opérationnalisent, ne peut que révéler la complexité de ce qui est étudié. La psychothérapie n'y échappe pas. Depuis ses origines et balisant son histoire, des textes clés l'ont interrogée radicalement dans ses fondements, chaque fois selon des thématiques particulières. Pensons aux écrits de Sigmund Freud (1904), Ludwig Binsvanger (1935), Jay Haley (1963), et dans un autre registre, Gérin et Vignat (1984). En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, le questionnement ne faiblit pas. Au contraire, la psychothérapie me semble devoir relever deux défis de taille. Leur résolution va probablement influencer considérablement son évolution et rejaillir sur l'identité du psychothérapeute.

Le premier défi concerne la pluralité des méthodes en psychothérapie. Comment se positionner sans que cela ne nuise à sa crédibilité ? Plus particulièrement pour le futur psychothérapeute : quel choix de méthode doit-il faire et quelle formation va-t-il recevoir ?

Le second défi porte sur la preuve d'efficacité exigée du psychothérapeute. Toute pratique sociale étant de plus en plus soumise à évaluation, quel type de psychothérapie émergera d'une telle mise à l'épreuve ?

Les deux questions qui vont être successivement traitées touchent directement l'identité du psychothérapeute en tant qu'il s'inscrit, de par son travail, dans un réseau d'institutions, d'associations professionnelles et d'instances publiques qui structurent son identité. Elles concernent plus indirectement un autre aspect tout aussi fondamental de son identité : sa motivation à soigner. Je terminerai l'article sur ce dernier point.

### DIVERSITÉ OU MODÈLE UNIQUE ?

La pluralité des méthodes psychothérapeutiques n'est pas un phénomène entièrement nouveau. Il est intéressant de relire ce que Jung écrivait déjà en 1934 à ce sujet, en évoquant les dissensions existant à l'intérieur du mouvement psychanalytique : « Un regard jeté sur la littérature psychothérapeutique, considérable et confuse, suffit à corroborer ce fait. Non seulement on compte diverses écoles qui récemment encore évitaient consciencieusement de se concerter sur le fond, mais il existe également des groupes ou associations qui, tels des cellules, se ferment à tout ce qui n'est pas leur croyance.

Il est hors de doute que cet état de choses est un signe indéniable de vitalité (...). Mais, pour instructif qu'il soit, cet état de chose est peu réjouissant ; et d'autre part, il est peu compatible avec la dignité de la science que la discussion, si nécessaire à son développement, soit entravée par un dogmatisme borné ou par des susceptibilités personnelles » (p. 189).

Ce qu'il y a probablement de nouveau aujourd'hui, c'est que le phénomène de la pluralité des méthodes psychothérapeutiques s'est d'une certaine manière officialisé. A la faveur d'une démocratisation des pensées et des pratiques sociales, de l'émergence de nouvelles formes de pathologie ou souffrance psychiques, de l'évolution des institutions de soins et d'enseignement, où l'hégémonie psychanalytique n'est souvent plus de mise, un nombre important de méthodes psychothérapeutiques se sont fait reconnaître à côté de la psychanalyse et avec lesquelles il faut désormais compter. Parmi les plus importantes, mentionnons les thérapies d'orientation cognitive-comportementale, systémique, humaniste (en particulier, la Gestalt, la thérapie centrée sur le client), la bio-énergie, l'analyse transactionnelle, l'hypnose, etc. En Suisse, par exemple, la Fédération Suisse des Médecins a reconnu dans son cursus trois orientations (psychanalytique, systémique et cognitivo-comportementale), dans l'une desquelles doit s'effectuer la formation postgrade en psy-

chothérapie du psychiatre. L'Association Suisse des Psychothérapeutes a rédigé une « Déclaration concernant le concept et les exigences d'une validation scientifique des méthodes psychothérapeutiques », à laquelle ont souscrit plusieurs instituts psychothérapeutiques et centres de formation. La Fédération Suisse des Psychologues, quant à elle, a accrédité à ce jour dix-sept cursus de formation à la psychothérapie, débouchant sur un certificat de psychothérapeute.

Dans ce contexte, la question cruciale qui se pose est la suivante : faut-il accepter cette pluralité ou faut-il plutôt tendre vers un modèle unique ?

Dans l'introduction au *Traité de Psychothérapie Comparée* (Duruz et Gennart, 2002), j'examine les pro et contra de chaque position de cette alternative. Une solution qui s'offre aux psychothérapeutes affrontant la pluralité des méthodes en psychothérapie est bien sûr de revendiquer une pensée d'école. Tout en développant en profondeur un modèle rigoureux et systématique, ceux qui s'attachent à une seule orientation psychothérapeutique risquent toutefois de s'enfermer dans un dogmatisme, qui devient vite disqualifiant à l'égard des collègues qui pratiquent différemment. La voie éclectique est une autre possibilité, qui s'impose de plus en plus depuis environ trente ans : selon l'étymologie du terme, il s'agit d'une tendance à choisir dans une ou plusieurs orientations les meilleurs éléments. Basé sur le refus d'allégeance à une unique méthode qui serait jugée la seule efficace, l'éclectisme réunit et combine des éléments variés en un ensemble, sans avoir la prétention de créer un nouveau système de pensée. Il pêche souvent par un excès de pragmatisme technique, dont la négligence théorique tend à être corrigée par le courant dit « intégrationniste », à la recherche d'un modèle de psychothérapie générale (cf. par exemple, Prochaska et Di Clemente, 1986 ; Norcross et Goldfried, 1992).

J'aurais tendance à prôner une voie médiane, celle de l'articulation épistémologique différentielle. Cela consiste pour le psychothérapeute à travailler selon une orientation définie, voire deux assez proches, de manière ouverte et éclairée. Je pars de l'idée que le thérapeute ne peut pas ne pas engager dans sa démarche psychothérapeutique, si scientifique se veut-elle, des convictions, prémisses ou présupposés d'ordre aussi bien personnel qu'idéologique, son épistémologie, si l'on veut ; et cela, même quand il prétend vouloir exercer une activité purement technique.

Chaque orientation engage des conceptions de l'homme, du lien social et de la science, pour ne considérer que ces trois points forts, à certaines desquelles le thérapeute sera plus ou moins sensible. En fonction de ses présupposés, peut-il être ouvert à n'importe quelle méthode de psychothérapie ? N'est-il pas plus orienté vers telle méthode spécifique ? Par exemple, un psychothérapeute d'orientation psychanalytique, sensible à la dimension dramatique et conflictuelle de l'existence humaine, et pour lequel sa mise en sens échappera toujours à une pleine conscience, peut-il sans autre utiliser des techniques cognitivo-comportementales, favorisant la maîtrise de soi en vue d'une meilleure adaptation sociale ? En prenant davantage conscience de ses présupposés – ce que j'appelle sa charte épistémologique –, le psychothérapeute peut alors mieux se situer et articuler sa méthode par rapport à celles de ses collègues, dialoguer avec eux et les reconnaître dans leur différence (cf. Duruz et Lob, 1997).

De ce point de vue, la position de l'articulation épistémologique différentielle a l'avantage d'empêcher que le choix combinatoire des techniques psychothérapeutiques dérive vers un syncrétisme pragmatique, ou vers une pseudo-synthèse pour ce qui concerne le courant intégratif. Face à la pensée d'école, tout en reconnaissant que chaque modèle a son originalité, elle met l'accent, dans une optique de complexité tensionnelle, sur la construction partielle que chacun d'eux représente par rapport à un modèle idéal de psychothérapie. Et cliniquement, cela a une certaine importance.

Aucun de ces modèles ne peut avoir la prétention d'être le meilleur ou le seul valable. Si l'on se trouve avec l'éclectisme en présence d'un psychothérapeute plutôt généraliste, dont la tendance est de ne renoncer à rien, toujours disposé de manière un peu mégalomane à augmenter ses potentialités d'aide, le danger que connaît le « puriste » n'est-il pas d'adapter exagérément à son modèle et à ses techniques les demandes qui lui sont adressées, d'encastrier au nom de sa méthode le patient sur un lit de Procuste ? Dans l'exercice même de la psychothérapie, cela revient à penser que le psychothérapeute ne peut pas répondre à toutes les demandes qui lui sont adressées.

Cette position est exigeante pour le futur psychothérapeute aussi. En soutenant qu'un psychothérapeute n'exerce pas indifféremment, c'est-à-dire de manière totalement indépendante de sa Weltanschauung, voire de ses valeurs de vie, elle introduit la question pour le futur psychothérapeute du choix de la méthode à laquelle il va se former. Aujourd'hui, moins porté par l'idéologie thérapeutique d'un milieu professionnel, face à plusieurs méthodes qui revendiquent leur efficacité, il est un peu dans la même position que plusieurs de ses futurs patients en quête d'un « bon » psychothérapeute : quelle est la « bonne » méthode psychothérapeutique, peut-il se demander, qui mérite ma confiance, sachant en effet qu'elle exigera de sa part, en termes de formation, passablement de temps, d'énergie, voire d'argent ?

Jusqu'à maintenant, on a peu réfléchi à la dynamique du processus de choix qui conduit un futur psychothérapeute à s'orienter vers telle ou telle méthode. Une bonne information suffisamment complète et nuancée, mais aussi sa sensibilisation à la résonance personnelle qu'évoque en lui chacune de ces méthodes sont des moments clés dans ce processus d'accompagnement et d'éducation au choix d'une méthode. Cela mériterait plus ample étude. Par ailleurs, en termes de formation, cela signifie-t-il aussi que le futur psychothérapeute sera instruit à la seule méthode qu'il aura choisie ? N'y a-t-il pas un enseignement qui pourrait être valable pour toutes les méthodes et qui relativiserait ainsi chacune d'elles ?

Deux courants de pensée vont un peu dans ce sens. Ils viennent nuancer l'alternative des positions extrêmes présentées plus haut : pensée d'école versus éclectisme, et jusqu'à un certain point la position de l'articulation épistémologique différentielle.

Le premier, assez connu, est celui qui souligne les facteurs non spécifiques thérapeutiques, communs à toutes les méthodes, comme l'ont bien mis en évidence des auteurs comme Frank et Frank (1991) ou Garfield (1992). Parmi ces facteurs ont été mis en évidence, par exemple, l'attente du patient, l'intensité émotionnelle du processus, l'expérience de changement que doit vivre le patient en cours de traitement, et surtout l'alliance thérapeutique. Une telle approche a l'avantage de rendre possible une réflexion d'ordre psychoanthropologique sur la rencontre thérapeutique, comparée à d'autres formes de rencontres humaines. En termes de processus, elle relativise le poids des facteurs spécifiques de chaque méthode, même si certaines études, dans le cadre de l'alliance thérapeutique en particulier (cf. De Roten, 2002), ont pu mettre en évidence que l'élaboration et le maintien de cette alliance étaient fonction de l'ajustement des interventions du thérapeute au fonctionnement défensif du client. Paradoxalement, l'alliance thérapeutique ne serait donc pas seulement à considérer comme un facteur non spécifique, mais aussi comme un facteur très spécifique, créé par l'application adéquate d'une technique psychothérapeutique en fonction du patient. C'est une manière nuancée de dire qu'on ne peut pas se passer entièrement de modèles et de leurs propriétés spécifiques et que s'il existe probablement un processus thérapeutique-noyau, commun à toutes les méthodes, celui-ci n'est vraiment saisissable et exploitable qu'à partir de points de vue et d'outils spécifiques que chaque méthode développe.

Un autre courant de pensée mérite également d'être mentionné. Renonçant à procéder par la mise en commun de modèles d'école préexistants, il prône une psychothérapie orientée sur le problème. Grawe (1997) en est un des éminents représentants. La thérapie ne doit pas être conduite sur la base d'un manuel ou d'un protocole, qui standardise le processus, mais selon un ensemble de stratégies choisies différenciellement après chaque séance en fonction de l'évolution des schémas d'existence et d'action du patient. L'intérêt de cette approche, qui rejoint en partie l'approche par la formulation du cas de Persons (1991), provient du fait qu'elle se veut essentiellement centrée sur le client et ses problèmes, refusant d'entrer dans la querelle des écoles. On peut toutefois s'interroger sur l'épistémologie trop réaliste ou empirique qui la porte, où les comportements de l'individu sont observés et décodés trop indépendamment des a priori et constructions de celui qui observe, en l'occurrence de la dimension autoréférentielle de l'intervenant ou du psychothérapeute.

Mais il n'en reste pas moins qu'elle offre une visée intégrative, sans favoriser la vision d'un « superthérapeute intégrateur ». Elle pourrait rendre la formation du futur psychothérapeute un peu moins morcelée ou dogmatique. En effet, ne peut-on pas craindre que celui-ci, dépassé ou peu intéressé par les subtilités, certes enrichissantes, des différences théoriques existant entre les

écoles, et refroidi par ailleurs par les rivalités parfois cruelles qu'elles génèrent, soit peu enclin à s'investir intellectuellement pour les saisir. Il se contente ainsi d'une pratique psychothérapeutique très technique, à la recherche d'une efficacité toute pragmatique, faisant fi de son implication personnelle.

Enfin, du côté des enseignants appartenant à une orientation spécifique, le risque existe réellement qu'ils en viennent à défendre leur méthode au détriment du patient, enfermant les futurs psychothérapeutes dans des concepts et des techniques qui les privent de découvrir la richesse des autres orientations. Les formateurs comme les futurs psychothérapeutes sont vraiment placés devant des choix difficiles, dont la réponse va déterminer en grande partie la psychothérapie de demain.

A suivre sur le [site](#) ...

Toute l'équipe du CFTF vous présente ses  
meilleurs voeux pour 2011

### Prochaine conférence du CFTF

**8 avril 2011, 9-15 heures, Avenue M. Destenay 7, 4000 Liège**  
**Pr. Robert Puzé (PhD, Thérapeute familial, Université de Montréal)**

### L'évaluation des psychothérapies

Aidez vos collègues à rester informés des conférences et des formations du CFTF en leur envoyant cette Lettre Circulaire [ENVOYER->](#)

Pour ne plus recevoir cette Lettre et vous désinscrire, cliquez sur le lien suivant en écrivant simplement «désinscription» dans le corps du message [ENVOYER->](#)

Enfin, si vous désirez donner votre avis sur la Lettre Circulaire, envoyez un message à cette [adresse](#)

## C.F.T.F.

CENTRE DE FORMATION A LA THERAPIE DE FAMILLE (A.S.B.L.)  
Rue Fabry, 11 — 4000 Liège-Belgique  
Tél. 04 253 50 05

J. Beaujean - Ch. Coulon - H. Schrod - J. Weber

**LETTRE  
CIRCULAIRE**