

LA PSYCHANALYSE EST-ELLE UNE SCIENCE ?

Que peuvent (et ne peuvent pas) dire les études ?

Avec l'amendement 159, une question revient sans cesse, parfois de manière très agressive :

« La psychanalyse, ce n'est pas scientifique, donc ça ne vaut rien. »

En face, d'autres rappellent l'existence d'études, de méta-analyses, de revues systématiques montrant l'efficacité des psychothérapies d'inspiration psychanalytique.

Plutôt que de trancher abruptement, j'aimerais poser une question simple :

Que mesurent vraiment ces études, et que ne peuvent-elles pas mesurer ?

Sur le plan épistémologique : une difficulté à "mesurer" le cœur de la psychanalyse

La psychanalyse travaille l'inconscient, le fantasme, le transfert, la répétition...

Spontanément, on voit bien la difficulté à transformer ces notions en critères mesurables :

- comment "objectiver" un transfert ?
- comment encoder un fantasme, une construction inconsciente, "structurée comme un langage" ?
- que devient une cure quand on essaie de la faire entrer dans des items standardisés ?

De ce point de vue, il est cohérent que de nombreux psychanalystes considèrent que la psychanalyse n'est pas une science dure ou expérimentale au sens des neurosciences ou de l'épidémiologie, mais plutôt un savoir clinique, issu de la rencontre avec des sujets singuliers.

Sur le plan de la santé publique : un autre type de question

Les études dont il est beaucoup question dans le débat actuel (revues systématiques, méta-analyses) ne cherchent pas à mesurer l'inconscient, ni la qualité d'un transfert. Elles se placent sur un autre plan, celui de la santé publique, et posent une question plus limitée :

"Les personnes qui suivent une psychothérapie d'inspiration psychanalytique vont-elles mieux, en moyenne, que celles qui n'en suivent pas ?

Et comment cette évolution se compare-t-elle à d'autres types de psychothérapies ?"

Pour répondre, ces travaux utilisent surtout :

- des échelles de symptômes (dépression, anxiété, etc.),
- des indicateurs de fonctionnement (social, professionnel),
- parfois la qualité de vie,
- et des suivis dans le temps.

Certaines revues récentes (comme celle de François Gonon & Pascal Keller, 2021) suggèrent que :

- les psychothérapies inspirées par la psychanalyse sont supérieures à l'absence de traitement ou aux "soins usuels" ;

- dans plusieurs études, à durée égale, elles apparaissent globalement comparables à d'autres approches validées (dont les TCC) pour certains troubles fréquents (dépressions, troubles anxieux, troubles de la personnalité, etc.).

Cela ne "prouve" pas tout, ne dit rien de la valeur des concepts psychanalytiques eux-mêmes, mais indique au minimum que le discours : « aucune efficacité démontrée » est, disons, plus complexe qu'il n'y paraît.

Tenir ensemble deux niveaux sans les confondre

On peut donc, peut-être, tenir ensemble deux choses :

- d'un côté :

La psychanalyse touche à des dimensions (fantasmes, transfert, inconscient) qui se laissent difficilement réduire aux critères des sciences dures ou expérimentales. Sur ce plan-là, la question "science ou pas ?" reste ouverte et discutable.

- de l'autre :

Dans un cadre de santé publique, il n'est pas illégitime de se demander si les thérapies qui s'en inspirent améliorent l'état des personnes. Certaines études, avec leurs limites, vont dans le sens d'une efficacité au moins comparable à d'autres approches.

Cela ne transforme pas la psychanalyse en science dure, ni ne règle le débat épistémologique. Mais cela invite peut-être à parler avec un peu de prudence lorsqu'on affirme, d'un bloc, qu'elle serait par essence "inefficace" ou assimilable à du pur charlatanisme.

Questions ouvertes pour le groupe :

- Comment vous situez-vous entre :
 - la psychanalyse comme savoir clinique non réductible aux critères expérimentaux,
 - et les exigences de santé publique qui demandent de regarder l'évolution des patients ?
- Pensez-vous qu'il faille "scientifiser" la psychanalyse, ou seulement montrer que les thérapies qui s'en inspirent sont efficaces selon les critères actuels ?
- Que risquons-nous, dans un sens comme dans l'autre ?