

SAGESSE DE VIE

AIDE PSYCHOLOGIQUE ET PSYCHOTHÉRAPIE

Une première différence distinguant la sagesse de vie appliquée, l'aide psychologique et la psychothérapie, réside dans le fait que les fondateurs de la psychothérapie moderne, Pierre Janet et Sigmund Freud, ont édifié leurs idées et doctrines de façon systématique et ce qui les distingue des grands psychologues parmi les philosophes tels que Schopenhauer, Nietzsche et Dilthey ainsi que les grands directeurs de conscience en référence à des théories empiriquement et scientifiquement fondées concernant l'origine et le traitement des troubles psychiques observés dans la pratique médicale. Ces théories en étaient, bien entendu, encore à leur début à cette époque et demandaient à être développées davantage, mais c'était justement là l'intention de Freud et de Janet.

La deuxième différence apparaît lorsqu'on considère le contexte social et professionnel, les formes et les domaines de l'aide psychologique. À ce sujet, nous voudrions simplement remarquer que l'aide psychologique dont il est question ici se donne dans un cadre professionnel et sous certaines conditions qui sont régies par un code éthique. La personne qui aide (ou le thérapeute) s'engage, juridiquement parlant, dans une relation de service avec la personne qui cherche de l'aide (le patient), ce qui distingue la relation entre thérapeute et patient d'une relation purement personnelle, amicale ou intime, et exclut également les relations sexuelles. Les relations sexuelles sont considérées par le code professionnel comme n'étant pas de l'ordre thérapeutique. Concernant le caractère professionnel de cette aide, on attirera de plus l'attention sur le fait que le psychothérapeute doit à ses patients non pas une aide quelconque mais la meilleure aide possible. Disons aussi que la jurisprudence dans ce domaine demande que l'aide proposée corresponde à l'état actuel de la science.

De façon générale, l'intervention psychologique peut se définir comme suit : une action professionnelle scientifiquement fondée et empiriquement évaluée (contrôlée) qui opère par des moyens et méthodes psychologiques au niveau de l'expérience vécue et du comportement, ayant pour fin le développement ou la réhabilitation d'une personne, ou encore la prévention ou le traitement de troubles.

Il est important ici de souligner que la caractéristique essentielle de l'intervention psychologique clinique n'est pas son application à des caractéristiques ou des processus psychiques, mais bien les moyens psychologiques utilisés qui peuvent d'ailleurs également être mis en œuvre pour modifier des phénomènes et des états somatiques.