

PSYCHOTHÉRAPIES : REVENIR À L'ESSENTIEL...

Ch. ANDRÉ

Centre Hospitalier Sainte-Anne, 7 rue Cabanis, 75014 Paris

andre@chsa.broca.inserm.fr

Souvenez-vous.... Il y a quelques mois, le débat autour de la psychologie battait son plein : loi Accoyer sur le statut des psychothérapeutes, et surtout rapport INSERM (Institut National de la Statistique et de la Recherche Médicale) sur l'efficacité des psychothérapies. Puis, le train de l'actualité est passé, élections régionales, violences irakiennes, débats de politique intérieure, vacances d'été... La psychothérapie n'est plus sous les feux de la rampe : c'est une bonne occasion pour refaire le point calmement sur ce sujet de santé publique.

Le rapport de l'INSERM ¹ conclut à la très grande efficacité des thérapies comportementales et cognitives dans toutes les pathologies étudiées tandis que les thérapies analytiques n'obtiennent qu'un bien maigre résultat (une seule étude positive). Ce rapport déclenche chez certains psychanalystes une violente réaction émotionnelle, surprenante et inquiétante de la part de personnes dont l'équilibre psychique est - en théorie - le fonds de commerce. Quels sont les arguments avancés ?

Premièrement : le principe même de ce rapport serait absurde et illégitime, la psychothérapie ne pouvant, par essence, s'évaluer, car s'adressant à un matériau trop complexe et subtil pour passer sous les fourches caudines de la science. En réalité, les thérapies peuvent s'évaluer : c'est difficile, mais possible, comme pour l'évaluation scientifique de tout soin médical. Deuxièmement : ce rapport serait mal intentionné, et avait dès le départ pour intention de nuire à la psychanalyse. Or, l'INSERM ne cherche ni à humilier les analystes ni à valoriser les comportementalistes, mais à faire avancer les connaissances et les pratiques : « Les conclusions qui découlent de l'analyse et de la synthèse des études d'évaluation répertoriées dans la littérature constituent un éclairage utile aux professionnels et aux usagers... L'information des usagers et la formation des thérapeutes doivent se faire en relation avec les preuves scientifiques disponibles ». Troisièmement : ce rapport ne serait pas crédible, puisque les TCC qu'il valorise sont, comme chacun sait, des traitements superficiels et ne s'attaquent pas aux vrais problèmes. Or, la communauté scientifique internationale sait depuis

longtemps que les TCC sont efficaces, durablement, sans déplacement ni substitution de symptômes.

En fait, ce qui se passe aujourd'hui dans notre discipline relève du bon vieux scénario de l'arroseur arrosé. Pendant des années, beaucoup d'analystes ont régné sans partage sur le petit monde de la psychologie. Puis, devant l'arrivée de nouvelles formes de thérapies basées sur une démarche scientifique - les TCC - ils ont clamé leur mépris, d'abord avec condescendance, en les déclarant simplistes et naïves, puis avec hargne, en les décrétant inefficaces ou dangereuses. Lorsqu'enfin les patients commencèrent à témoigner dans les médias des progrès obtenus grâce à ces thérapies, les plus violents des psychanalystes les qualifièrent de « singes savants ». Excellents politiques, les mêmes ont efficacement barré dans notre pays l'accès des comportementalistes à l'université (alors que partout à l'étranger, les comportementalistes sont reconnus et respectés pour leurs travaux). Mais aujourd'hui c'est la psychanalyse qui est acculée, rabaissée au rang de psychothérapie quasi-inefficace aux yeux de la science : elle ne dispose, dans le rapport de l'INSERM, que de bien peu d'études favorables (une « preuve d'efficacité » et deux « présomptions »). Pourtant, ce renversement radical de situation n'est pas forcément une bonne chose : la psychanalyse ne mérite pas plus son actuel déshonneur qu'elle ne méritait son prestige passé.

En effet, les études sur lesquelles se base le rapport INSERM sont ce qu'on appelle des études contrôlées : protocole rigoureux, patients sélectionnés, thérapeutes spécialisés. Menées dans des conditions scientifiquement irréprochables, elles sont parfois éloignées de la pratique de terrain. Le rapport introduit d'ailleurs la nuance : « La reproductibilité de ces études n'est pas totale, mais ce problème n'est pas propre au domaine des psychothérapies ». Il est effectivement celui de toutes les études contrôlées en médecine. Qui conteste pour autant les progrès que *l'Evidence Based Medicine* aura permis ces quarante dernières années ? La question qui fâche n'est donc pas celle des données obtenues : les TCC marchent remarquablement sur des pathologies ciblées, alors que la psychanalyse est un outil médiocre pour guérir un symptôme précis. Mais celle des conclusions qu'on pourrait être tenté d'en tirer : en effet, ce n'est pas parce que la psychanalyse ne marche pas dans les études qu'elle ne marche pas « en vrai »...

En tant que comportementaliste, je n'aime guère dire du mal de l'analyse, même si je suis sceptique envers beaucoup de ses dogmes, et si l'arrogance de certains de ses représentants me désole. Cela pour trois raisons : par respect pour les analysants, qui y ont parfois consacré dix ou vingt ans de leur vie ; par respect pour nombre de mes confrères et amis psychanalystes, que je sais compétents et sincères dans leur pratique ; par honnêteté intellectuelle, pour avoir entendu des patients et des proches me décrire les bénéfices (et les limites) de leur analyse.

Comment faire alors pour que le rapport INSERM ne soit pas seulement l'occasion pour les analystes de crier au complot ? Il faudrait qu'aujourd'hui, ce soient les voix des thérapeutes de bonne volonté qui se fassent entendre, et non celles des intégristes, qui préfèrent l'agression à la discussion, et dont la perte d'influence sociale (les patients ne veulent plus aller en analyse) augmente le recours à la violence verbale. Car il est vital pour nos patients que l'on continue de réfléchir et de travailler sur l'évaluation des psychothérapies. Faute de quoi, elles seront marginalisées et abandonnées à leur sort de bavardages inoffensifs pour stars du cinéma et narcissiques des quartiers chics, ou de dangereux outils de manipulation mentale, utilisables par les sectes.

Seulement, accepter l'évaluation de ses pratiques, c'est en accepter aussi la remise en question éventuelle. C'est la dure loi de la science. À l'évidence, le paysage psychothérapique français sortira transformé de cette démarche. Mais cela n'a pas à nous inquiéter. Il devrait nous être indifférent d'aider, de soulager, de guérir par thérapie comportementale, par psychanalyse par thérapie familiale, ou d'autres encore, du moment que nous aidons, soulageons, guérissons. Car finalement, en tant que psychothérapeutes, ce n'est pas à une méthode que nous avons être attachés, mais à son résultat : l'amélioration du bien-être psychique de nos patients...

¹ Expertise collective INSERM. Psychothérapie : trois approches évaluées. Paris, Les Éditions Inserm, 2004.