

MOYENS DE TRAITEMENT PSYCHOLOGIQUE

La diversité des troubles psychiques a donné lieu au développement de diverses méthodes de traitement. Afin d'éviter des malentendus, il est donc utile d'éclairer davantage quelques-uns des points qui les caractérisent et les distinguent. Nous le ferons ici en examinant les critères d'une aide psychologique professionnelle, ses fins, ses niveaux et domaines d'application ainsi que ses buts et ses formes. Ensuite, il sera question de la place qu'elles occupent dans la théorie des sciences. Les remarques concernant la crise des systèmes et le déclin de la pensée centrée sur les écoles, de plus en plus manifestes au niveau de l'activité scientifique aussi bien que de la pratique clinique, amèneront à consulter les paragraphes consacrés à la recherche sur les effets, les processus et les indications.

Des médecins, des chamans, des prêtres et des directeurs de conscience de toutes les grandes religions, des philosophes, des poètes, des hommes, eux-mêmes souffrants et préoccupés du bien-être de leur prochain, ont depuis toujours réfléchi aux troubles psychiques et essayé de trouver des moyens pour les guérir, les améliorer ou les soulager. Et chez plusieurs d'entre eux on trouvera plus d'expérience de la vie, de sagesse, de compassion et de sympathie, de volonté d'aider, d'aptitude à le faire que dans beaucoup de thérapies dites nouvelles. Il ne faut pas non plus oublier les remèdes de la sagesse populaire, puisque bien utilisés ils ont aidé un grand nombre de personnes. On trouve dans les écrits de l'humanité des conseils, des prescriptions plus ou moins complexes qui se veulent apporter de l'aide dans des situations problématiques.

À côté de conseils simples tels que : se reposer, respirer profondément, ne pas agir précipitamment, mener une vie saine (de tel ou tel type), cultiver des relations amicales, s'engager pour des valeurs communautaires, etc., il y a des méthodes très efficaces pour développer sa personnalité, son esprit et sa vie spirituelle. Il existe même des descriptions très précises de comportements permettant de vaincre des troubles psychiques caractérisés. Pensons, par exemple, aux indications données par Rousseau pour traiter les angoisses infantiles, à l'autothérapie pratiquée par Goethe pour se débarrasser de sa phobie des endroits élevés ou encore à ses recommandations concernant la prévention et la guérison des troubles névrotiques. Vu son intérêt, nous citons ici un passage extrait des *Années d'apprentissage* de Wilhelm Meister :

« En dehors des troubles organiques, dit le pasteur, qui nous créent souvent des obstacles insurmontables et pour lesquels je consulte un sage médecin, je trouve que les moyens de guérir la folie sont très simples. Ce sont précisément les mêmes que l'on applique aux individus sains pour les empêcher de devenir fous. Que l'on stimule leur activité personnelle, qu'on les habitue à l'ordre, qu'on les amène à comprendre que leur état et leur sort sont communs à beaucoup d'autres, que le talent exceptionnel, le plus grand bonheur et le plus grand malheur ne sont que de légères déviations du cours ordinaire des choses : et alors la folie ne trouvera pas où s'installer, ou si elle existe, elle cédera peu à peu. »

Et Goethe ne mentionne pas seulement des principes, mais il continue des considérations cliniques et concrètes :

« J'ai réglé l'emploi du temps du vieillard, il enseigne la harpe à quelques jeunes enfants, aide aux travaux du jardin et il est déjà beaucoup plus serein. Il désire manger du chou qu'il a planté, et pour mon fils, à qui il a légué sa harpe au cas où il viendrait à mourir, il voudrait en faire un bon musicien, capable à son tour de se servir de cet instrument. En ma qualité de pasteur, je ne cherche pas trop à l'entretenir de ses étranges scrupules, mais une vie active fait naître tant d'événements qu'il sentira bientôt que seule une activité réelle parvient à lever toute espèce de doute. Je procède avec douceur, mais si j'arrive encore à lui faire quitter sa barbe et sa robe, j'aurai gagné beaucoup, car rien ne nous conduit plus près de la folie que nous singulariser par rapport aux autres, et rien ne maintient plus sûrement le sens commun que de vivre avec la foule selon la conception commune de la vie. Que de choses, hélas ! dans notre éducation et dans nos institutions nous prédisposent à la folie, nous et nos enfants. »