

Pratique professionnelle

La recherche en psychothérapie : des échos du congrès



Pierre Desjardins / Psychologue

Directeur de la qualité et du développement de la pratique

pdesjardins@ordrepsy.qc.ca

Dans le cadre de notre congrès, nous avons eu l'occasion d'approfondir nos connaissances sur la psychothérapie, sur son efficacité et sur les ingrédients porteurs de changement. Plusieurs psychologues, en conférence, symposium ou atelier, ont fait état de leurs réflexions sur la question, s'appuyant sur la recherche, sur les méta-analyses que l'on fait des résultats qui en sont issus, sur les données probantes qu'on en tire et aussi sur leurs expériences pratiques. Toutefois, en ce qui concerne la recherche, bien qu'elle soit fondamentale, elle donne lieu parfois à des affrontements entre tenants de théories diverses, affrontements qui ne sont pas toujours prometteurs lorsque, pour certains, la démonstration de l'efficacité sert plutôt à établir la supériorité d'une approche sur une autre.

Les premières recherches visant à dégager des données probantes ont été menées en réaction au fait que la valeur de la psychothérapie comme traitement était remise en question. Pour ce faire, des chercheurs ont mis à l'épreuve les approches psychothérapeutiques qu'ils utilisaient et ils ont commencé à dégager des traitements efficaces. Ils en ont dressé une liste qui, depuis le début de ce type de recherches, ne cesse de s'allonger. Or, au départ, la plupart des recherches portaient sur une même approche, de sorte que les données probantes obtenues ne soutenaient que cette approche. De là à dire que les autres approches ne sont pas valides, il n'y a qu'un pas que malheureusement certains franchissent, ce qui donne aux recherches une portée qu'elles n'ont pas véritablement.

D'autres chercheurs se sont penchés non pas sur les approches, mais sur les relations établies entre les psychothérapeutes et leurs clients en s'appuyant sur des concepts telle l'alliance thérapeutique. D'autres, encore, ont mis l'accent sur les caractéristiques à la fois du client et du psychothérapeute. Ces types de recherches mettent à l'avant-plan des facteurs d'efficacité qui seraient en somme communs à toutes les approches et il en ressort que l'impact de ces facteurs sur le changement serait plus important que celui des facteurs propres à chacune des approches.

Trois avenues donc de recherche, qu'entre autres nous ont présentées, au congrès, le D^r Provencher et le D^r Lecomte, psychologues, dans un symposium portant sur les données probantes. Bien que ces avenues soient prometteuses et complémentaires, une certaine polémique demeure compte tenu de cette malencontreuse tendance qui persiste chez certains à vouloir démontrer la supériorité de leur approche.

Le D^r Castonguay, psychologue, a pour sa part présenté un atelier de formation continue sur les changements en psychothérapie. On comprend qu'il a eu l'idée de faire avancer les choses en se situant au-dessus de la mêlée, afin d'unifier les connaissances en matière de psychothérapie. Lui et son équipe ont consacré leurs efforts à l'intégration des différents facteurs ou ingrédients que sont les caractéristiques du client et du psychothérapeute, la relation qu'ils établissent entre eux et l'approche qui est préconisée. Il nous a ainsi présenté, dans son atelier, le fruit du travail de son équipe de chercheurs qui a réussi à dégager des principes à la base du changement en psychothérapie. Le mérite et l'originalité de ses travaux ne tiennent pas qu'au fait qu'il ait, en quelque sorte, refusé de prêter allégeance à une école de pensée. En effet, il a eu l'audace de réunir, dans de mêmes équipes de travail, des chercheurs d'allégeances diverses, opposés les uns aux autres et réputés, notamment, pour leurs prises de position parfois radicales. Il a su créer un climat de travail qui leur a permis de réfléchir ensemble sur ce qui est porteur de changements en psychothérapie. Il en vient à la conclusion qu'une psychothérapie ne saurait être efficace si les principes à la base des changements ne sont pas pris en compte. Parmi ces principes, il y a ceux liés :

- :: au pronostic, abstraction faite de l'approche préconisée;
- :: au pairage à faire entre les caractéristiques du client et l'approche à offrir;
- :: à la relation psychothérapeutique à établir;
- :: aux techniques psychothérapeutiques;
- :: aux facteurs directement liés au client.

La prise en compte de différents principes implique que les psychothérapeutes soient ouverts et formés pour intégrer des façons de faire autres que celles qui seraient propres aux seules

Il est par conséquent important que les psychologues praticiens s'intéressent à la recherche puisque la recherche s'intéresse à la pratique.

approches qu'ils utilisent. Ceci ouvre la voie aux approches dites intégratives, approches notamment préconisées par le D^r Cousineau, psychologue, que plusieurs ont eu le plaisir d'entendre en conférence matinale.

Pour sa part, le D^r Schore, psychologue, en conférence d'ouverture et en atelier, a soutenu qu'il est maintenant démontré scientifiquement qu'en matière de relations, tout n'est pas que conscient, explicite ou rationnel. En ce sens, la recherche sur la psychothérapie qui se limiterait à développer et à raffiner des outils, techniques ou approches faisant appel à la seule communication explicite, évacuerait ce qu'il désigne comme étant des mécanismes implicites de régulation affective. Ces mécanismes, qui ne répondraient pas à nos tentatives de contrôle conscient, sont certainement en jeu dans les relations qu'établissent un psychothérapeute et son client.

Les conclusions qu'on dégage de la recherche sur la psychothérapie sont multiples, nuancées et également sujettes à interprétation, voire à controverse. Il est par conséquent important que les psychologues praticiens s'intéressent à la recherche puisque la recherche s'intéresse à la pratique et que, de plus, elle s'avère déterminante dans ses découvertes, et non sans conséquence pour les décideurs et la clientèle. Il serait aussi opportun que chacun, dans son milieu, sur le terrain, avec des clients réels, s'emploie maintenant à trouver une façon de vérifier et de documenter l'efficacité de ses interventions auprès de ses clients, de sorte que l'on puisse disposer d'un autre type de données que celles qui sont issues des recherches habituelles, données qui auraient une valeur tout aussi probante.

COURS DE DÉONTOLOGIE



Des cours de « déontologie et professionnalisme » seront offerts en 2009. Le cours s'adresse aux candidats à l'admission ainsi qu'aux psychologues qui pratiquent depuis quelque temps et qui souhaitent effectuer une mise à jour de leurs connaissances sur le plan déontologique.

Ce cours totalise 45 heures de travail et requiert la présence des participants à deux journées complètes de formation. Par le biais de présentations, de travaux individuels et en équipe, les participants sont appelés

à réfléchir sur plusieurs situations susceptibles de se présenter dans le cours d'une pratique professionnelle de la psychologie impliquant une prise de décision éthique. Les thèmes suivants sont notamment abordés : confidentialité, conflit d'intérêts, dangerosité, tribunaux. Les situations étudiées tiennent compte des particularités de divers champs de pratique. Les participants peuvent ainsi discuter des principes déontologiques et des lois qui régissent leur conduite professionnelle et se sensibiliser au processus de prise de décision éthique.

Les prochains cours « **déontologie et professionnalisme** » auront lieu aux dates suivantes :

MONTRÉAL

Choix de sessions :
6 mars et 3 avril 2009

Les cours auront lieu de 9 h à 16 h 30 dans les locaux de l'Ordre, situés au 1100, avenue Beaumont, bureau 510 à Mont-Royal.

Formatrice : Élyse Michon

FORMULAIRE D'INSCRIPTION COURS DÉONTOLOGIE ET PROFESSIONNALISME Sessions 2009

Nom _____

Prénom _____

Tél. domicile _____

Tél. travail _____

N° de permis _____

Indiquez votre choix de date _____

Paiement par carte de crédit (N° de la carte)

Expiration _____

NOTE : les sessions peuvent être annulées si le nombre d'inscriptions est insuffisant.

Les paiements par chèque au montant de 284,88 \$ (taxes incluses) doivent être libellés à l'Ordre des psychologues du Québec et envoyés au 1100, avenue Beaumont, bureau 510, Mont-Royal, Québec, H3P 3H5, ou par télécopie (paiement par carte de crédit seulement) au 514 738-8838.