

# Albert Ellis

 Pour les articles homonymes, voir [Ellis](#).  
Albert Ellis

**Albert Ellis** (1913-2007) est un psychologue américain qui a développé à partir de 1975 la thérapie rationnelle-émotive<sup>[1]</sup>. Diplômé en psychologie clinique de l'Université Columbia, il a créé à New York l'Institut Albert Ellis. Il est considéré comme l'un des pères des thérapies comportementales et cognitives (TCC), et, d'après une enquête faite en 1982 auprès des psychologues américains et canadiens, était considéré comme un des psychothérapeutes les plus influents (après Carl Rogers classé premier, et avant Sigmund Freud classé troisième)<sup>[2]</sup>.

## 1 Biographie

Après la fin de son doctorat, Ellis se forma à la psychanalyse. Comme la plupart des psychologues de cette époque, il était intéressé par les théories de Sigmund Freud. En 1947, Ellis commence une auto-analyse et une supervision avec Richard Hulbeck (dont le propre analyste avait été Hermann Rorschach, un des principaux analystes formateurs de l'Institut Karen Horney). Karen Horney aurait eu la plus grande part d'influence sur la pensée d'Ellis, mais les écrits d'Alfred Adler, d'Erich Fromm et de Harry Stack Sullivan ont également joué un rôle dans l'élaboration de ses modèles psychologiques. Ellis attribue à Alfred Korzybski<sup>[3]</sup> et son livre, *Science and Sanity*<sup>[4]</sup>, la mise sur la voie philosophique qui le conduira à la Thérapie Rationnelle-Émotive. Il se reconnaît aussi tributaire de la pensée de l'école philosophique connue sous le nom de stoïcisme, fondée par Zénon de Citium<sup>[5]</sup>.

## 2 Thérapie rationnelle

En janvier 1953, la rupture avec la psychanalyse est complète, et il commence à se définir lui-même comme « thérapeute rationnel ». Ellis défend alors une nouvelle forme de thérapie, plus active et directive. En 1955, il dénomma sa nouvelle approche « thérapie rationnelle » (« Rational Therapy »). La thérapie rationnelle nécessite que le thérapeute aide son patient à comprendre — et à agir selon cette compréhension — que sa philosophie personnelle contient des croyances qui sont source de ses souffrances émotionnelles. Cette nouvelle approche travaille à changer activement les croyances et comportements limitants

du patient en démontrant leurs irrationalités et leurs rigidités. Ellis rattache tous les problèmes à des croyances de base irrationnelles tels que « Je dois être parfait » et « Je dois être aimé de tous ». Ellis pense qu'à travers une analyse rationnelle, les patients peuvent comprendre leurs dysfonctionnements en considérant leurs croyances irrationnelles, et développer alors une position plus rationnelle.

## 3 Thérapie comportementale et cognitive

En 1954, Ellis commence à enseigner sa nouvelle méthode aux autres thérapeutes, et en 1957 il formalise le début de la première thérapie comportementale et cognitive en proposant que le thérapeute aide les patients à adapter leurs pensées et comportement en traitement des troubles psychologiques. Deux ans après, Ellis publie *How to Live with a Neurotic* (Comment vivre avec un névrosé, non traduit), qui décrit sa nouvelle méthode. En 1960, Ellis présente un article sur sa nouvelle approche au congrès de l'American Psychological Association à Chicago. Il reçoit un accueil mitigé, mais quelques-uns se rendent compte que ce modèle qui prenait forme allait devenir prédominant en une génération. À cette époque, le principal centre d'intérêt de la psychologie expérimentale était le comportementalisme, tandis que celui de la psychologie clinique portait sur les divers courants de la psychanalyse et sur leurs chefs de file tels Freud, Jung, Adler, et Perls. En dépit du fait que l'approche d'Ellis mettait l'accent sur des méthodes cognitives, émotionnelles et comportementales, sa manière forte irritait presque tout le monde, sauf peut-être les disciples d'Alfred Adler. Par conséquent, lui-même dans les conférences professionnelles comme ses écrits étaient souvent accueillis avec hostilité<sup>[6]</sup>.

## 4 Institut

Ellis fonde son propre institut : L'*Institute for Rational Living* fut créé en tant qu'organisation à but non lucratif en 1959. En 1968 il fut agréé par l'administration universitaire de l'État de New York comme institut de formation et dispensaire psychologique. L'état de New York a un règlement d'hygiène mentale qui contrôle la prise en charge psychiatrique des établissements de santé mentale<sup>[7]</sup>. Ellis crée un institut basé uniquement sur des fondements psychologiques.

## 5 Sur l'homosexualité



Ce modèle est-il pertinent ? Cliquez pour en voir d'autres.

En 1965, Ellis publia un livre intitulé *Homosexuality : Its Causes and Cure* (l'homosexualité : ses causes et son traitement, non traduit), qui disait que l'homosexualité était une maladie et que par conséquent elle pouvait être soignée. Il fut écrit plus de dix ans après le dernier rapport Kinsey, qui a décrit le comportement homosexuel comme relativement banal, tant chez l'homme que chez la femme. En 1973 l'American Psychiatric Association a déclaré que l'homosexualité n'était plus dorénavant un trouble mental et que par conséquent elle ne devait plus être l'objet de soins, et en 1976 Ellis renonçait à sa vision première dans *Sex and the Liberated Man* (Le sexe et l'homme libéré, non traduit), devenant un défenseur acharné des droits des homosexuels.

## 6 Distinction

En 2003, Ellis recevait un prix de l'*Association for Rational Emotive Behaviour Therapy* (association britannique pour la thérapie rationnelle-émotive) pour la mise au point et le développement de sa méthode. Au même moment, il fêtait son 90<sup>e</sup> anniversaire, un foulard blanc béni par le dalaï-lama autour du cou, en présence de personnalités et recevait des messages de félicitations entre autres de Michael Bloomberg, Chuck Schumer, et des Clinton.

## 7 Notes et références

- [1] La date de 1975 est donnée dans (en) Quentin Debray, Bernard Granger, Franck Azais *et al.*, *Psychopathologie de l'adulte*, Paris, Masson, 2001, 2<sup>e</sup> éd. (ISBN 2294006488), p. 14.



Ce modèle est-il pertinent ? Cliquez pour en voir d'autres.

- [2] Anthony Ramirez, « Despite Illness and Lawsuits, a Famed Psychotherapist Is Temporarily Back in Session », *The New York Times*, 10 décembre 2006. [lire en ligne]
- [3] <http://time-binding.org/misc/akml/akmls/58-ellis.pdf>
- [4] (en) Alfred Korzybski (préf. Robert P. Pula (en)), *Science and sanity ; an introduction to non-Aristotelian systems and general semantics*, Lakeville, Conn, International Non-Aristotelian Library Pub. Co. distributed by Institute of General Semantics, 1995 (réimpr. 1941, 1948, 1950, 1958, 1994), 5<sup>e</sup> éd. (1<sup>re</sup> éd. 1933), 798 p. (ISBN 0937298018, présentation en ligne).
- [5] Lucien Auger, *S'aider soi-même, une psychothérapie par la raison* Les Éditions de l'Homme, 1974 ; p. 9
- [6] Albert Ellis Biography by D<sup>r</sup> Mike and D<sup>r</sup> Lidia Abrams
- [7] [http://www.archives.nysed.gov/a/researchroom/tr\\_health\\_mh\\_timeline.shtml](http://www.archives.nysed.gov/a/researchroom/tr_health_mh_timeline.shtml).

## 8 Voir aussi

En France, l'organisme de formation agréé par l'Institut Albert Ellis de New York est l'Institut RET, Institut Français de Thérapies Cognitives ([www.institut-ret.com](http://www.institut-ret.com)), à Caen dirigé par Didier Pleux, un des auteurs du "Livres noir de la psychanalyse" (dont un chapitre avec Ellis sur "la force du conscient").

Au Québec et dans la francophonie, Lucien Auger a fait connaître la thérapie rationnelle-émotive depuis 1972, à travers nombre de publications qui touchent différents aspects de l'existence humaine.

À la suite du décès de Lucien Auger en 2001, la Direction du Centre Interdisciplinaire de Montréal a été

confiée à M. Pierre Bovo, Thérapeute ÉR, auteur, formateur et conférencier. Collaborateur de Lucien Auger formé au CIM, Pierre Bovo offre, tant au Québec qu'en Europe et notamment en Suisse Romande, des services de formation professionnelle à la Thérapie Émotive-Rationnelle ainsi que conférences et consultation privée ([www.penseerealiste.com](http://www.penseerealiste.com)).

Plusieurs intervenants utilisent et enseignent ces méthodes au Québec.

L'Académie Excel Coaching dont la directrice Estelle Borgia diplômée de l'école du docteur Lucien Auger, enseigne encore aujourd'hui cette approche au Québec. [www.academieexcelcoaching.com](http://www.academieexcelcoaching.com)

## 8.1 Bibliographie

- *Notices d'autorité* : Fichier d'autorité international virtuel • International Standard Name Identifier • Bibliothèque nationale de France (données) • Système universitaire de documentation • Bibliothèque du Congrès • Gemeinsame Normdatei • Bibliothèque nationale de la Diète • Bibliothèque nationale d'Espagne • WorldCat
- (en) Emmett Velten, *Under the influence : reflections of Albert Ellis in the work of others*, Tucson, Ariz, See Sharp, 1<sup>er</sup> août 2007 (ISBN 9781884365379, présentation en ligne).
- (en) Emmett Velten, *Albert Ellis : American revolutionary*, Tucson, Ariz, See Sharp, 2010 (ISBN 9781884365416, présentation en ligne).
- (en) Windy Dryden et Albert Ellis, *Albert Ellis live*, London Thousand Oaks, Calif, SAGE Publications, 2003 (ISBN 0761943420).
- (en) Joseph Yankura et Windy Dryden, *Albert Ellis*, London Thousand Oaks, Calif, Sage Publications, coll. « Key Figures in Counselling and Psychotherapy series », 1994, 167 p. (ISBN 0803985282 et 0803985290, présentation en ligne).

## 8.2 Liens externes

- (en)
  - The Albert Ellis Institute (New York City)
  - The REBT Network – Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy
  - Albert Ellis Biography Site
  - Albert Ellis Information Site
-  Portail de la psychologie
-  Portail des États-Unis

## 9 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 9.1 Texte

- **Albert Ellis** *Source* : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Ellis?oldid=127290529](https://fr.wikipedia.org/wiki/Albert_Ellis?oldid=127290529) *Contributeurs* : Robbot, Phe, Lauranne, Chris a liege, DocteurCosmos, Thierry Caro, Ludovic89, Pautard, Chat mauve, Jarfe, Rémi, Sebleouf, CommonsDelinker, Zorrobot, TXiKiBoT, Alecs.bot, DumZiBoT, Orphée, LuciePaG, Mro, ZetudBot, Mokshazen, Julien1978, Broadbot, Luckas-bot, Micbot, Gnurok, DSisyphBot, Cantons-de-l'Est, Xqbot, EmausBot, Sisqi, Belhug, ZéroBot, WikitanvirBot, Arman Begoyan, G de gonjasufi, FDo64, Couleurpourpre, En-reveluj, AutoritéBot, Addbot, Estelle Borgia pour AEC, Zebulon84bot, HunsuBot, Do not follow, RobokoBot, KasparBot, Peyolepenseur et Anonyme : 8

### 9.2 Images

- **Fichier:Blue\_pencil.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/73/Blue\\_pencil.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/73/Blue_pencil.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : File:Arbcom ru editing.svg by User:VasilievVV with color change by user:Jarekt *Artiste d'origine* : User:VasilievVV and user:Jarekt
- **Fichier:Disambig\_colour.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig\\_colour.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/3e/Disambig_colour.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Bub's
- **Fichier:Flag\_of\_the\_United\_States.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a4/Flag\\_of\\_the\\_United\\_States.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a4/Flag_of_the_United_States.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : SVG implementation of U. S. Code : Title 4, Chapter 1, Section 1 [1] (the United States Federal "Flag Law"). *Artiste d'origine* : Dbenbenn, Zscout370, Jacobolus, Indolences, Technion.
- **Fichier:Gtk-dialog-info.svg** *Source* : <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Gtk-dialog-info.svg> *Licence* : LGPL *Contributeurs* : <http://ftp.gnome.org/pub/GNOME/sources/gnome-themes-extras/0.9/gnome-themes-extras-0.9.0.tar.gz> *Artiste d'origine* : David Vignoni
- **Fichier:Icon\_psychosvg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon\\_psychosvg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_psychosvg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psycho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Info\_Simple.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Info\\_Simple.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/38/Info_Simple.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Amada44
- **Fichier:Question\_book-4.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question\\_book-4.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/64/Question_book-4.svg) *Licence* : CC-BY-SA-3.0 *Contributeurs* : Created from scratch in Adobe Illustrator. Originally based on Image:Question book.png created by User:Equazcion. *Artiste d'origine* : Tkgd2007

### 9.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0