

# À propos du livre *La fin de la psychothérapie*

de Jacques-Antoine Malarewicz – éditions Odile Jacob

J'aime bien le titre de ce livre, c'est d'ailleurs pour cette raison que je l'ai acheté. Je pense moi aussi que nous assistons actuellement à la fin de la psychothérapie ou en tout cas d'une certaine psychothérapie.

Mais la lecture de ce livre est difficile, il faut s'y accrocher, y revenir plusieurs fois pour le digérer, de plus le ton est parfois un peu désabusé.

## LA FORCE DE LA MYTHOLOGIE

Le livre s'appuie d'abord sur la lecture et l'interprétation de certains mythes importants de l'antiquité grecque. C'est un parti pris courageux, ce recours à la mythologie, face à la déferlante des études scientifiques qui s'abattent sur la psyché, la considérant platement et froidement comme un objet d'expérimentation parmi tous les autres objets. Ici au contraire, **il s'agit de la poésie des mythes** et de leurs multiples interprétations possibles, avec Narcisse, Prométhée, Epiméthée, Pygmalion, Pandore et Némésis, dont l'histoire singulièrement moderne, peut nous inspirer.

Narcisse et Prométhée d'abord, ce sont les deux figures de l'individuation et de l'autonomie humaine par rapport au monde des dieux, mais ils sont malheureux dans ce que l'auteur appelle un **"individualisme devenu contraint"** : Narcisse s'enlise dans les solitudes de la dépression, incapable de se relier à l'altérité, et Prométhée avec ses rêves techniciens extravagants et insensés, défiant plus que jamais les dieux, met en péril la survie de l'humanité, dérangée d'anxiété par un aigle lui dévorant le foie. Quant à Epiméthée, qui a osé faire complicité avec son frère Prométhée, pour défier Zeus, celui-ci lui envoie Pandore, un cadeau empoisonné, la femme fatale, qui ouvre la boîte de l'insatisfaction sans fin des désirs et des pulsions, "le toujours plus et toujours plus vite" de la société de consommation, avec en prime les affres de la conjugalité, affres dont l'épidémie de divorces et la floraison des thérapies de couple montrent toute l'actualité.

## LES MENTALITÉS DE L'ÉPOQUE ET LA PSYCHOTHÉRAPIE

Puis vient une réflexion sur l'évolution des mentalités de notre époque et son impact délétère sur la psychothérapie. Voici quelques idées qui m'ont semblé intéressantes :

Dans une société de l'hyperconsommation généralisée, basée sur la satisfaction immédiate des désirs de chacun, **le psy est devenu un objet de consommation** comme les autres et il



n'en sort pas indemne : il doit soigner sa publicité dans les médias pour réveiller la pulsion consumériste des clients, mais celle-ci retombe vite, et le thérapeute se trouverait "jeté" aussi rapidement qu'il a été choisi. C'est le "zapping psy" de plus en plus fréquent, fondé sur une sorte "d'obsolescence programmée intérieure".

Ensuite, le bain d'informations ininterrompues dans lequel chacun se trouve submergé, est un obstacle de taille à la réflexion ; il provoque plutôt **la sidération cognitive**. Difficile alors de miser sur les profondeurs d'un travail intérieur "psy" traditionnel, basé sur la durée et le temps de l'introspection, les fluctuations nécessaires de la relation thérapeutique et du transfert.

Dorénavant, le psychothérapeute est considéré comme un technicien, un ingénieur chargé de remettre en route le plus rapidement possible une machine dénommée psyché, comparée le plus souvent à un disque dur d'ordinateur qui "bugge". C'est une vision mécaniste et réductrice, relancée par l'importance prise par les neurosciences.

Dans le prolongement de cela, l'appel à l'efficacité adaptative de la technique psy prend toute la place, efficacité devant conduire à **l'exigence de brièveté de la thérapie** (« 2 ou 3 séances maxi » réclament les clients). C'est le règne des protocoles rapides, désignés par des sigles mystérieux, mais faisant sérieux, car techniques – on désigne ainsi les nouveaux appareils photos ou les smartphones. La publicité bien ficelée fait

le reste, en mettant en exergue la validation de ces techniques brèves, par des pseudo-études scientifiques, dont on se garde bien de détailler l'épistémologie douteuse, ce qui entraîne finalement un retour de la pensée magique en cette période d'incertitude complexe.

Bref, sans parler du décret d'application de mai 2010 de la loi Accoyer, qui donne **tout pouvoir à la psychopathologie** des médecins-psychiatres, mettant hors la loi les psychothérapeutes en place, mais en insistant sur cette déferlante de consumérisme pressé et de technicité tout azimut, Jacques-Antoine Malarewicz n'a pas tort de parler de la fin d'une certaine psychothérapie, basée sur les mythes fondateurs anciens, prenant le temps de ce rituel de passage important, qu'est le "travail sur soi" en vue d'une évolution intérieure. Le verdict de Malarewicz est sans concession : « *La fin des mythes, en ce qu'ils n'irriguent plus que marginalement la pensée et la réflexion dans les sciences humaines, marque donc la fin de la psychothérapie* ».

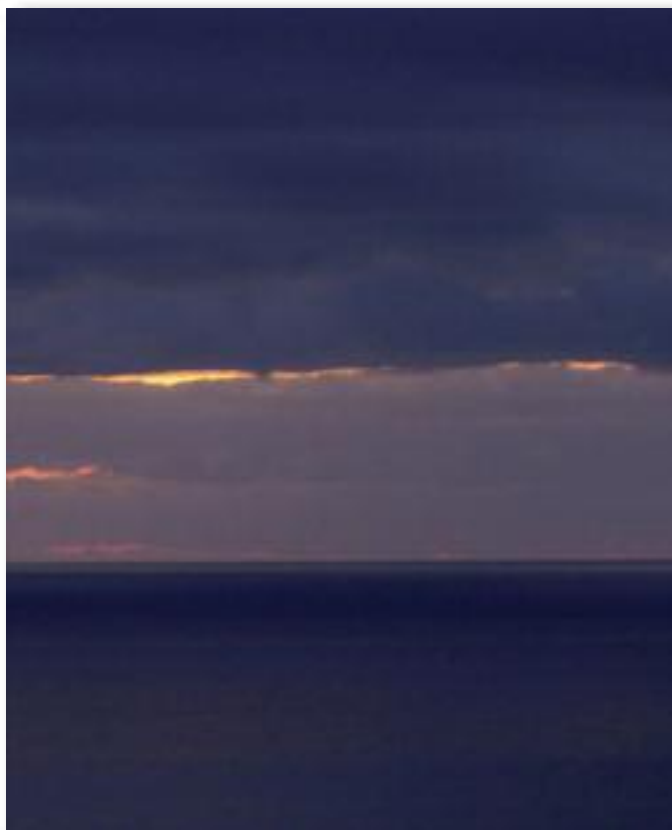
“*La psychothérapie intégrative a la volonté de réunifier de manière cohérente ce qui est actuellement éclaté et conflictuel*”

#### COMMENTAIRES PERSONNELS

Bien que beaucoup de pys s'amuse actuellement à ce jeu trouble, décrit lucidement par l'auteur, avec le jeu de la mise en 410 cases du DSM IV (la bible de la psychopathologie) et la magie médiatique et pseudo-scientifique des thérapies brèves, j'ai tout de même beaucoup de points de divergences avec l'auteur. D'abord, le livre me semble trop nostalgique d'une certaine époque de la psychothérapie centrée sur la psychanalyse et les psychothérapies humanistes, qui était loin d'être une époque représentant l'âge d'or de la psychothérapie : il y régnait rivalités continues entre courants, esprit de chapelle autour des écoles, dogmatisme et mépris de la différence, et souvent, il faut bien le reconnaître, une certaine inefficacité, quand les cures analytiques, par exemple, s'étiraient en longueur, sans résultat.

De plus, l'auteur semble méconnaître une loi profonde de l'évolution de la vie qui remonte pourtant aux mythes les plus anciens et qu'on pourrait résumer sous la formule "**mort et renaissance**". Si tout semble actuellement s'effondrer et se désintégrer – la psychothérapie n'échappe pas à la règle – et bien, tant mieux, car il est attendu une transformation à un niveau d'évolution supérieur, dont on peut déjà voir la trace dans certaines solutions alternatives.

En effet, pour moi, ce n'est pas la fin de la psychothérapie – à la rigueur, c'est juste la fin du titre de psychothérapeute –, au contraire, sur le terrain, c'est une période d'ébullition créative, avec une floraison de nouvelles techniques ; et dans ce maquis de plus en plus touffu, émerge l'intérêt croissant et la réflexion la plus profonde pour un nouveau paradigme, dans lequel **la**



© Alain Gourhant

**psychothérapie intégrative** occupe une place de choix, avec sa volonté de réunifier de manière cohérente, ce qui est actuellement éclaté et conflictuel – ainsi mon site internet ne cesse de monter en fréquentation et vient de dépasser les 5000 visites par mois. D'ailleurs, dans cette conception intégrative de la psychothérapie, il y a aussi la place pour les techniques protocolaires des thérapies brèves ou incidemment pour la psychopathologie, mais ces techniques sont reliées **de manière cohérente** à d'autres techniques venant de courants différents. C'est la prétention totalitaire à l'hégémonie de ces conceptions critiquées par J. A. Malarewicz, qui pose problème, et non les techniques en elles-mêmes pouvant être "inclus et transcendées", selon le principe fondateur de l'esprit intégratif.

#### L'IMPROBABLE MÉTAMORPHOSE

Mais pour le moment toutes ces recherches innovantes sont encore dans l'ombre, c'est un travail souterrain en profondeur, en attendant les soubressauts telluriques de **la métamorphose**, pour terminer par un hommage à Edgar Morin et son dernier livre *La voie* – un livre de réflexion nécessaire pour tout citoyen –, qui en parlant de la grande Crise généralisée du monde dit :

« *Le probable est la désintégration, l'improbable est la métamorphose* », et l'on pourrait ajouter que **la psychothérapie intégrative s'occupe de cet improbable, avec sérénité.**