

# Portrait

## Jean-Marie Boisvert : entre philosophie et psychologie

Des voiliers blancs dérivent doucement sur le fleuve qui coule sous nos yeux alors que Jean-Marie Boisvert, qui nous a reçus chez lui à Québec, fait un retour sur sa carrière en tant qu'auteur, clinicien et professeur à l'Université Laval.

Portrait d'un psychologue qui, un jour, a rêvé d'être un vrai philosophe.

« Si on veut être un vrai philosophe, il faut bien connaître au moins une science » a affirmé un professeur de philosophie dans le cadre d'un cours auquel Jean-Marie Boisvert assistait. Or comme c'était son but et qu'il manifestait peu d'intérêt pour les sciences pures, ce dernier opta pour la psychologie, une discipline qu'il a toujours considérée comme une véritable science et à laquelle il se consacre avec passion depuis plus de 40 ans. Il ne l'admettrait sans doute pas lui-même, mais on le reconnaît aujourd'hui comme l'un des pionniers de la thérapie comportementale au Québec.

### \_UN PENCHANT POUR LA SCIENCE

Au départ, Jean-Marie Boisvert voulait devenir écrivain. Il s'inscrit donc en lettres, mais découvre au passage le monde fascinant de la philosophie dans lequel il plonge, se passionnant notamment pour les écrits de Descartes, Feuerbach et Jaspers. « Je voulais faire ma thèse de licence sur Kant. J'ai lu tout ce qu'il avait écrit », explique-t-il. De l'auteur du célèbre *Critique de la raison pure*, il retient entre autres l'idée d'une morale innée, non religieuse; une morale qu'il qualifie d'humaine. Or jumelé à un directeur de thèse d'approche vraiment non directive, l'étudiant s'éparpille et abandonne finalement ce projet.

Mais à cette même époque, un autre auteur attire son attention : il s'agit de Watson, le père du béhaviorisme. Ses écrits sont une révélation. « Je suis arrivé en psychologie en voulant d'abord étudier une science », se rappelle Jean-Marie Boisvert. Admis à l'Université de Montréal, il s'intéresse un peu à l'orientation psychanalytique, qui était alors la norme, puis se laisse séduire par l'approche humaniste de Rogers. C'est finalement Germain Lavoie, directeur du service de psychologie à Louis-H. Lafontaine où Jean-Marie Boisvert travaille durant l'été comme étudiant qui, connaissant l'intérêt de ce dernier pour la science, l'enjoint à se tourner vers la thérapie béhaviorale. « Ce conseil était étonnant de la part d'un psychanalyste! », fait remarquer le chercheur en souriant. C'était en 1968 et l'approche béhaviorale en était à ses balbutiements.

« J'ai voulu comparer des approches de conditionnement opérant et de désensibilisation systématique avec des enfants hyperactifs, mais mon projet, jugé trop complexe, a été refusé », se remémore Jean-Marie Boisvert, sans amertume. Il se tourne donc vers l'étude d'efficacité d'un programme basé sur l'économie de jetons destiné à des patients schizophrènes chroniques. Or alors qu'il revient faire sa cueillette finale de données six mois après ses mesures de départ, il a la surprise de réaliser que pratiquement tous ses sujets ont disparu! « Certains intervenants ont peut-être eu peur de se faire évaluer », conclut-il, bon joueur.

Par la suite, grâce au soutien de Luc Granger, son directeur de thèse, professeur à l'Université de Montréal, Jean-Marie Boisvert s'engage dans un autre projet de recherche qui le mènera à l'obtention d'un doctorat. Mais, encore une fois, cela ne se fait pas sans heurts : son hypothèse de départ voulant que le renforcement diminue la motivation intrinsèque sera réfutée par ses résultats... Heureusement, le chercheur semble avoir le don de prendre les revers avec philosophie!

### \_AIDER LES COUPLES À COMMUNIQUER

À Louis-H. Lafontaine, où il travaillera comme clinicien pendant 20 ans, Jean-Marie Boisvert a le bonheur de faire la rencontre de Madeleine Beaudry, une jeune travailleuse sociale qui deviendra sa conjointe, mais aussi sa complice d'écriture. Ensemble, ils mettent sur papier le programme d'entraînement à l'affirmation de soi qu'ils animent auprès de groupes de personnes souffrant d'anxiété sociale. Le fameux livre, intitulé *S'affirmer et communiquer* prend la forme d'un ouvrage pratique, accessible, et comprenant bon nombre d'exercices, de dialogues et même d'extraits de chansons québécoises.

Publié alors même que le peuple québécois parle d'autonomie et que les femmes prennent leur place sur le marché du travail, le livre s'inscrit parfaitement dans l'air du temps et connaît un franc succès. Il a été vendu, depuis sa publication en 1979, à plus de 150 000 exemplaires! Parce qu'une bonne partie des exemplaires est écoulee en France, le couple d'auteurs y sera invité à maintes reprises pour faire découvrir aux intervenants français les vertus de l'approche cognitivo-comportementale qui est alors quasi inexistante là-bas.

Au début des années 70, dans la foulée des premiers ouvrages portant sur la thérapie béhaviorale de couples, Jean-Marie Boisvert et Madeleine Beaudry développent une approche d'entraînement à la communication qu'ils offrent en cothérapie. « Les recherches démontrent aujourd'hui que la cothérapie n'est pas plus efficace que lorsqu'il n'y a qu'un thérapeute, mais comme les couples sont souvent formés d'un homme et d'une femme, intervenir à deux nous semblait logique », explique le psychologue. De cette expérience naîtra, en 1988, un deuxième livre intitulé *Psychologie du couple*.

Selon Jean-Marie Boisvert, tant les compétences d'écoute que les compétences associées à l'expression de soi peuvent être déficientes dans les couples. Il estime en outre que le développement de l'écoute est crucial : « Si quelqu'un m'écoute, ce sera plus facile pour moi de m'exprimer et donc en thérapie de couple, lorsqu'on travaille sur l'écoute, on travaille presque automatiquement sur l'expression de soi ». Or ces habiletés gagnent à être développées assez tôt. Les recherches menées par Jean-Marie Boisvert et ses

collègues ont effectivement mis en évidence que les jeunes couples présentent autant de problèmes de communication que les couples d'expérience. « Cela nous a surpris », admet le chercheur qui constate aussi que les jeunes couples ont souvent du mal à parler ouvertement de leurs désaccords. « Ils évitent ces échanges de peur de briser le charme », remarque Jean-Marie Boisvert qui, comme psychothérapeute, s'applique donc à leur procurer un cadre rassurant afin qu'ils puissent apprendre à parler de leurs conflits.

## \_À PROPOS DE LA 3<sup>e</sup> VAGUE

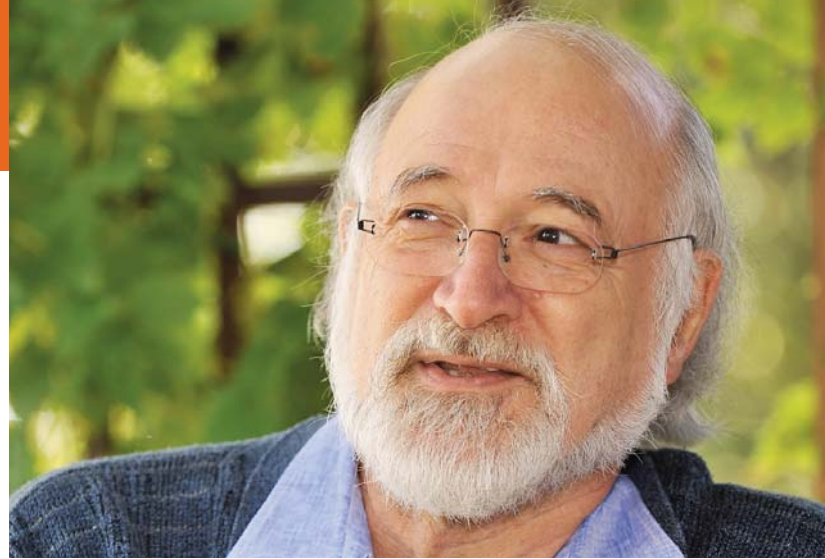
Artisan de la première, puis de la deuxième vague, Jean-Marie Boisvert est visiblement séduit par ce qu'on appelle aujourd'hui la 3<sup>e</sup> vague des thérapies cognitivo-comportementales. « Les gens qui développent des troubles anxieux et dépressifs font souvent beaucoup d'évitement », explique-t-il. Or pour lui, les approches issues de la 3<sup>e</sup> vague, comme l'acceptation de soi et la pleine conscience viennent, de façon puissante, contrer cette tendance vers l'évitement.

Apprendre à observer ce qui se passe et à le décrire pour soi-même sans porter de jugement, voilà une habileté qui, selon ce que Jean-Marie Boisvert a observé en clinique, peut faire une énorme différence. Elle équivaut pour lui à une forme d'analyse comportementale de soi et des autres. « J'ai rarement vu des changements aussi rapides chez les clients », affirme-t-il, ajoutant que ces derniers embarquent facilement dans cet exercice qui s'avère plutôt zen.

Jean-Marie Boisvert goûte à l'enseignement à compter de 1987 en acceptant un poste à temps partiel à l'UQAM. Travaillant toujours à mi-temps à Louis-H. Lafontaine, il qualifie d'idéale cette situation de travail qui lui permet d'allier la clinique, l'enseignement et la recherche. Puis, en 90, un poste s'ouvre au Département de psychologie de l'Université Laval. Jean-Marie Boisvert hésite, mais part finalement pour Québec en compagnie de Madeleine qui vient elle aussi d'obtenir un poste à Laval. Bien qu'il ait officiellement pris sa retraite de l'Université en 2007, Jean-Marie Boisvert continue son implication au laboratoire où oeuvrent les chercheurs qui l'ont si chaleureusement accueilli et pour qui il entretient encore la plus grande admiration.

## \_UN NOUVEAU REGARD SUR LA DÉPRESSION

En 2004, alors qu'il profite d'une année sabbatique en Europe, Jean-Marie Boisvert tombe grièvement malade : il s'agit d'un abcès cérébral. Suite à la chirurgie, les séquelles motrices et cognitives demeurent importantes. La convalescence durera une année et demie, période pendant laquelle le psychologue doit se soumettre à divers traitements de réadaptation. Et il raconte : « Un membre de l'équipe soignante m'a dit un jour que j'avais l'air déprimé. Je lui ai répondu qu'après ce qui m'était arrivé, je réclamaï le droit d'être triste! Cela m'a fait un bien immense. Je réalise maintenant que lors d'une dépression, il y a une étape d'acceptation qui est importante ». Cette expérience a, selon lui, contribué à modifier sa perception de la dépression, un mal-être qu'il admet avoir eu de la difficulté à comprendre pendant ses années comme clinicien.



D'ailleurs, dans les prochains mois, un nouvel ouvrage cosigné par Jean-Marie Boisvert verra le jour et celui-ci porte justement sur la dépression. Intitulé *Vaincre la dépression, une étape à la fois*, ce livre est le fruit d'un travail de traduction et d'adaptation d'un ouvrage écrit par les psychologues américains Addis et Martell. Ceux-ci proposent une approche d'autotraitement basée notamment sur les travaux de Jacobson sur l'activation comportementale, une approche qui serait au moins aussi efficace que la thérapie cognitive. Jean-Marie Boisvert est fier d'avoir pu mener ce projet à bien avec Marie-Claude Blais, une de ses anciennes étudiantes, et aujourd'hui professeure à l'UQTR. Espérant que ce livre pourra être utile, il confirme que des recherches ont déjà démontré les effets bénéfiques de certains ouvrages de *self-help* pour les personnes dépressives.

## \_L'ÊTRE HUMAIN : TOUJOURS FASCINANT

« J'aime beaucoup faire de la clinique. Ce qui me fascine le plus, c'est la volonté des gens de progresser, de s'améliorer, d'aller mieux », dit Jean-Marie Boisvert. Entre la contemplation du fleuve, les travaux de jardinage et les visites des enfants et des petits-enfants, celui-ci voit encore des clients quelques heures par semaine et supervise trois étudiants au doctorat. Il apprécie ce que ces derniers lui apportent. « Les voir évoluer, c'est un charme! », lance-t-il.

« On pourrait calculer la conduite future d'un homme avec autant de certitude qu'une éclipse de lune ou de soleil et cependant soutenir en même temps que l'homme est libre », a écrit Kant dans *Critique de la raison pratique*. Cette phrase, qui allie science, rigueur et liberté, résume bien le parcours de Jean-Marie Boisvert. Discret, celui-ci confie qu'il travaille actuellement sur un projet d'écriture qui réunira la philosophie et la psychologie, mais un moment passé en sa compagnie suffit pour réaliser que chez lui, ces deux disciplines ont toujours été indissociables.

Par *Eveline Marcil-Denault*, psychologue et journaliste pigiste

## \_Bibliographie

Boisvert, J.-M., Beaudry, M. (1979). *S'affirmer et communiquer*. Les Éditions de l'Homme, Montréal, 328 p.

Beaudry, M., Boisvert, J.-M., (1988). *Psychologie du couple*. Éditions du Méridien, Montréal, 405 p.

Boisvert, J.-M., Blais, M.-C. (sous presse) *Vaincre la dépression, une étape à la fois*. La nouvelle approche d'activation comportementale pour reprendre votre vie en mains, traduction et adaptation du livre *Overcoming Depression One Step At A Time* écrit par Michael E Addis Christopher R Martell (2004). Les Éditions de l'Homme, Montréal.