

Critères non spécifiques d'efficacité en psychothérapie
* «What works in therapy» (Ce qui marche en thérapie)

http://translate.google.fr/translate?hl=fr&langpair=en%7Cfr&u=http://www.psychology.org.au/Events/Downloads/633704683085518184_What%2520Works-4-in%2520Therapy-PsychOz-long%2520version-1.doc&ei=fSSiUM32E4HOhAe6jlHYCQ

Dans cet article, le Dr Morawetz résume 40 ans de recherche sur ce qui fonctionne en psychothérapie. Il illustre ensuite et illumine ces résultats avec des exemples fondés sur sa vaste expérience en pratique privée en Australie.

Ce qui détermine le succès d'une démarche psychothérapeutique n'est pas le niveau de formation du praticien ni ses années de pratique, ni même son expérience ou encore la méthode utilisée. La bonne recette se trouve à plus de 70% dans la capacité du couple patient-praticien à éprouver de l'espoir par rapport à l'issue de la thérapie, affirme Scott D. Miller, directeur du Centre international pour l'expertise thérapeutique (ICCE), à Chicago, et auteur d'un ouvrage sur le sujet*.

Dans sa dernière édition, la revue Scientific American Mind évalue même à 92% le poids de ce facteur dit «extra-thérapeutique». Les études antérieures trouvent plutôt un pourcentage variant de 60 à 75%.

«Quarante années de recherches poussées n'ont pas démontré de véritable supériorité d'une méthode sur une autre, déclare Scott Miller. Les différences de modèles n'ont pratiquement aucune influence sur l'issue d'une psychothérapie.». Cette équivalence de résultats avait été décrite dès les années 1960 par d'éminents chercheurs tels que Saul Rosenzweig (Université de Washington), Lester Luborsky (Université de Pennsylvanie) ou encore Bruce E. Wampold (Université du Wisconsin-Madison).

«La validité de cette hypothèse est admise par la communauté scientifique depuis le début des années 2.000», précise Jean-Nicolas Despland, directeur de l'Institut universitaire de psychothérapie. L'ouvrage clé de Scott Miller, rédigé en collaboration avec trois autres psychologues du Centre de thérapie brève de l'Etat du Milwaukee, s'intitule de fait : « Le client, héros de la thérapie ».

La vision de la relation d'aide développée par les auteurs est parfois qualifiée de révolutionnaire, car elle implique, pour les thérapeutes, de se destituer de leur rôle d'expert et de renoncer à toute expression de leur savoir, de façon à interférer le moins possible avec les capacités du patient à trouver des solutions par lui-même. C'est lorsqu'ils sont persuadés que ce dernier est capable de rebondir que les praticiens deviennent les plus efficaces !

Cette posture est enseignée depuis quelques années en Suisse, notamment au Centre d'études et de formation continue (Cefoc) à Genève et au Centre de recherches familiales et systémiques (Cerfasy) à Neuchâtel. L'intérêt dépasse d'ailleurs le cadre strict de la relation d'aide, pour s'étendre au domaine de l'éducation spécialisée, du travail social et de la gestion des ressources humaines.

Ces notions recouvrent le domaine de l'empowerment, notion qui signifie « devenir acteur de sa vie, développer ses propres possibilités ». L'empowerment est une capacité de l'individu qui l'amène à se renseigner de plus en plus sur les méthodes alternatives de santé, d'économie, ...

«Les gens ne consultent pas parce qu'ils ont des problèmes, mais parce qu'ils sont découragés quant à leurs chances de pouvoir les résoudre», dit Scott Miller.

Maintenant, si vous avez bien lu cet article, il va bien falloir traverser une certaine désillusion : on aurait tellement voulu croire que la méthode que l'on a mis tant d'années à apprendre était la meilleure ...