

L'efficacité des approches relationnelles confirmée par de récentes études

Line Girard, psychologue
Co-directrice et formatrice au CIG de Montréal

(Collaboration spéciale)

En 2010, les psychothérapeutes ont vu la Loi 21 être adoptée à l'Assemblée Nationale, cette loi même qui amènera un encadrement plus rigoureux et une plus grande vigilance quant à la pratique de cet acte désormais réservé qu'est la psychothérapie. Une conséquence immédiate de l'application de cette loi est que les psychothérapeutes devront désormais répondre à certaines exigences et démontrer leurs compétences théoriques et cliniques. Ils devront pouvoir justifier leurs interventions théoriquement, en lien avec l'évaluation qu'ils auront faites de leur client. Déjà les contraintes budgétaires de l'État et la logique économique des tiers payeurs militent pour l'utilisation de certaines données probantes en psychologie (données de recherches démontrant l'efficacité de diverses méthodes thérapeutiques), afin d'assurer des services au plus grand nombre de patients possible. Ces recherches sur l'efficacité des approches se retrouvent souvent au cœur de divers débats où certains intervenants « militent » pour l'utilisation de certaines techniques thérapeutiques en lien avec un diagnostic précis alors que d'autres défendent plutôt des approches se basant sur des habiletés relationnelles et autres compétences nécessaires (« facteurs communs ») en psychothérapie. La recherche actuelle en psychothérapie sur l'efficacité tend à démontrer l'importance de ces deux critères (techniques et facteurs communs) pour une thérapie efficace (Lecomte, Drouin, Savard et Guillon, 2004, Castonguay, 2010). Ainsi, nous assistons à un métissage des approches et à une intégration de modèles psychothérapeutiques. C'est le cas tant pour des approches Cognitionno-Comportementale de la troisième vague (Dionne, 2009) que pour des approches psychodynamiques et humanistes comme celle de Peter Fonagy (2004) sur la mentalisation et plus près de nous, la PGRO (Psychothérapie Gestaltiste des Relations d'Objet, Delisle 1994).

Bien sûr, la recherche empirique sur les modèles psychodynamiques et relationnelles a été longtemps dans l'ombre. Récemment, Jonathan Shedler (2010) en a ébloui plus d'un avec son article: « The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy ». Dans ce texte, il recense des articles et des recherches en lien avec l'efficacité des thérapies psychodynamiques au sens large et certaines problématiques psychopathologiques. Il démontre que plusieurs recherches rapportent l'efficacité de cette approche psychothérapeutique. De plus, la taille d'effet de ces recherches montre une efficacité supérieure à d'autres approches théoriques concernant certains syndromes cliniques. Il soulève aussi de nombreux malentendus en rapport avec ce mouvement théorico-clinique issu de la psychanalyse et des techniques psychodynamiques. Selon lui, certains tenants plus intégristes de l'approche ont même contribué involontairement à ces préjugés.

Toutefois, il est bon de se rappeler qu'aujourd'hui les thérapies « labelisées » ne sont pas pures, et presque toutes contiennent des composantes qui peuvent être considérées comme « psycho-dynamiques ». La PGRO par exemple, appuie l'importance de la compréhension des motivations inconscientes pour expliquer les phénomènes tant cliniques que sociaux et profite des différentes analyses diagnostiques que proposent les théories psychanalytiques du développement.

Dans cet article, Shedler fait état de nombreuses analyses d'enregistrements et de verbatims de séances et dégage le constat que 7 caractéristiques techniques et processuelles sont nécessaires à une thérapie efficace. Ce sont:

1. Une focalisation sur l'affect et sur l'expression des émotions
2. Une exploration des tentatives d'évitement des pensées et des affects pénibles
3. L'identification des thèmes et des patterns récurrents
4. Un dialogue autour des expériences du passé développemental
5. Une focalisation sur les relations interpersonnelles
6. Une focalisation sur la relation thérapeutique
7. L'exploration de la vie fantasmatique

Cortina (2010) dans «The Future of Psychodynamic Psychotherapy» reprend ces 7 caractéristiques et en fait les porteurs d'un retour des approches psychodynamiques et de leur efficacité.

Ces articles valident ainsi l'importance du travail des affects et la pertinence du travail de la relation thérapeute-client pour une psychothérapie efficace. Il s'en suit que, peu importe son obédience à une approche ou une autre, un thérapeute efficace doit donc développer des compétences réflexives, cognitives sur les théories de la personne, de la psychopathologie, de la psychothérapie ainsi que des techniques psychothérapeutiques et des compétences affectives et interactives, en lien avec ce qu'il voit, entend et ressent au sein de la relation thérapeute-client. Ceci réhabilite l'importance du travail de la psyché par la psyché et des notions tenant compte du monde interne et externe du client.

Plusieurs de ces articles sont disponibles sur Google.

Bonne lecture !

Références:

- Bateman, A. & Fonagy, P. (2004). *Mentalization based treatment of borderline personality disorder*. Journal of personality disorders, 18, 36-51.
- Castonguay, L.G.(2010), *La psychothérapie repose sur l'alliance... chercheurs-praticiens*, Conférence d'ouverture Congrès des psychologues 2010, Québec
- Cortina, M. (2010), *The Future of Psychodynamic Psychotherapy*, Psychiatry 73(1) Spring 2010
- Delisle, G (1994), *La relation d'objet en Gestalt thérapie*, ed. du CIG, Montréal
- Dionne, F (2009), *Nouvelles avenues en thérapie comportementale cognitive*, Psychologie Québec, vol 26, no.06, nov. 09
- Lecomte, Drouin, Savard et Guillon (2004), *Qui sont ces thérapeutes efficaces ?* Revue québécoise de psychologie, no 235 (3).
- Shedler J (2010), *The Efficacy of Psychodynamic Psychotherapy*, American Psychologist, 65, 98-109