

La psychothérapie remise en question

5 décembre 2015 | Louis Cornellier | Livres



Photo: iStock

Partisan d'une approche psychothérapeutique libre refusant l'enfermement dans une méthode spécifique, François Roustang met surtout en avant la « qualité d'attention » du thérapeute.

Essais

Comment aider votre psy à réussir votre psychothérapie

Patrick Cady

Liber

Montréal, 2015, 86 pages

L'inconscient expliqué à mon petit-fils

Élisabeth Roudinesco

Seuil

Paris, 2015, 128 pages

En finir avec la psychologie. Voilà la proposition radicale que formule François Roustang dans le numéro de novembre 2015 de la revue *Sciences humaines*. Ce philosophe français nonagénaire, il faut le dire, est un sacré provocateur. D'abord jésuite, il fut ensuite psychanalyste freudo-lacanien, avant de devenir hypnothérapeute.

Partisan d'une approche psychothérapeutique libre refusant l'enfermement dans une méthode spécifique, Roustang, qui publie ces jours-ci *Jamais contre, d'abord* (Odile Jacob, 2015), un recueil de trois de ses plus importants ouvrages, met surtout en avant la « qualité d'attention » du thérapeute. Convaincu que « nous ne sommes pas des malades, nous sommes des maladroits »,

Roustang insiste sur la liberté du patient et lance qu'une « séance est réussie quand un patient repart en rigolant ».

S'il suggère d'en finir avec la psychologie, c'est parce que, selon lui, « *la psyché n'existe pas* », en ce sens qu'« *on ne peut pas distinguer le corps et l'esprit* » et que « *nous n'avons pas de "moi" surplombant notre vie* ». L'inspiration nietzschéenne est forte chez cet « *éternel dissident* », qui affirme qu'« *il n'y a pas de vérité* » thérapeutique, « *qu'il n'y a rien d'essentiel* » et que « *se connaître est inutile* ». Le but d'une psychothérapie, écrit-il, n'est pas de trouver des « *pourquoi* », mais déceler « *le détail qui bloque* » pour le défaire.

Il faut vivre, tout simplement, laisser « *le béton redevenir du sable* », renouer avec une certaine désinvolture. Ce n'est pas sorcier, suggère l'hypnothérapeute, qui reconnaît toutefois la part de magie de son approche. « *Commençons par comprendre qu'il n'y a pas de problème. On fait ce qu'on a à faire, c'est tout* », résume-t-il. L'hypnose n'est pas mon truc, mais j'aime bien cet original.

La magie des mots

Psychanalyste québécois d'origine française, Patrick Cady, qui est aussi sculpteur et écrivain, ne manque pas d'originalité lui non plus. Dans *Comment aider votre psy à réussir votre psychothérapie*, un opuscule dont le but est d'inciter les patients à participer activement à leur traitement parce « *qu'une psychothérapie est un travail qui se fait à deux* », Cady compare le psy aux personnages du prince Mychkine, de *L'Idiot* de Dostoïevski, et du Survenant, du roman du même nom signé Germaine Guèvremont. « *Ces deux personnages, écrit-il, tiennent à la fois du psy et du maître zen, celui qui dérange, qui surprend, qui désarçonne. Ils ont en commun d'être étrangers au jeu social dans lequel les autres sont aliénés et rencontrent chacun hors de toute rivalité et de désir de possession.* »

Conçu comme un petit guide pratique, cet essai offre des conseils sur la manière de mener à bien une démarche psychothérapeutique (comment choisir votre psy, préserver le secret de la démarche, ne pas hésiter à questionner le psy sur le décor de son bureau, lui faire part de vos critiques sur son attitude si vous en sentez le besoin, etc.), tout en développant une réflexion de fond sur ce qui est en jeu dans une telle démarche. Même le lecteur qui n'a pas l'intention de s'engager dans une psychothérapie tirera profit de ce volet théorique.

Fidèle à la tradition psychanalytique, Cady rejette l'explication organique de la dépression, qui, écrit-il, « *n'est pas la cause de votre souffrance, mais la réaction à une souffrance ayant des racines souvent bien plus anciennes* ». Tout en soulignant le caractère scientifique de la démarche psychothérapeutique, Cady présente le psy comme « *un artisan qui ne peut travailler que sur la parole que vous lui faites entendre* » et insiste sur l'idée que l'efficacité d'une telle démarche repose « *sur la croyance partagée par le patient et le psy dans la puissance magique des mots* ». Pour Cady, la psychothérapie est une science humaine, c'est-à-dire culturelle. Si j'avais besoin d'un psy, j'en choisirais un comme ça.

Faut-il croire Roudinesco ?

Dans *L'inconscient expliqué à mon petit-fils*, l'historienne et psychanalyste française Élisabeth Roudinesco propose une introduction à cette notion rendue célèbre par l'oeuvre de Freud. Présenté par son éditeur comme « *une grande réussite pédagogique* », ce livre ne brille pourtant pas par l'efficacité de sa démonstration. Il est amusant, stimulant et contient des hypothèses interprétatives originales s'inspirant des films *Titanic* et *La guerre des étoiles*, mais il manque trop d'ordre pour offrir un clair résumé.

Auteure de la biographie *Sigmund Freud en son temps et dans le nôtre* (Seuil, 2014), Roudinesco est d'ailleurs sévèrement critiquée pour ce travail dans un récent numéro de la revue *Psychiatrie, sciences humaines, neurosciences*. Dans *La démarche intellectuelle d'une croyante*, les Québécois Éric Coulombe et Serge Larivée, de l'École de psychoéducation de l'Université de Montréal, lui reprochent un travail historique bâclé et malhonnête.

Certaines de leurs critiques concernant les erreurs factuelles de Roudinesco sont difficiles à contester, mais leurs préjugés très défavorables envers la psychanalyse, qu'ils assimilent au charlatanisme, relèvent d'un dogmatisme scientiste irritant. Que la psychanalyse ne soit pas une science dure n'entraîne pas qu'elle soit une imposture.