

La psychologie relativiste et la psychologie comportementale et cognitive

Posted on 2 septembre 2018 by Patrick Rouillier

Si l'on regarde d'un peu près l'efficacité des thérapies dans les domaines autour de la psychologie on est obligé d'admettre qu'elle est d'une grande faiblesse. Quand on pense que pour améliorer un symptôme chez un patient il faut 4 à 5 ans de psychanalyse, on se rend compte combien le rapport entre les efforts fournis et les résultats obtenus est disproportionné. En médecine par exemple, il suffit d'une ou deux visites chez un médecin pour guérir des pathologies classiques, et l'efficacité de la technique médicale est sans commune mesure avec celle de toutes les techniques de psychologie. Bien sûr la création de médicament est un effort gigantesque pour un laboratoire pharmaceutique, mais rapporté au nombre de malades qui en bénéficieront il reste malgré tout modeste. C'est pourquoi la psychiatrie a une efficacité assez élevée vis à vis des autres techniques thérapeutiques utilisées dans le domaine de la psychologie.

Ce rapport efforts engagés/résultats obtenus est un point essentiel car il va déterminer la compatibilité économique des soins et l'accessibilité générale aux soins pour les malades. Hors, le challenge qui attend les psychologues est : « comment guérir le maximum de patients avec le minimum de ressources engagées ». On peut dire, aujourd'hui que ce challenge est loin d'être gagné !

Un espace prometteur s'ouvre actuellement avec les thérapies comportementales et cognitives qui permettent, avec un minimum de séances (8 ou 10) de corriger des comportements déviants et pénalisants pour le patient. Dans ces conditions l'accès aux soins arrive dans le domaine du possible et c'est un bon signe.

Dans ce domaine, la psychologie relativiste peut être d'une grande aide pour les thérapeutes.

Corriger des comportements déviants suppose en premier lieu de définir ce qu'est un comportement, quel est le mécanisme de sa formation, pourquoi il va se produire dans un sens plutôt que dans un autre, quel est la raison d'une éventuelle déviance ? La psychologie relativiste va nous apporter sinon toutes les réponses, du moins des pistes pour tracer la genèse des comportements.

Comment se construisent les comportements dans la théorie de la psychologie

relativiste

- Quand il vit un événement, le sujet perçoit une « émotion », un « message », issu de son environnement.
- Reçu dans sa conscience émotionnelle, ce message est analysé par sa conscience cognitive en vue d'être intégré à son vécu historique pour enrichir cette conscience cognitive.
- Cette analyse va induire des positionnements de la conscience vis à vis de l'événement pour construire les liens logiques qui vont relier les divers paramètres de cet événement aux éléments déjà acquis dans la conscience cognitive.
- Ces positionnements vont induire l'attitude ou les attitudes que le sujet va adopter vis à vis de cet événement.
- Ce sont ces attitudes qui vont déclencher les comportements (actifs ou passif) du sujet

Dans ce schéma on voit combien c'est la structure, même, de la conscience cognitive acquise qui va gouverner les positionnements, les attitudes, et les comportements du sujet vis à vis de l'événement vécu. On peut donc dire qu'un sujet réagit à un événement en fonction, bien sûr de l'événement extérieur, mais surtout en fonction de ce qu'il est, de ce que sa conscience cognitive a déjà acquise. Si la structure de la conscience, dans la zone mise en jeu est cohérente le comportement induit du sujet sera cohérent (c'est à dire en phase avec ce que le sujet est réellement). Si au contraire la zone de la conscience mise en jeu présente un certain niveau d'incohérence avec l'ensemble du réseau de la conscience cognitive, les comportements induits pourront être incohérents, déviants, par rapport à ce que le sujet ou son environnement peuvent attendre.

Prenons un exemple, ou plutôt décrivons un schéma comportemental non pathologique, imaginaire, caricatural, pour essayer de faire comprendre le propos :

Supposons un sujet à forte éducation et pratique religieuse, donc enclin à la tolérance et au respect de l'autre. Supposons que par ailleurs son environnement lui ai appris une certaine méfiance vis à vis de l'homosexualité, considérée comme une perversion, une dégradation de l'individu. Si on pose à ce sujet la question du mariage entre homosexuels ses comportements, ses réponses risquent d'être erratiques et sans cohérences. Partagé entre son souci, ancré dans sa conscience, de tolérance et de respect, et son dégoût de l'homosexualité ses positionnements seront ambiguës, mal assurés, et ses comportements manqueront de cohérence.

Dans le domaine pathologique le processus sera le même mais, évidemment, plus surnois.

Actuellement, les thérapies comportementales et cognitives utilisent des procédés expérimentaux d'apprentissage pour créer, au sein de la conscience cognitive, les « patches », représentations compensatoires qui vont chercher à masquer la zone de non cohérence chez le sujet pour « l'encapsuler » dans une zone formée d'éléments cohérents avec l'ensemble de la conscience et qui vont corriger les positionnements malsains pour produire des nouveaux comportements satisfaisants pour le sujet et son entourage.

Évidemment la grosse difficulté de ce type de thérapie est de savoir créer entre la zone erronée de la conscience, et la nouvelle zone compensatoire, le lien logique indispensable qui annonce : « La proposition qui vient de cette zone est erronée et doit être remplacée par la proposition de la nouvelle zone compensatoire ! ».

Actuellement ce lien se construit de façon inconsciente (pour le thérapeute comme pour le patient) par l'ajustement expérimental des processus thérapeutiques, et semble plutôt bien fonctionner.

Une étude particulière du processus de création de ce lien indispensable pourrait largement améliorer le process thérapeutique, et la psychologie relativiste pourrait être d'une grande aide en ce domaine.