

Réflexions nouvelles sur la méthode en thérapie

Posted on 22 janvier 2018 by Patrick Rouillier

On admet, dans la plus-part des formes de thérapie que celle-ci consistent à « détricoter » l'écheveau des constructions de la pensée pour revenir au traumatisme originel. De là, on tenterait de reconstruire la psyché sur des bases saines pour remettre le sujet en phase avec lui-même. Ce mécanisme présuppose une reconstruction du passé dont on effacerait un vécu pour le remplacer par un autre. Si du point de vue thérapeutique l'idée est sympathique, sur le plan philosophique elle est totalement inacceptable (*). Le passé est le passé, le vécu est le vécu et rien ne peut le modifier. Entrer dans un modèle philosophique dans lequel le passé est modifiable (ce qui signifierait à la fois qu'il a une existence réelle et qu'il serait non permanent et modifiable) est un exercice intellectuel auquel je ne peux me résoudre. Envisager un monde dans lequel le passé ne serait pas permanent remettrait trop de concept en jeux. Partons donc du principe, quel que soit la notion du temps que l'on retienne (Newtonienne ou Relativiste) que le passé est irrévocable et définitivement acté.

En psychologie relativiste le vécu, ce qui alimente notre histoire et notre identité, ne peut pas être changé et notre approche thérapeutique doit en tenir compte. On ne peut revivre le passé ou du moins si on s'y essaye on ne fera que le revivre à travers ce que l'on est aujourd'hui et non tel que l'on était au moment des faits remémorés. L'autre élément de la thérapie serait de la revivre à travers le vécu du thérapeute, ce qui ne serait guère mieux.

Il nous faut donc vivre dans notre présent et y inscrire notre approche thérapeutique.

L'approche thérapeutique ne sera donc pas une reconstruction d'un passé, mais la construction d'un vécu qui pourra stabiliser le patient. Au fond on s'aperçoit que l'on n'est pas très loin du travail effectué dans le cadre des Thérapies comportementales et cognitive (TCC). Cependant alors qu'elles s'attachent plus particulièrement à corriger les comportements (dans des thérapies brèves), nous nous attacherons plutôt, dans des thérapies plus longues, à l'aspect cognitif. Il s'agira alors de construire dans la conscience cognitive du patient les éléments qui viendront compenser ses carences, remettre en cause ses apriori, intégrer dans son vécu la notion de son erreur, sans pour autant la nier (puisqu'elle fait partie de lui), analyser les futurs événements à la lumière de cette erreur pour le repositionner



sur des bases nouvelles. Je pense que faire accepter, assumer au patient ses erreurs comme telles est un point essentiel pour toute nouvelle analyse d'un vécu et futur développement de la conscience.

La thérapie consistera donc à mettre en lumière les erreurs d'analyse historique et d'inclure cette notion à toute analyse de nouvelles expériences

(*) Noter que j'ai toujours affirmé que développer une psychologie sans l'asseoir sur un socle philosophique ne pouvait conduire qu'à des aberrations. : « Je vais vous expliquer comment ça marche, mais je ne sais pas ce que c'est ! »