

Pour une approche complexe en psychothérapie

Le paradigme perdu de Palo Alto ?

∞

La psychologie, la psychiatrie et la psychothérapie ont suivi le mouvement occidental scientifique majoritaire du XX^{ème} siècle prônant l'analyse cartésienne : réductionnisme et linéarité. De ce choix naissent différentes orientations et recherches spécifiques, divisant l'étude de l'être humain en « unités » plus simples à analyser. Cette « simplicité » montre aujourd'hui clairement ses limites et de nouvelles voix s'élèvent pour défendre une psychologie intégrative, prenant en considération la complexité et pluralité de l'être humain. Cette vision interactionnelle, plurielle et complexe de l'être vivant n'est toutefois pas une nouveauté...

La psychologie, cette « science de l'âme », s'est détachée de la philosophie à la fin du XIX^{ème} siècle : recherches sur la perception, exploration des mécanismes sous-jacents à la mémoire, développement de la génétique et de thèses sur l'intelligence, techniques de pointes permettant l'émergence des neurosciences, premières nosographies¹ occidentales en psychiatrie. La fin du XIX^{ème} siècle se termine donc sur une promesse : la possibilité de développer une nouvelle science ayant pour objet les processus mentaux et les comportements humains.

Or, l'être humain est un être vivant complexe. Pour faire face à cette complexité, la psychologie – tout comme la médecine occidentale - choisit la voie du réductionnisme. Le réductionnisme propose de réduire ou simplifier l'étude des phénomènes complexes en « découpant » la complexité en unités plus simples à analyser. Les différentes orientations en psychologie vont donc suivre ce principe et « découper » l'étude de l'être humain : les comportementalistes s'occuperont spécifiquement de l'étude du comportement et des apprentissages comportementaux ; les psychanalystes se centrent sur la vie intrapsychique ; les humanistes sur le potentiel humain, les besoins fondamentaux et la conscience de soi ; les cognitivistes sur les processus cognitifs et les neurosciences ; la systémique classique sur les relations familiales. Toutes ces orientations développent donc des recherches pointues sur le fonctionnement d'une partie de l'être humain. En parallèle, se développe la psychopathologie occidentale. Chaque orientation propose alors des théories sur le développement des pathologies psychiques ainsi que des méthodes de traitements spécifiques dans le domaine ou la « partie » de l'être humain qu'elles étudient.

Du cloisonnement à l'intégration

La psychologie devient donc une discipline scientifique suivant les principes épistémologiques utilisés par la majorité des sciences dites « dures », soit l'épistémologie linéaire et réductionniste de René Descartes, initiée par Aristote et considérée comme fiable et objective. De la psychanalyse à l'approche cognitive en passant par le comportementalisme, la majorité des travaux en psychologie et en psychopathologie va suivre ces prémisses épistémologiques afin de gagner des lettres de noblesse dans le paysage scientifique et obtenir des financements pour développer leurs recherches.

Les cinq grandes orientations ici évoquées (psychanalyse, approche comportementale, humaniste, systémique et cognitive) développeront donc leur propre nosologie et leurs propres méthodes et/ou protocoles de traitement des troubles psychiques. La psychothérapie se développe donc non seulement autour de ces orientations mais également autour des pathologies recensées et classées par la psychiatrie (DSM). Naissent ainsi des techniques spécifiques pour le traitement des

¹ Description et classification des « maladies » psychiques

traumatismes, des troubles de l'humeur, des troubles de la personnalité, des troubles de l'apprentissage pour n'en citer que quelques-uns. Au début des années 1960, la psychologie est donc fragmentée, ou, devrai-je dire, l'étude psychique de l'être humain est fragmentée, chaque orientation s'occupant d'une partie spécifique de sa complexité. Il faut dire que ce réductionnisme simplifie les recherches ! En parallèle, la psychologie se décline en « domaines » ou « champs » d'étude : psychologie expérimentale, psychologie sociale, psychologie clinique, neuropsychologie, psychologie de l'enfant, psychologie différentielle, etc.

Cette manie du « découpage » ou du « cloisonnement » montre pourtant ses limites, surtout en psychothérapie. En effet, étudier un domaine en particulier pour y découvrir des aspects spécifiques est une chose. Traiter telle ou telle pathologie, en la considérant comme « indépendante » de son hôte, est déjà critiquable sur plusieurs points. Mais prétendre soutenir, aider ou traiter un être vivant en ne prenant en considération qu'une seule partie de sa complexité semble illusoire.

Pour pallier à ces incohérences, certaines orientations décident de fusionner, d'autres intègrent des apports divers et variés à leurs pratiques de base. Un bel exemple est celui des « thérapies cognitivo-comportementales » regroupant, lors de leur « deuxième vague » historique - et comme son nom l'indique - les apports des comportementalistes à ceux des cognitivistes. Ce mouvement est complété dans les années 1990 par les aspects affectifs avec la thérapie dialectique, la psychologie positive, la thérapie ACT (*Acceptance and commitment Therapy*) mais aussi par les neurosciences, les thérapies de réalités virtuelles voire même certains développements en thérapie systémique classique (familiale). Ainsi naît « la troisième vague » de l'approche cognitive et comportementale qui « reformule et synthétise les acquis des générations précédentes de thérapies comportementales et cognitives et les applique à des domaines et à des questions qui ont dans un premier temps été traitées par d'autres orientations thérapeutiques, ce dans l'espoir de mieux les comprendre et de les traiter avec une efficacité accrue ». (Hayes, 2004).

La psychanalyse, elle, se décline en fonction de ses auteurs majeurs (freudiens, lacaniens, jungiens, etc.) ou en intégrant de nouveaux outils tels que, par exemple, ceux de la thérapie brève donnant ainsi naissance aux « thérapies transitionnelles brèves psychanalytiques ». L'approche systémique familiale intègre quant à elle différents outils issus de la thérapie brève orientée solution, de la thérapie narrative ou des techniques spécifiques, voire des théories, liées à certaines pathologies traumatiques (Eye movement desensitization and processing, EMDR, psychologie corporelle). Seule l'approche centrée sur la personne (humaniste), qui se considère également comme un « art de vivre », une « philosophie », semble « résister » à ce mouvement intégrateur.

Depuis une trentaine d'année, la psychologie se veut donc « intégrative ». De plus en plus de séminaires, formations ou conférences invitent les professionnels en relation d'aide, et particulièrement en psychothérapie, à intégrer plusieurs orientations ou outils (y compris non psychologiques) à leur pratique : revenir à une pluralité des méthodes d'analyses et de traitements, respecter la nature « plurielle » de l'être humain, intégrer des pratiques hors du commun. Plusieurs études (dont par exemple Castro & Le Rohellec, cité in Bachelart, 2017) démontrent d'ailleurs que la majorité des cliniciens utilisent déjà, dans leur pratique, plusieurs outils issus de différentes théories ou apports en psychothérapie et/ou en psychiatrie. D'autres (par exemple Lambert & Bergin, cité in Bachelart, 2017) démontrent que l'efficacité des psychothérapies ne sont pas, en majorité, liées aux techniques thérapeutiques mais à d'autres facteurs (environnement, cadre de la thérapie, relation thérapeutique, etc.). Ainsi, la « psychologie intégrative » se revendique aujourd'hui comme une orientation à part entière, proposant ses propres cursus de formation, publiant son journal scientifique et se réunissant autour de ses propres associations et Fédérations (Bachelart, 2017 ; Carlstedt, 2010 ; Héril, 2019).

Pluralité et complexité... des concepts novateurs ?

Pluralité se conjugue avec le mot « complexité ». Ainsi, la psychologie intégrative affiche clairement son souhait : faire avec la complexité humaine, décloisonner, intégrer les différentes approches et outils existants pour soutenir un changement. Penser la complexité de l'être vivant : est-ce réellement une nouveauté ? Clairement, non !

De nombreux écrivains et philosophes (David Hume, Edmund Husserl, Baruch Spinoza, Friedrich Nietzsche ou encore le naturaliste Charles Darwin) critiquent, et ce bien avant la naissance même de la psychologie, l'application de l'épistémologie linéaire et réductionniste de Descartes. Considérés comme « peu crédibles » aux yeux des scientifiques, ces philosophes sont donc « entendus » mais que peu considérés. Il faut attendre les années 1950 avec la naissance, entre autres, de la cybernétique pour que les sciences, notamment les sciences « dures », acceptent l'idée d'un nouveau paradigme.

La cybernétique ainsi que la théorie générale des systèmes de Ludwig Van Bertalanffy invite les scientifiques à changer d'épistémologie en adoptant, principalement en ce qui concerne l'étude du vivant, une épistémologie de type circulaire et aléatoire, plus adaptée à l'analyse des systèmes *complexes*. Cette épistémologie invite donc les scientifiques à adopter un regard transdisciplinaire, à considérer le vivant comme un système complexe, à la fois singulier et pluriel. Van Bertalanffy voit d'ailleurs dans cette révolution scientifique et épistémologique un réel potentiel *d'unifier* les sciences ! De cette révolution naît, entre autres, plusieurs nouvelles orientations en psychologie dont l'approche systémique et l'approche cognitive.

Nous pourrions donc penser que ces deux nouvelles orientations adopteront cette nouvelle épistémologique... pourtant, il n'en est rien... ou presque. Baignées dans un contexte où il fallait se « créer » en tant que discipline scientifique fiable et objective, poussées par les espoirs d'après-guerre et le développement industriel, ces nouvelles orientations se sont, pour la plupart, rangées derrière l'épistémologie linéaire et réductionniste.

En effet, la cybernétique, cette « *science du contrôle* », se voit « détournée – au grand dam de son initiateur Norbert Wiener (Wiener, 2014) – et sert de socle au développement de la troisième révolution industrielle avec la naissance de l'informatique, de l'intelligence artificielle, de la robotique ou encore des systèmes autorégulés en ingénierie. Si l'industrie dessine alors l'ère numérique du XXI^{ème} siècle, la psychologie ouvre son champ de recherche à l'étude des fonctions cognitives chez l'être humain. La psychologie cognitive s'occupera donc de cette « boîte noire » qu'est notre cognition, entité humaine volontairement ignorée par les comportementalistes car jugée trop « subjective ».

En systémique, le contexte d'après-guerre donnera le ton et orientera la majorité des chercheurs vers l'étude et l'analyse des systèmes familiaux. Le retour, au sein de leur famille, des vétérans meurtris et traumatisés par leur expérience militaire amène de nombreux dommages collatéraux. En parallèle, plusieurs mouvements en anthropologie (anthropologie sociale puis anthropologie structuraliste) et en sociologie mettent l'accent sur l'importance des liens, des relations, du contexte. L'approche systémique développera donc ses recherches, parfois de manière circulaire et souvent de manière linéaire, autour de la famille (typologies familiales, rôles des acteurs en jeu, études transgénérationnelles, relations dysfonctionnelles).

Palo Alto, le paradigme perdu...

Dans le paysage des orientations systémiques, l'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto, pionnière et mère des thérapies systémiques, résiste depuis plus de septante ans au mouvement épistémologique linéaire et réductionniste.

Après des années de « gloire » au Mental Research Institut (MRI) et au Centre de thérapie brève (CTB) de Palo Alto, où tous les futurs grands noms et fondateurs des thérapies familiales et des thérapies brèves feront leurs armes, elle se retrouve par la suite bien trop souvent rangée dans les tiroirs des archives de la systémique. Considérée alors comme une « anecdote », relatée brièvement lors des cours universitaires, le seul apport qui lui est conféré est le concept de « double contrainte », développé dans le célèbre article *Vers une théorie de la schizophrénie*². Or, l'approche interactionnelle et stratégique de Palo Alto apporte un éclairage, une analyse et un art de vivre qui dépassent largement le seul concept de « double contrainte » : c'est aujourd'hui un réel « méta-modèle » pouvant inspirer les praticiens en quête d'intégration des pratiques et de complexité.

En effet, le socle épistémologique et conceptuel de cette orientation *est* complexité, son décor *est* l'interdisciplinarité : vingt ans de recherches, d'observations cliniques et de lectures issues autant des sciences « dures » que des sciences sociales, saupoudrées par des inspirations diverses et atypiques telles que celles proposées par l'hypnothérapeute Milton Erickson. Les pionniers dessinent ainsi les premiers contours de cette approche singulière et créative qui naviguera, contre vents et marées, dans les méandres sans contour de la psychologie linéaire. Alors, qu'est devenue l'« Ecole de Palo Alto » et que propose-t-elle ?

Si le MRI s'est certes essoufflé une fois ses fondateurs disparus, l'approche interactionnelle et stratégique n'est pas morte pour autant. Traversant les continents, elle a continué à se développer en Europe sous l'impulsion de Jean-Jacques Wittezaele et de Giorgio Nardone, anciens élèves de Watzlawick, Fisch et Weakland et se perpétue aujourd'hui dans plusieurs centres de recherches, consultations et formations en Europe, y compris en Suisse (Centre CHANGE, Villeneuve³).

Comment expliquer alors que cette approche soit si peu connue et reconnue comme le berceau de la pensée complexe en psychologie ?

Une approche trop complexe ?

Une première explication réside certainement dans l'attrait des techniques de changement développées par les pionniers du CTB. Les techniques stratégiques, dont principalement les fameuses « stratégies paradoxales », sont très pragmatiques et alléchantes pour celles et ceux qui ne cherchent justement que des techniques de changement. Ils risquent alors de ne retenir que ces techniques... et rien d'autres. Il semblerait également que proposer une nouvelle épistémologie, offrant la possibilité d'une analyse complexe du vivant, soit pour un grand nombre de praticiens trop... complexe (!). Enfin, le contexte d'après-guerre est plutôt centré sur la reconstruction mondiale et le développement de nouvelles technologies, les Trentes glorieuses sur la mondialisation et la capitalisation des ressources... objectifs qui auraient certainement été freinés ou abandonnés s'ils avaient été pensés de manière circulaire. Et c'est sans prendre en considération que la psychologie et la psychiatrie des années 1950 bataillaient toujours pour obtenir une certaine reconnaissance de la part des sciences dures, utilisant pour ce faire l'épistémologie linéaire.

Les « causes » de ces « raccourcis », « simplifications » ou « oublis » de ce qu'a apporté – et apporte encore – l'approche interactionnelle sont certainement plurielles. Il n'empêche qu'elle s'est bâtie autour d'un paradigme qui conçoit l'être vivant comme singulier et multiple à la fois, ce qui implique que toutes les dimensions de l'être humain (cognitive, comportementale, relationnelle, émotionnelle, culturelle et j'en passe) doivent, *logiquement*, être prises en considération en psychothérapie.

² Bateson, G., Haley, J., Jackson, D.D., Weakland, J.H. (1956). « Towards a Theory of Schizophrenia », in *Steps to an Ecology of Mind*, pp.201-227. Trad.fr. « Vers une théorie de la schizophrénie », in Bateson (1980), t.II. pp.9-34.

³ www.centrechange.net

L'approche interactionnelle est aujourd'hui forte de plusieurs centaines d'ouvrages, de dizaines de techniques fines, adaptatives et créatives. Elle a créé des liens avec la physique quantique, les philosophies et les médecines dites « orientales » (Gerbinet, 2020a, 2020b ; *Khallaf, 2021*, Wittezaele, 2003) et a même proposé une alternative au fameux « DSM », en 2017, avec la publication du DOSS (Wittezaele & Nardone, 2016). Elle s'applique aujourd'hui à toutes les problématiques et domaines d'intervention (social, éducatif, entreprise, politique, économie, etc.). Ne vous précipitez toutefois pas trop vite dans la lecture de ces ouvrages de référence sans en appréhender le socle épistémologique !

Faire avec cette richesse et cette complexité nécessite de développer, auprès des praticiens, non pas seulement des techniques ou des protocoles à appliquer, mais bien une sensibilité, une créativité, une finesse d'analyse anthropologique, un regard d'ouverture et un sens aigu de la curiosité couplé à une culture générale dépassant les limites de la psychologie. Ainsi, lors des formations, j'ai pu remarquer qu'au départ les praticiens sont souvent en quête de recettes, souvent linéaires – logique ! - puis sont souvent désarmés lorsque la complexité du vivant leur est contée mais trouvent ensuite rapidement leurs repères grâce au travail minutieux effectué par les mentors de l'approche. En effet, ces derniers se sont eux aussi retrouvés face à ce dilemme : comment faire avec cette richesse et cette complexité ? Comment proposer un modèle qui puisse en même temps prendre en considération cette complexité, respecter une épistémologie circulaire et inviter au changement de manière efficiente ? Tout le travail des pionniers et leurs successeurs européens s'est concentré sur cette problématique et ils nous ont offert des concepts et des stratégies d'une grande finesse, d'une grande ouverture d'esprit qui en fait un véritable art de vivre et de penser. La complexité du vivant est difficile à appréhender uniquement à travers la lecture d'ouvrages scientifiques car elle se vit à chaque nouvelle rencontre, tout simplement !

Sandrine Chalet

Psychologue FSP, diplômée en psychothérapie.

Spécialiste de l'approche de Palo Alto.

Enseignante en sciences sociales.

Novembre 2021



Références :

Bachelart, M. (2017). *L'approche intégrative en psychothérapie : anti-manuel à l'usage des thérapeutes*. Paris : ESF Sciences humaines.

Carlstedt, R. A. (2010). *Handbook of Integrative Clinical Psychology, Psychiatry, and behavioral Medicine*. New-York : Springer Publishing Company.

Cottraux, J. (2007). *Thérapie cognitive et émotions : la troisième vague*. Paris : Masson.

Hayes, S.C. (2004). *Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies*. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.

Hénil, A. (2017). *Pour une psychothérapie intégrative*. Boivre-la-Vallée : Berangel Eds.

Gerbinet, D. (2020a). *Le thérapeute et le philosophe*. Paris : Enrick B. Eds.

Gerbinet, D. (2020b). *Ce qui nous relie : thérapie stratégique et physique quantique*. Paris : Enrick B. Eds.

Khallaf, S. A. (2021). *Variations sur des mutations : ce que le Yi Jing nous disait avant Palo Alto*. Paris : Enrick B. Eds.

Wiener, N. (2014) *Cybernétique et société : L'usage humain des êtres humains*. Paris : Seuil.

Wittezaele, J.-J. (2003). *L'homme relationnel*. Paris : Seuil

Wittezaele, J.-J. & Nardone, G. (2016). *Une logique des troubles mentaux : Le diagnostic opératoire systémique et stratégique (DOSS)*. Paris : Seuil.