



LA QUESTION DE L'ÉVALUATION DANS LA PSYCHOTHÉRAPIE CENTRÉE SUR LA PERSONNE

UNE QUESTION DE COHÉRENCE

Résumé :

Comment faire pour qu'il existe une cohérence entre la pratique thérapeutique d'un psychothérapeute et le cadre de référence auquel il se réfère ? Cette question n'a pas d'impact dans le secret du cabinet. En revanche, elle est d'une grande importance lorsqu'on parle de la formation du futur psychothérapeute puisque dans ce cas, les formateurs doivent « être » ce qu'ils enseignent. Cela pose la question de l'évaluation car celle-ci est au cœur de n'importe quel système de formation.

Il est logique de penser que la pratique d'un psychothérapeute soit en cohérence avec le cadre théorique du courant auquel il se réfère.

En réalité, il n'en est pas toujours ainsi. On peut très bien professer des principes philosophiques et ne pas les appliquer à l'heure de la praxis. Par exemple, on peut être convaincu de la valeur de l'empathie et pourtant ne pas développer beaucoup d'empathie avec ses clients. On peut croire en la tendance actualisante et cependant être très directif et diriger le processus de la séance de thérapie. On peut se dire qu'on est centré sur la personne et pourtant, se centrer sur le problème et/ou la recherche de solution.

Cela signifie que, bien au delà des différences théoriques entre les courants psychothérapeutiques, ce qui va finalement distinguer le type de thérapie, c'est la pratique du thérapeute. Il est vrai que dans le secret du cabinet, le fait que le thérapeute ne soit pas fidèle à son cadre théorique de référence n'a aucune importance pour personne et encore moins pour le client. De fait, il est probable que la grande majorité des psychothérapeutes, surtout ceux qui ont suivi plusieurs formations ou qui ont plusieurs années d'expérience, ait développé un style totalement personnel assez éloigné d'une pratique "orthodoxe".

Combien de psychanalystes ont abandonné le divan pour le fauteuil? Combien de psychanalystes ont renoncé à la neutralité et assument un face-à-face avec leurs patients? Plusieurs études ont d'ailleurs démontré que plus les psychothérapeutes ont d'expérience, plus ils ont une pratique similaire alors même qu'ils appartiennent à une école différente. Une autre conclusion de ces études montre qu'il existe plus de différences entre un thérapeute débutant et un thérapeute expérimenté appartenant à un même courant que entre deux psychothérapeutes expérimentés qui appartiennent à des écoles différentes.

Le **problème de la cohérence entre théorie et pratique** se pose dans le domaine de la formation car il existe une fin didactique. Il est donc nécessaire de montrer aux étudiants ce que l'on veut démontrer et de modeler ce que l'on veut enseigner. En d'autres termes, c'est un domaine où il est fondamental d'assumer une cohérence entre théorie et pratique.

Mais, pourquoi nos valeurs et nos croyances, même nos convictions les plus intimes, ne sont pas nécessairement une garantie de notre pratique? Parce que la psychothérapie n'est pas seulement un savoir faire mais aussi un savoir être, c'est à dire un ensemble d'attitudes. Le savoir (les connaissances) est relativement facile de transmettre. Mais le savoir être (que l'on pourrait nommer la qualité de présence pour reprendre une expression de Carl Rogers) ne peut

pas être imité ni s'apprendre de l'extérieur. C'est une expérience interne. Avant d'être pouvoir réellement intégrées, les attitudes se développent lentement au cours d'un long travail de maturation intérieure. C'est pour cette raison que la formation en psychothérapie ne peut pas s'adapter au modèle des formations qui donnent priorité aux techniques.

Comment cela peut-il se faire? Le plus important est de réduire le poids qui est donné à la technique et aux outils et de privilégier le savoir être, non seulement dans les mots et le discours mais surtout en créant les conditions d'une expérience intérieure et l'expérimentation personnelle des attitudes requises dans l'Approche Centrée sur la Personne.

Arrivés, à ce point, nous sommes confrontés à une nouvelle difficulté car cette question est étroitement liée au **problème de l'évaluation** de la formation à la psychothérapie humaniste et à la formation à l'ACP en particulier. Car, s'il est facile d'évaluer des techniques (elles sont bien ou mal appliquées), il est absolument impossible d'évaluer un savoir être puisque celui-ci appartient à la subjectivité de chacun des participants. Les attitudes, par définition, ne peuvent être évaluées ou qualifiées de l'extérieur.

Par conséquent, si il y a évaluation, la formation sera alors centrée sur le bon usage (ou le mauvais usage) des outils. Dans ce cas, on formera de bons techniciens de la thérapie. Mais si au contraire, on souhaite former des psychothérapeutes, il faudra alors axer la formation sur le développement du savoir être et par conséquent les systèmes d'évaluation traditionnels sont exclus.

Bien entendu cette réflexion nous oblige à définir dans quel **modèle de travail** se situe la psychothérapie humaniste. La société et les institutions veulent inscrire la psychothérapie dans un modèle médical, c'est à dire un contexte où le thérapeute, tout comme le médecin, analyse les symptômes de son patient, élabore un diagnostic et détermine une stratégie de guérison. On est dans une logique médicale où les symptômes sont le signe d'un problème qu'il faut résoudre, assez proche d'ailleurs du modèle de la psychanalyse qui considère le patient avec une névrose qu'il faut guérir.

La psychothérapie humaniste, par définition, ne peut pas appartenir à ce modèle car elle ne considère pas la personne humaine comme malade mais comme ayant interrompu son processus de développement. Les symptômes sont le langage d'un mal-être, la névrose un système d'adaptation ou de protection. Il ne s'agit pas de régler, soigner ou résoudre, mais de relancer le processus de croissance et de permettre à la tendance actualisante de faire son œuvre. Nous sommes donc dans un modèle de réapprentissage, d'apprentissage tout court même, on pourrait presque dire un modèle éducatif.

Il est important de bien comprendre où l'on se situe, car si on s'inscrit dans un modèle médical, la porte est alors ouverte aux systèmes d'évaluation classiques basés sur une vision mécanique de l'être humain et l'on sort de la subjectivité dans laquelle se situe nécessairement le travail humain.

Si l'on nous voulons être des psychothérapeutes humanistes, c'est à dire des agents de croissance, nous devons nous inscrire dans un modèle d'apprentissage où se développe le centre d'évaluation interne (*focus of evaluation*) et par conséquent l'évaluation externe de la part d'un tiers est en complète contradiction...

Juillet 2009