PSYCHOTHÉRAPIE INTÉGRATIVE
PLACE AUX PSYS CAMÉLÉONS

HÉLOÏSE JUNIER

Fini le temps où l'on portait un dévouement quasi religieux à une seule et même chapelle théorique : les psys « nouvelle génération » tendent à multiplier les cordes à leur arc thérapeutique. Quitte à faire tout et son contraire ?

Si nous étions un tant soit peu emphatique, nous estimerions qu'il y a autant de psychothérapies que de patients. Ou presque. À l'heure actuelle sont recensées entre 500 et 700 méthodes différentes, rien qu'en Occident, selon le psychiatre et psychanalyste Richard Meyer, fondateur de l'École européenne de psychothérapie socio- et somato-analytique (EEPSSA), et auteur du *Manifeste de la psychothérapie intégrative* (1). Toutes sont, de surcroît, enrichies de variables personnelles propres aux psychothérapeutes eux-mêmes, les multipliant à l'infini. Elles sont généralement regroupées en cinq grandes familles : d'inspiration psychanalytique, comportementales et cognitives, systémiques familiales, psycho-corporelles, humanistes. « *Cette multiplication n'est pas récente. Elle a accompagné l'émergence des principales écoles psychothérapeutiques qui remonte aux années 1930-1950 dans les pays occidentaux. De plus, avec le mouvement du développement du potentiel humain* issu des psychothérapies, de nombreux auteurs ont inventé leurs propres théories et méthodes* », analyse Françoise Zannier, docteure en psychologie, psychothérapeute et superviseur intégratif, auteure de l'ouvrage *Éclectisme et intégration en psychothérapie : intérêts et enjeux d'une profession* (2).

Nouveautés et « pata-théories »

Cette multiplication des méthodes résulte tout d'abord de l'élargissement des dimensions humaines exploitables dans le cadre de thérapies. Aujourd'hui, peuvent être sollicités le corporel (*via* la relaxation), les états de conscience modifiés (*via* la méditation), l'affection pour l'animal (*via* les thérapies avec les animaux), la créativité (*via* l'art-thérapie), mais aussi la famille, le couple, la sexualité. Et ce n'est pas tout : « *Les méthodes développées sont de plus en plus pointues, pour des diagnostics eux-mêmes de plus en plus précis, c'est par exemple le cas de l'EMDR* pour traiter le syndrome post-traumatique, de la désensibilisation systématique pour soulager l'anxiété, ou encore de la thérapie systémique pour les troubles familiaux. Sans oublier que la psychopathologie évolue, et que la définition même des troubles mentaux se complexifie* », indique Richard Meyer.

À chaque poison, son antidote ; à chaque difficulté psychique, sa psychothérapie ? Ne nous fions pas aux apparences. Ces méthodes ne sont pas si étrangères les unes des autres. « *Beaucoup d'auteurs ont repris des concepts et des notions qu'ils ont intégrés dans des constructions nouvelles. Aux yeux des profanes, il peut s'agir de méthodes originales, alors qu'en réalité, certains de ces savoirs, que je nomme pata-théories, plagient à l'infini les principaux modèles* », précise Françoise Zannier. Si ces psychothérapies semblent si distinctes les unes des autres, c'est parce qu'elles sont maintenues officiellement comme telles par leurs précurseurs, fondateurs et adeptes.

Officieusement, les limites sont spécieuses. « *Constater des différences essentielles entre deux systèmes psychothérapeutiques (...) c'est comme dans l'histoire de cinq aveugles qui touchent une partie différente d'un éléphant, croire que ce dernier se résume à un tuyau creux (la trompe), ou, à quatre troncs avec des écailles à la base (les 4 pattes), ou, à deux feuilles plates (les deux oreilles tâtées par l'un des aveugles), etc. Il en est de même pour les différentes chapelles thérapeutiques. Leurs différences apparentes ont soutenu l'illusion de leur originalité propre, comme des êtres réels qui auraient une existence autonome* », observent les psychiatres et psychothérapeutes Olivier Chambon et Michel Marie-Cardine dans leur ouvrage *Les bases de la psychothérapie. Approche intégrative et éclectique* (3).

À l'heure actuelle sont recensées entre 500 et 700 méthodes psychothérapeutiques différentes, rien qu'en Occident

Mixer pour consommer bien frais ?

La proximité de ces diverses approches ne peut qu'ouvrir la voie à l'éclectisme et à la psychothérapie intégrative. Pourquoi ne se limiter qu'à une seule méthode lorsque tant d'autres sont à notre portée ? « *Il existe une telle synergie entre ces méthodes que, mises au travail ensemble, successivement ou simultanément, le pouvoir thérapeutique de chacune s'accroît* », estime Françoise Zannier. « *La réunion de centaines de méthodes réalise une vue d'ensemble du fonctionnement humain, et permet sa compréhension globale. Une seule méthode ne permet pas de tout comprendre* », renchérit Richard Meyer.

Chaque méthode implique une attitude spécifique de la part du psychothérapeute. L'intégration de plusieurs méthodes permet ainsi d'enrichir sa boîte à outils : ce n'est plus au patient de « s'acclimater » à son thérapeute, mais au thérapeute de s'adapter à la singularité de son patient. « *N'appliquer qu'une seule méthode à tous les patients me fait penser au mythe de Procuste : ce dernier étirait les membres de la personne au moyen de cordages, ou lui coupait les pieds, pour les mettre à la mesure du lit* », ironise Olivier Chambon. Certes, intégrer diverses méthodes thérapeutiques présente son lot d'avantages. Mais suffit-il de mixer ses trois méthodes préférées et de les servir bien fraîches à son patient aguerri ? Non. Ce travail est une aventure pionnière et créative, nécessitant un réel investissement personnel de la part du psychothérapeute, doublé d'une éthique hors pair. Car, face à la puissance de tels outils, les abus peuvent sévir. L'intégration s'avère plus complexe que le simple fait de privilégier la thérapie cognitivo-comportementale pour une personne qui souhaite redevenir rapidement fonctionnelle, et au contraire, l'approche analytique pour une personne, propice à l'introspection, qui désire aborder ses difficultés dans un contexte plus large. « *L'objectif est de décons-* »