

CHAPITRE II

Outils méthodologiques :

- a. Une hypothèse portant sur **les conditions déterminantes à un changement psychothérapeutique constructif** servant de modèle de référence en vue de déterminer s'il existe un degré de consensus entre les différentes mouvances à ce sujet (plus spécifiquement selon les discours des praticiens sélectionnés).
- b. Une manière de décomposer en **tríptyques théoriques** les discours officiels des différents praticiens dont nous allons examiner les exposés théoriques.
- c. Une manière de mettre en relief sous forme de **dégagements métacognitifs** les discours officiels que tiennent ces mêmes praticiens in situ, tels qu'ils nous les dévoilent au travers des études de cas qu'ils nous commentent.
- d. Un positionnement épistémologique (**le constructivisme radical**) permettant la conduite notre étude en disposant d'un fil rouge épistémologiquement cohérent.

a) Les 6 conditions nécessaires et suffisantes pour que se produise un changement psychothérapeutique selon Carl R. Rogers

En 1957, Carl Rogers publia un article intitulé *Les conditions nécessaires et suffisantes à un changement de personnalité thérapeutique**. Dans cet article, en se basant sur une série d'études conduites sur plusieurs années de pratique, Rogers dégage l'existence de 6 conditions qui seraient essentielles pour que se produise un changement psychothérapeutique, quelle que soit l'approche utilisée pour tenter de rendre ce changement possible, soit :

- 1) **Le contact psychologique Thérapeute-Client** : une relation entre le client et le thérapeute existe ; dans cette relation, chacun des protagonistes (client et thérapeute) perçoit l'autre comme un être important à ses yeux.
- 2) **L'état d'incongruence ou la vulnérabilité du client** : le client est dans un état d'incongruence par rapport à ce qu'il vit ; il y a divergence entre son expérience (ce qu'il vit réellement) et ce qu'il peut en percevoir consciemment et en faire part à d'autres. De surcroît, cette incongruence l'angoisse et le motive à rester en relation.
- 3) **L'état de congruence ou l'authenticité du thérapeute** : le thérapeute est congruent à l'intérieur de la relation thérapeutique. Le thérapeute est lui-même profondément impliqué dans la relation qu'il entretient avec son client. Il ne joue pas la comédie. Il communique ce qu'il vit réellement (il fait preuve de transparence par rapport à ce qu'il vit dans la relation) ; il s'évertue à adopter une manière d'être en relation avec son client pleinement authentique.

* Les conditions nécessaires et suffisantes à un changement de personnalité thérapeutique (article)

Carl Rogers, Article publié dans le *Journal of consulting psychology*, Vol. 21, N° 2, Mc Graw Hill, New York, 1957

- 4) **La considération positive inconditionnelle du thérapeute** : le thérapeute accepte le patient (dans ce qu'il vit) inconditionnellement, sans jugements, approbation ou désapprobation. Cela permet au client de développer une meilleure estime de soi au fur et à mesure qu'il prend conscience d'expériences qui l'ont conduit jusque là, (à cause des jugements biaisés portés sur lui par d'autres), à développer pour lui-même une vision
- 5) **La compréhension empathique du thérapeute** : le thérapeute fait preuve d'une compréhension empathique du cadre de référence interne du client ; de surcroît, il parvient à lui communiquer cette compréhension.

Plus le thérapeute réussit avec justesse à éprouver et à communiquer avec empathie ce qu'il perçoit du vécu de son client, plus ce dernier est capable d'apprécier à sa juste mesure la considération positive inconditionnelle que lui accorde son thérapeute.

- 6) **La perception du client** : le client perçoit, au moins à un degré minimal, l'empathie et la considération positive inconditionnelle que lui communique son thérapeute.

Nous conduirons notre étude en considérant comme acquis le fait qu'il existe un degré de consensus minimum parmi les grandes mouvances psychothérapeutiques quant à l'importance d'au moins certaines des conditions ainsi avancées par Rogers. Ce que nous chercherons à déterminer en premier lieu, c'est le degré de consensus transversalement accordé à chacune des conditions considérées individuellement. Nous chercherons ensuite à cibler au plus près le niveau de convergence qualitatif de ce consensus selon son degré d'inclusion simultané des six conditions. Enfin, nous déterminerons si des conditions additionnelles viennent, au grès des diverses approches, soit en modifier le caractère universel, soit l'enrichir et le porter au rang d'un modèle ayant un assise transversale plus élargie.

b) Le triptyque constitutif d'une approche psychothérapeutique selon Noël K. Salathé * (Fascicule d'information au curriculum CIFP, 1992)

Dans la préface du fascicule de formation CIFP, Noël Salathé affirme que toute psychothérapie digne de ce nom se fonde inmanquablement sur un triptyque constitutif, soit sur :

- 1) **Une conception de l'homme** : avant d'élaborer une théorie de la santé (et parallèlement une théorie de la psychopathologie), toute approche psychothérapeutique se doit en premier lieu de préciser la dimension anthropologique dans laquelle elle situe l'être humain et ses relations avec son environnement.
- 2) **Une théorie de la santé** : avant d'élaborer un système d'intervention (et parallèlement une déontologie et/ou un code éthique qui gouvernerait celui-ci), toute approche psychothérapeutique se doit au préalable de préciser le cadre dans lequel elle situe le bien-être et le mal-être des êtres humains dont elle propose de s'occuper.
- 3) **Une méthode d'intervention** : sur la base de la conception de l'homme qu'elle aura retenue et la théorie de la santé qui en découle, toute approche psychothérapeutique se doit d'élaborer un système d'intervention qui soit cohérent avec les 2 éléments précités.

* Centre Interdisciplinaire de Formation à la psychothérapie

Noël K. Salathé (fascicule d'information au curriculum CIFP, sec. Gestalt-thérapie), Paris, 1992

Avant de recueillir les dégagements métacognitifs des praticiens sélectionnés pour notre étude (Chapitre IV, sections e), nous nous employons tout d'abord à situer leur paradigme de référence. Ce faisant, nous espérons mettre en relief le fait que les psychothérapeutes conduisent leur pratique de deux différentes manières : soit strictement en fonction de leur école d'appartenance, soit au contraire de façon « hors-cadre » de référence, sur la base de facteurs élaborés en situation clinique à partir de ce qui leur est apparu in situ comme ayant joué un rôle déterminant à un changement psychothérapeutique.

c) La Métacognition : dans le prolongement du point de vue constructiviste, la métacognition représente (entre autres) le processus cognitif par lequel un praticien se construit des métaconnaissances susceptibles d'améliorer l'efficacité de ses actions ultérieures (dégagements métacognitifs).

Comment un individu est-il progressivement amené à se rendre compte de ce qu'il fait, comment peut-il évaluer sa prestation ou anticiper ses difficultés, comment gère-t-il ses régulations ? Comment un sujet contrôle-t-il et ajuste-t-il ce qu'il fait ? Voilà les questions qui situent le propos de la métacognition. La métacognition a été abordée en psychologie par PIAGET à la fin des années soixante-dix et est actuellement au centre des préoccupations des psychologues cognitivistes qui y voient un des éléments centraux pour la réussite d'une action.

La contribution de PIAGET : une approche développementale

PIAGET (1896-1980), a développé une théorie du développement de l'intelligence où il a placé le sujet au cœur du processus; il en a fait l'acteur principal. Il suppose que le sujet construit sa connaissance au fil d'interactions incessantes avec les objets ou phénomènes. Il y aurait équilibration progressive, c'est-à-dire que des processus de régulations internes à l'œuvre (autorégulation) assureraient une meilleure adaptation de l'individu à son environnement. À cet égard, Piaget insiste sur le rôle du couple assimilation- accommodation : le premier permettant d'assimiler les nouvelles connaissances à celles déjà en place dans les structures cognitives, et le deuxième permettant une transformation des activités cognitives afin de s'adapter aux nouvelles situations. En outre, Piaget* (1974) suppose différents niveaux ou stades de prise de conscience que le sujet-apprenant mène ou a menée. La prise de conscience étant une conceptualisation, il parle de la capacité de se représenter, de décrire les phénomènes ainsi que le déroulement de la démarche entreprise : saisie des moyens utilisés, justification de leur choix et/ou ajustements en cours de tâche. Piaget a également parlé d'abstraction réfléchissante. Posant l'existence d'un mécanisme de réfléchissement (réflexion sur le développement de la connaissance), Piaget est amené à déduire que le sujet acquiert la capacité de dégager les caractéristiques de ses actions et de ses processus cognitifs (ou abstractions réfléchissantes quand elles deviennent conscientes).

L'abstraction réfléchissante

Selon Piaget, une abstraction réfléchissante procède par deux étapes : un "réfléchissement" de l'action qui introduit des représentations d'un niveau supérieur à celui qui régulaient l'activité avant cette abstraction, et une "réflexion" qui organise ces nouvelles représentations.

* *La prise de conscience*

En ce sens, l'abstraction réfléchissante donne au sujet les moyens de porter un jugement critique, non plus seulement sur le résultat d'une action, mais davantage sur les mécanismes ou les stratégies qu'il a déployés pour la réaliser. De ce fait, ce mécanisme est un indicateur certain d'une activité métacognitive, car il démontre une mise à distance du sujet entre ce qu'il a produit et comment il a agi.

La contribution de BRUNER : une approche constructiviste - interactionniste

BRUNER* (1996) a proposé, s'inspirant de Piaget, une théorie constructiviste de l'apprentissage, axée autour de l'idée d'un sujet actif qui construit de nouveaux concepts ou idées à partir des connaissances déjà en place (structure cognitive). Le sujet sélectionne et transforme l'information, élabore des hypothèses et prend des décisions, relie et organise le fruit de ce travail cognitif à sa structure cognitive (i.e. schémas, modèles mentaux). En 1996, Bruner a ajouté à sa théorie l'aspect socioculturel de l'apprentissage. Il met en avant l'importance de la maturation psychologique (stades de développement intellectuel), de la motivation intrinsèque et de la participation de l'élève dans un processus de découverte. Il insiste également sur la nécessité d'une structuration cohérente des connaissances pour favoriser le processus d'appropriation des savoirs.

Métacognition et contrôle

En psychologie cognitive, le concept de métacognition renvoie généralement à deux types de composantes. Le premier fait référence aux connaissances qu'un sujet a de ses propres connaissances. C'est la réponse à la question "Qu'est-ce que je connais ?". Le deuxième est lié aux processus de contrôle dont le sujet dispose pour autoréguler son action. C'est la réponse à la question "Comment est-ce que je m'y prends ?".

Par exemple, le fait pour un étudiant de se positionner face à ses propres régulations met bien en évidence la différence qu'il y a pour lui, entre faire une simple régulation de son activité (régulation faisant partie de l'activité elle-même) et celle de s'investir dans une autorégulation plus complexe, processus qui est nécessairement plus conscient et entraîne souvent la construction de métaconnaissances. On passe d'une dimension pragmatique dirigée vers la simple réussite de l'action à une dimension réfléchie, qui, bien que dirigée vers la réussite de l'action, prend en compte les facteurs métacognitifs qui concourent à sa réalisation. Cette prise de recul permet à l'étudiant de porter un regard critique sur sa façon de procéder, d'apprendre et de se contrôler. Cela lui donnera l'occasion de construire des métaconnaissances susceptibles d'améliorer l'efficacité de ses actions ultérieures.

En examinant à tour de rôles les différents « insights » élaborés par différents praticiens au travers de leurs activités métacognitives (les réflexions qu'ils nous livrent par leur « voix-off » ou leur « dialogue intérieur » au sens de VIGOTSKY) à propos des facteurs qui leurs paraissent essentiels à un changement thérapeutique, nous imaginons pouvoir relever un certain nombre de convergences d'une mouvance à l'autre par rapport à certains de ces facteurs, et ce même si ceux-ci ne paraissent pas forcément s'aligner avec le discours officiel d'une mouvance donnée.

* *Toward a Theory of Instruction*

d) Le Constructivisme Radical et ses concepts de base

Le Constructivisme Radical est un concept affirmant que notre vision du monde est une construction conceptuelle que nous sommes perpétuellement et activement occupés à échafauder ou à ajuster, afin d'obtenir ou préserver une façon d'être au monde aussi congruente que possible, avec la personne que nous sommes et les besoins qui nous caractérisent.

L'hypothèse de base du Constructivisme Radical *(1997 : p.9)

L'hypothèse de base est que la **réalité** que nous percevons et à laquelle nous réagissons, pathologies et problèmes compris, est le fruit de l'interaction entre le point d'observation adopté, les instruments utilisés, et le langage dont nous nous servons pour communiquer **ce que nous voyons**.

Selon cette hypothèse, il n'existe donc pas de réalité **vraie** mais autant de réalités possibles qu'il y a d'interactions différentes possibles entre sujets et perceptions. De cette hypothèse découle que quelle que soit la condition que nous nous trouvons vivre, malade ou en bonne santé, ce sera le produit d'une relation active entre nous-mêmes et ce que nous vivons. En d'autres mots, **chacun construit la réalité qu'ensuite il subit**.

Réalités de 1^{er} et de 2^{ème} ordre ** (1997 : p. 30)

Le constructivisme radical est cette branche de l'épistémologie contemporaine qui s'intéresse aux processus par lesquels nous construisons nos réalités personnelles, sociales, scientifiques et idéologiques, pour ensuite les considérer comme étant **objectivement réelles**. Pour nous aider à comprendre le point de départ de tels processus, Paul Watzlawick (1997) nous enjoint à faire une distinction entre l'image de la réalité que nous recevons de nos sens (*ce qu'il nomme **réalité de 1^{er} ordre***) et la signification que nous attribuons à ces perceptions (*ce qu'il nomme **réalité de 2^{ème} ordre***). Pour schématiser, nous pourrions dire que les sciences biologiques se focalisent de manière raisonnablement équilibrée tant sur des observations perceptuelles (réalité de 1^{er} ordre) que sur des catégorisations faites après-coup (réalité de 2^{ème} ordre). Par contraste, nous pourrions dire que la psychologie étudie avant tout les hypothèses, convictions et croyances, éléments qui font intégralement partie de notre réalité de 2^{ème} ordre.

Le constructivisme radical est avant tout une façon de penser *** (1997 : page 46-47)

Le constructivisme radical représente plutôt un cadre de référence hypothétique qui ne fait aucune hypothèse ontologique. Il ne prétend pas décrire une réalité absolue mais seulement les phénomènes de notre propre expérience. Le point de vue constructiviste dit seulement que l'on ne peut connaître de réalité indépendante de l'observateur (*précisons que ce point de vue est né de la physique avec le principe d'incertitude de Werner Heisenberg dès 1926*). Plutôt que d'avancer des propositions ontologiques, il suggère seulement une façon de penser, et fournit une analyse des opérations mentales qui génèrent une réalité à partir de l'expérience.

* Stratégie de la Thérapie Brève

Paul Watzlawick et Giorgio Nardone, Editions du Seuil, Paris, 1997 (Prologue)

** Paul Watzlawick cité dans *Stratégie de la Thérapie Brève*

Paul Watzlawick et Giorgio Nardone, Editions du Seuil, Paris, 1997 (Chapitre 1)

*** Paul Watzlawick cité dans *Stratégie de la Thérapie Brève*

Paul Watzlawick et Giorgio Nardone, Editions du Seuil, Paris, 1997 (Chapitre 1)

Le seul monde qui nous importe est celui de notre expérience * (1997 : page 48)

Dans notre histoire des idées, l'épistémologie – étude de ce que nous savons et comment nous en venons à le savoir – a toujours été liée à l'idée que la connaissance doit être la représentation d'un monde extérieur ontologique. Le constructivisme procède sans cette condition et dit, au lieu de cela, que la connaissance doit être opératoire pour être adaptée à nos buts, et qu'elle doit s'harmoniser avec notre monde d'expérience, parce que c'est le seul monde qui nous importe.

Les 4 principes fondamentaux du constructivisme radical : ** (1995 : p.51)

- e. La connaissance n'est en aucun cas acquise de façon passive ; elle n'est acquise ni par les sens, ni par des moyens de communication.
- f. La connaissance est activement construite pas le sujet concevant (*cognizing subject*)
- g. La fonction de la cognition est adaptive, dans le sens biologique du terme ; elle tend vers ce qui est opératoire ou viable.
- h. La cognition permet au sujet d'organiser son monde expérientiel, et non pas la découverte d'une réalité ontologiquement objective.

Le dernier de ces 4 principes apparaît comme le plus difficile à accepter. Malgré la multitude d'idées brillantes qu'il avait sur les manières et moyens de construire conceptuellement, Kant (pour ne citer que lui) n'était néanmoins pas enclin à abandonner la recherche d'une vérité ontologique. Nombreux sont ceux qui rejettent les postulats du constructivisme radical apparemment mus par le même attachement. Il n'est apparemment pas aisé de considérer que l'intention de cette théorie de la connaissance, est d'être employée en tant qu'outil, et qu'il importe de la tester pour son utilité et non pas en tant que proposition métaphysique.

En conduisant notre étude à partir d'un point de vue constructiviste, nous ne sommes d'une part en rien étonnés que d'innombrables approches différentes se soient constituées au fil du temps. Nous partons du principe que, d'un praticien à l'autre, nous nous trouvons animés par des besoins différents, et par là enclins à privilégier des valeurs fondamentales distinctes l'une de l'autre. Selon notre point de vue, notre « monde psy » ne peut qu'être peuplé de doctrines et de méthodologies multiples, servant à prêter attention à des problématiques disparates à partir de prémisses tout aussi disparates.

D'autre part cependant, s'il est vrai qu'une vision du monde se doit d'être opératoire et que c'est essentiellement notre humanité qui prime, nous partons du principe que les fondements de cette humanité devraient pouvoir être perçus consensuellement par des praticiens d'allégeances psychothérapeutiques diverses. Même si nous sommes les uns et les autres occupés à construire nos réalités de façons différentes, il y a fort à parier que lorsqu'il s'agit des facteurs considérés comme étant déterminants à un changement thérapeutique, nous nous rejoignons les uns les autres sur quelques points de jonction clés. C'est cette hypothèse que nous nous proposons de vérifier au travers de cette étude. Nous espérons que l'originalité de notre étude reposera sur le fait d'imaginer que des praticiens très fortement impliqués dans leur travail en arrivent, par le biais de dégagements métacognitifs longtemps mûris, à repérer les mêmes facteurs essentiels au changement thérapeutique nonobstant le discours officiel qu'ils tiennent.

* Ernst Von Glasersfeld cité dans *Stratégie de la Thérapie Brève*

Paul Watzlawick et Giorgio Nardone, Editions du Seuil, Paris, 1997 (Chapitre 2)

** Radical Constructivism, A way of Knowing and Learning

Ernst Von Glasersfeld, Routledge Falmer, New York, 1995