



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – Une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

Combat **stérile**

Parmi les nombreux courriels que je reçois sur mon site web, un certain nombre me sont envoyés par des psychanalystes qui m'accusent de faire la promotion des psychothérapies cognitivo-comportementales. Selon eux, ces « thérapies » ne sont, en fait, que des « gadgets » et des « recettes » destinées à faire fonctionner les gens en dépit de leur mal-être. La seule motivation des thérapeutes qui les proposent serait de créer du bonheur à tout prix, sans respecter la liberté des individus. Un jour, une psychanalyste particulièrement courroucée m'a reproché de faire l'apologie de la méditation, n'y voyant qu'un moyen de calmer l'angoisse sans permettre de guérir la souffrance en profondeur. Chaque fois que je reçois ce genre de courrier, je m'étonne car mon travail de thérapeute, d'auteur et de conférencier n'est pas de promouvoir une quelconque approche thérapeutique au détriment d'une autre. Au contraire, j'essaie toujours de comprendre les avantages et les limites de chaque proposition de traitement ou d'accompagnement afin d'établir des ponts entre les différentes alternatives. Pour moi, il s'agit de réunir plusieurs approches dans une stratégie basée sur la complémentarité au service du maximum de mieux-être pour les patients. Je suis persuadé que la préservation de notre bonne santé individuelle et collective repose sur un modèle qui valorise l'intégration et la coopération au lieu de favoriser l'opposition et la compétition. La psychologie du XX^e siècle a été dominée par trois approches extrêmement novatrices : la psychana-

lyse, le comportementalisme et la psychologie humaniste. La psychanalyse décrit l'être humain comme le résultat d'instincts sexuels et agressifs refoulés, difficilement accessibles à la conscience et agissant en dehors du contrôle de sa volonté. Les théories comportementalistes le présentent comme un être flexible, malléable, en proie aux influences de son environnement, soumis aux lois de l'apprentissage et du conditionnement. La psychologie humaniste, enfin, le voit comme une personne responsable, libre de réaliser ses potentialités à travers un processus qualifié d'« actualisation de soi ». Comment croire que chacune de ses visions décrit à elle seule le phénomène humain dans toute sa complexité ? Pourtant, on assiste encore aujourd'hui à de violentes querelles entre les tenants de ces trois courants de la psychologie. Les psychanalystes diabolisent les psychothérapeutes cognitivo-comportementalistes qui, en retour, discréditent la psychanalyse à coup d'arguments scientifiques qui ne tiennent pas compte de l'importance de la subjectivité dans le processus d'évolution de la personnalité. Ensemble, psychanalystes et comportementalistes ne se privent pas de critiquer la démarche des psychologues humanistes jugés irréalistes, juste bons à alimenter les théories idéalistes de ce que l'on appelle le

Pour moi, il s'agit de réunir plusieurs approches dans une stratégie basée sur la complémentarité.

« développement personnel ». Les psychologues humanistes répondent en caricaturant les psychanalystes d'une manière simpliste, leur reprochant de passer leur temps à déconstruire les côtés sombres de la personne humaine sans jamais l'aider à se reconstruire à partir de son potentiel

lumineux. Quel gaspillage de paroles, quelle perte de temps. Quel dommage. Si seulement ces différents docteurs de l'âme pouvaient faire converger leurs visions de l'être humain, ils amélioreraient la compréhension que nous avons de nous-même et ils rendraient de bien plus grands services aux personnes qui leur font confiance. À cette condition sera, je crois, la psychologie du XXI^e siècle. Croisons les doigts !