

Interview de Christophe André*

**« Si la psychothérapie n'est pas un soin, il faut le dire !
Si elle en est un, elle doit être évaluée »**

En se jetant dans l'arène pour défendre la psychanalyse, Jacques-Alain Miller s'en est pris vigoureusement aux thérapies comportementales et cognitives (TCC), dont les praticiens seraient, selon lui, des « *dresseurs d'hommes* » (voir Le Point n° 1723). Christophe André, psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, lui répond. Car il pratique les TCC et les défend avec calme. Vertu rare dans ce débat aigre entre professionnels qui, tous, prétendent nous soigner...

Propos recueillis par Emilie Lanez

Le Point : La psychanalyse refuse que l'on « évalue » ses effets, au motif que la souffrance humaine ne saurait être mise en équation. Qu'en pensez-vous ?

Christophe André : Le mot évaluation est souvent brandi comme une menace. C'est un mot qui, pourtant, en médecine signifie progrès, respect de la santé du patient et de l'argent du contribuable. La vraie question est : la psychothérapie est-elle un soin, comme le pensent la majorité des personnes qui s'adressent à un psy ? Si la thérapie n'est pas un soin, il faudrait le leur dire clairement ! Et si elle en est un, elle doit être évaluée. Sinon on risque de continuer à proposer aux patients des méthodes peu efficaces, ou surtout ne pas découvrir de nouvelles manières de soigner : l'évaluation facilite l'évolution. C'est vrai qu'elle n'est ni confortable (on doit se remettre en question) ni facile en matière de psychisme, mais elle est possible. On peut tout discuter en matière d'évaluation : les critères choisis, les durées des études, les outils... Tout, sauf le principe même d'évaluer. Faute de quoi on est dans la croyance religieuse ou la conviction philosophique, et c'est alors autre chose.

Que peuvent soigner les TCC ? La phobie des araignées, la dépression, un chagrin d'amour, l'envie de se jeter par la fenêtre ?

En tant que thérapies scientifiques, les TCC ont avancé lentement, ne proposant de soigner que les troubles où elles avaient démontré leur efficacité : au début, les phobies et l'anxiété, puis la dépression. Après quarante ans de recherches, elles peuvent aider les patients dans à peu près toutes les formes de souffrance psychique. Elles soulèvent les mêmes interrogations que les autres thérapies : où finit le soin et où commence le développement personnel ? S'occuper d'une personne abattue par un chagrin d'amour, est-ce une thérapie de confort ou bien une manière intelligente, si on sait qu'elle a déjà présenté deux épisodes dépressifs, de lui éviter de sombrer dans un troisième ?

Les psychanalystes affirment que les TCC sont basées sur une méthode de conditionnement-déconditionnement.

Dans cette étrange et absurde guerre d'écoles, le choix des termes n'est pas anodin. Pourquoi dire conditionnement plus qu'apprentissage ? Ou entraînement ? Lorsque, à Sainte-Anne, je soigne mes patients qui souffrent de phobies, je ne les conditionne pas, je les entraîne à surmonter leurs peurs invalidantes. Ils ne se sentent pas conditionnés, mais libérés ! Certains

lacaniens parlent même de dressage : quel mépris pour les personnes soignées par TCC !
J'aimerais qu'on entende davantage les patients dans tout ce débat. Ils expliqueraient que les TCC sont tout simplement des thérapies pédagogiques : on y apprend à développer sa maîtrise émotionnelle et psychologique, à élargir son répertoire de comportements.

L'Inserm publie un rapport établissant qu'entre « 5 % et 9 % des moins de 15 ans » souffriraient de « troubles de conduite » et préconise un dépistage médical systématique dès 36 mois. Plutôt inquiétant ?

Le problème du dépistage est politique : que veut faire notre société de toutes ces données qui permettent aujourd'hui de savoir quelles personnes présentent un risque accru (jamais une certitude) de troubles psychiques ? C'est une question lancinante dans la médecine moderne. On dépiste ou on laisse courir ? La deuxième hypothèse est la plus inégalitaire socialement : ce sont les pauvres et les démunis qui en pâtiront. Les riches, eux, feront dépistage et prévention.

Les TCC et la psychanalyse peuvent-elles cohabiter ?

Elles cohabitent déjà. Malgré la violence du débat actuel, la majorité des thérapeutes ont de bonnes relations. Les patients passent d'une thérapie à l'autre avec plus de pertinence que nous ne le pensons. La souffrance psychique est si répandue, nos outils si imparfaits que nous avons besoin les uns des autres. D'ailleurs, en tant que thérapeutes, ce n'est pas à une méthode, TCC ou psychanalyse, que nous devrions être attachés, mais à ses résultats : l'amélioration de la liberté et du bien-être psychique de nos patients

* Psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne , auteur de « Psychologie de la peur » (Odile Jacob).