

Les thérapies comportementales et cognitives

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) :

Fer de lance des thérapies de courtes durées, les thérapies comportementales et cognitives, en abrégé TCC, ont atteint, ces dernières décennies, une position de grande dominance, parfois justifiée, parfois inquiétante, dans le monde des psychothérapies.

La thérapie dite comportementale et cognitive est, comme son nom l'indique, l'association de la thérapie comportementale, issue du béhaviorisme de Watson, et de la thérapie cognitive dont les acteurs principaux sont Beck et Ellis. Elles se sont développées au cours des années 50 et 60 surtout dans les pays anglo-saxons pour s'étendre ensuite au niveau international. La théorie comportementale considère que les comportements pathologiques (ici entendus comme synonymes de troubles) sont acquis et maintenus par la répétition de certains mécanismes ou réactions apprises.

L'approche cognitiviste se préoccupe des processus de la pensée et du traitement de l'information relatifs à une situation particulière. Il s'agit donc d'éclairer et de modifier les pensées automatiques et les monologues intérieurs qui peuvent se déclencher lors de circonstances ambiguës. Ces pensées constituent un système de croyances susceptible d'enclencher des comportements pathologiques et des troubles symptomatiques.

Le terrain d'action de ces thérapies est donc plus spécifiquement la disparition du ou des symptômes. Aussi, contrairement à la psychanalyse, il ne sera pas recherché une cause profonde et initiatrice des troubles mais plutôt une reconnaissance et une modification des facteurs de déclenchement et de maintien des troubles anxieux.

La technique TCC s'emploie, dès lors, à faire « désapprendre » un comportement ou des pensées pathologiques pour inculquer au sujet d'autres schémas, cette fois non problématiques. Elles font ainsi référence aux modèles de l'apprentissage et du conditionnement dont le précurseur est le russe Ivan Pavlov qui au début du XXème siècle faisait saliver ses chiens au son d'une cloche.

D'aucuns voient d'un œil circonspect, méfiant ou révolté cette idée de conditionnement. Certains psychanalystes d'obédience Lacanienne n'hésitent pas à parler de « dressage vétérinaire » pour caricaturer les TCC.

C'est oublier un peu vite que nous sommes des êtres entièrement éduqués, donc conditionnés, depuis la naissance, jour après jour, par notre environnement et que sans cela nous ne pourrions pas nous y adapter.

S'il est vrai qu'éliminer les symptômes ne guérit pas nécessairement la cause et que des symptômes peuvent revenir ou « tourner », il est également admis que les TCC sont très efficaces en ce qui concerne l'apaisement des troubles anxieux.

Le noyau dur du traitement par ce type de thérapie est l'exposition progressive aux pensées, images puis situations anxiogènes. Le tout se réalise en 10 à 40 séances. Rarement plus et ce selon les cas.

La théorie considère, en effet, que n'importe stimulus, objet ou évènement, qu'il soit minime ou complexe, associé à une situation entraînant une peur profonde et des manifestations physiologiques (du genre attaque de panique) peut par la suite, à lui seul, et en dehors de la situation complète initiale, provoquer des réactions d'alerte anxieuse entraînant des comportements d'évitement et ces mêmes réponses physiologiques inappropriées.

C'est pourquoi, en abordant et en décortiquant les uns après les autres les éléments déclencheurs, qu'ils soient images, pensées, sensations, lieux, avec une méthode scientifique

et rigoureuse, il est possible de procéder à l'extinction des troubles liés à l'anxiété.

Notamment par phénomène d'habituation progressive.

La thérapie comportementale et cognitive est donc spécialement indiquée dans les cas de phobies, d'agoraphobies, d'attaques de panique et de troubles obsessionnels compulsifs.

Freud reconnaissait lui-même dans un article de 1919 intitulé : « Progrès en psychothérapies psychanalytiques » ; « Qu'il est impossible de guérir d'une agoraphobie si en fin d'analyse on incite pas le patient à aller dans les rues pour affronter l'angoisse jusqu'à ce que celle-ci disparaisse. »

Reste qu'attendre la fin de l'analyse risque de cloîtrer pour des années les patients fortement atteints dans un espace exigu (leur appartement) et de réduire leurs contacts sociaux et professionnels à leurs plus simples expressions.

La TCC est sûrement un outil très précieux pour soulager les dysfonctionnements liés à l'anxiété et doit être utilisée en tant que tel.

Il faudra, cependant, ne pas oublier que l'être humain n'est pas simplement assimilable à une machine passive, jouet de son environnement mais que sa perception d'une situation dépend également de ses expériences antérieures, de ses émotions, de son entourage et de l'interprétation qu'il fait de cet ensemble. Or cette interprétation toujours unique ne peut-être comprise qu'au regard de l'histoire de l'individu.

En d'autres termes, une thérapie comportementale et cognitive associée à une thérapie plus analytique ou systémique est une alliance fortement recommandée dans le cadre des troubles anxieux.

Freud est un menteur et un mystificateur, clament les partisans des thérapies comportementales et cognitives. Ils le disent dans le « Livre noir de la psychanalyse » (éditions Les Arènes). Jacques-Alain Miller, l'un des chefs de file de la psychanalyse, répond à ces « braillards haïssant Freud ».

Définition du métier de psychanalyste : « *Profession qui, après tout, doit sa propre existence et sa propagation à une pléthore de personnes crédules, prêtes à se payer le luxe d'abdiquer leur souveraineté mentale à quelqu'un d'autre et tentant trop souvent désespérément de se décharger de la responsabilité morale du naufrage de leur vie.* » Définition de la psychanalyse : « *Une théorie omnisciente qui ne repose finalement que sur la dépendance à la vie de personnes souffrantes.* » Voici pour le fond... et la forme. « Le livre noir de la psychanalyse », paru aux éditions Les Arènes, ne fait pas dans la litote. Son propos est martial : démasquer la psychanalyse, qui, prétendant soigner, ne servirait qu'à entretenir les patients dans leur plainte narcissique.

Ce livre collectif scande la bataille acharnée opposant en France depuis deux ans les psychanalystes, disciples de Freud, aux partisans des thérapies comportementales et cognitives. Ces encore méconnues TCC sont nées dans les années 60 aux Etats-Unis. Ce sont des thérapies mises en oeuvre par près d'un millier de praticiens (psychiatres ou psychothérapeutes) qui, se basant sur les théories de l'apprentissage et du conditionnement, conduisent le patient à se débarrasser d'un symptôme en quelques séances. Exemple : un timide sera, par une série d'exercices, invité à prendre la parole devant un auditoire, puis à se faire remarquer en public, enfin il chantera à tue-tête « *Joyeux anniversaire* » dans une rame de métro bondée. Une thérapie « *efficace* », disent ses praticiens.

Les adeptes des TCC, dont Mikkel Borch-Jacobsen et Didier Pleux, deux auteurs du « Livre noir de la psychanalyse », reprochent à la psychanalyse d'être « *une idéologie dominante qui*

véhicule des vérités contestables ». Leurre thérapeutique, « *elle prétend être une thérapie et guérir, alors elle doit accepter d'être évaluée* », ajoute Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, car « *on ne peut en 2005 dispenser des soins sans les évaluer* ». Evaluation, ainsi se nomme la hache de guerre qui oppose si frontalement partisans des TCC et psychanalystes. Les TCC sont évaluées depuis vingt ans par des études anglo-saxonnes et donnent à cette aune des résultats satisfaisants. Les psychanalystes refusent d'entendre parler d'évaluation. Marotte comptaible, disent-ils, arguant qu'il est impossible d'évaluer une cure, fondée sur la parole, dont les effets thérapeutiques peuvent être variés, invisibles, différés, en tout cas inquantifiables. Evaluer la psychanalyse, c'est ramener, selon ces petits-fils de Freud, la complexité de l'existence humaine à un schéma mathématique pour contenter les managers de la Sécurité sociale.

Freud a vieilli ? Si « *Le livre noir de la psychanalyse* » marque une virulente étape, il fut précédé de deux épisodes. En juin 2003, c'est l'amendement Accoyer, du nom du député UMP qui vise à réglementer l'usage du titre de psychothérapeute. Levée de boucliers des psychanalystes. La loi sera votée, mais, faute de décrets d'application, n'est toujours pas appliquée.

Deuxième étape, la publication en juin 2004 d'un rapport d'expertise de l'Inserm qui, sur la base d'études internationales, conclut que les TCC sont plus efficaces que les « *psychothérapies relationnelles* », dont la psychanalyse. Et, coup de théâtre, alors que ce rapport émane d'un organisme public à la demande d'un service gouvernemental, le ministre de la Santé, Philippe Douste-Blazy, le retire in extremis. Les psychanalystes jubilent. Les partisans des TCC rappellent que ce rapport avait pour origine la demande de plusieurs associations représentant quelque 4 500 patients ne sachant trop par qui, comment et pourquoi se faire soigner quand ça va mal.

Depuis, les armes se fourbissent. Pourquoi, réclament les partisans des TCC, ne pas admettre que Freud a vieilli, qu'il s'est trompé, que les neuro-sciences lui donnent tort et que leurs thérapies soignent mieux que de sempiternelles séances de divan où l'on s'épanche dans un silence complice ? Archifaux, répliquent les pys. Une personne phobique de l'ascenseur, à laquelle les TCC auront enseigné comment prendre l'ascenseur, aura évacué son symptôme, mais l'origine inconsciente de cette phobie n'aura pas été entendue.

Et le symptôme resurgira, prédisent-ils. « *Les psychanalystes sont aux abois. Nos outils sont simplistes face à des souffrances complexes, mais ils obtiennent des résultats*, ajoute Christophe André ; *et il m'arrive d'envoyer des patients qui vont mal vers des pys.* » La réciprocité est rare. Ce qui signifie, docteur ?

Interview : Jacques-Alain Miller

L'amendement Accoyer puis le rapport de l'Inserm et enfin ce « Livre noir de la psychanalyse », comment expliquez-vous ces assauts de plus en plus virulents ?

Jacques-Alain Miller : Un livre comme ça, j'en voudrais un tous les ans ! Ça fait le plus grand bien aux psychanalystes d'être régulièrement étrillés, passés au crin ou à la paille de fer. Le président Mao disait : « *Etre attaqué par l'ennemi est une bonne et non une mauvaise chose.* » Constatons que la psychanalyse existe très fort, pour être ainsi assiégée depuis deux ans, aux niveaux politique, scientifique, et maintenant médiatique. Il faut supposer qu'elle recèle

quelque chose de très précieux, dont les psychanalystes sont les gardiens, éventuellement ignorants.

Pourquoi les psychanalystes refusent-ils l'évaluation comparative des thérapies ?

Les thérapies comportementales et cognitives, les TCC, sont des produits récents, formatés sur mesure pour aider les gestionnaires de la santé à baisser les coûts. Car l'enjeu de la dispute, c'est le marché du mental. Jusqu'où « marchandiser » et « sociétaliser » le mental sans cesser d'être une société de liberté et un Etat de droit ? La psychanalyse est aujourd'hui comme une enclave où ne vaut pas le ratio coût/profit. Elle est d'autant plus nécessaire et d'autant plus attaquée que le ratio de rentabilité gouverne tout le reste. La psychanalyse, c'est comme Astérix !

La psychanalyse conduit-elle à la guérison ? Est-ce une thérapie ?

La psychanalyse a sans doute des effets thérapeutiques. Pas question d'entrer « pour voir ». Il faut un désir décidé, et que l'existence vous soit une souffrance. Seulement, ces effets ne s'obtiennent qu'à condition de mettre en question la notion même de guérison, car de l'humaine condition on ne guérit pas.

Quant aux TCC, ce sont des techniques d'apprentissage et de conditionnement et aucunement des psychothérapies. Elles ne tiennent compte que du comportement observable et quand elles intègrent le fonctionnement psychique, ce n'est qu'au titre du traitement de l'information. L'efficacité du conditionnement a été jadis mise en évidence par un esprit éminent, le soviétique Pavlov, chez le chien. Agir sur l'homme par les mêmes moyens, c'est horrible. Savez-vous que l'armée américaine comprend des équipes spécialisées de comportementalistes, désignées par l'acronyme BSCT, et qui opèrent à Guantanamo comme à Abou Ghraib? Là il y aurait matière pour un vrai « Livre noir » si quelqu'un voulait bien s'y intéresser.

Mais dites-nous ce qu'est la psychanalyse ?

Une psychanalyse, cela consiste à parler en roue libre, à ne pas taire les idées qui passent dans la tête, comme nous le faisons maintenant. Au fur et à mesure, dans vos propres paroles, un autre sens prend consistance, vous surprend, puis se délite, emportant le mal. En général, on découvre à quel point on a été conditionné par des éléments d'apparence infime dans des circonstances hasardeuses : des choses de l'enfance, entrevues, certaines paroles qui vous ont été dites, et l'on revient là-dessus jusqu'à ce que la charge maléfique de ces éléments soit détremnée. Chaque cas est différent.

Et comment définiriez-vous les thérapies comportementalo-cognitives ?

Voyez-vous, ce sont des dresseurs d'hommes, comme il y a des dresseurs d'ours, de chevaux ou d'otaries. Ayant triomphé dans le dressage animal, ils entreprennent de faire pareil avec les hommes. Seulement, minute, papillon! Chez l'humain, le rapport de cause à effet « stimulus-réponse » est toujours dérégulé par ce qu'on appelle comme on peut : inconscient, désir, jouissance.

Ce « Livre noir de la psychanalyse » est le fruit monstrueux des noces du comportementalisme avec une bande de fameux braillards haïssant Freud, en mouvement depuis vingt ans. Je me souviens d'un qui, jadis, à New York, me poursuivait : « J'ai ici toutes les preuves, disait-il en montrant sa sacoche, que Freud couchait avec sa belle-soeur »