

Penser le changement, changer la pensée

Jeudi 25 mars 2010 de 8h à 17h
Fondation Louis-Jeantet



Changer Echanger

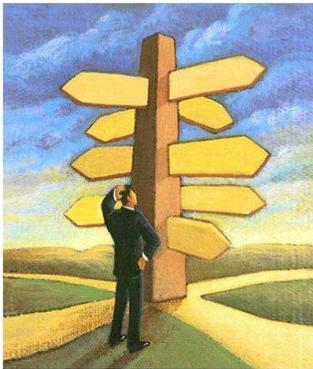
Réflexion sur le processus du
changement en psychothérapie

Le changement: entrez en scène...

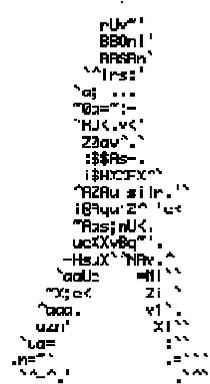


Trois personnages principaux

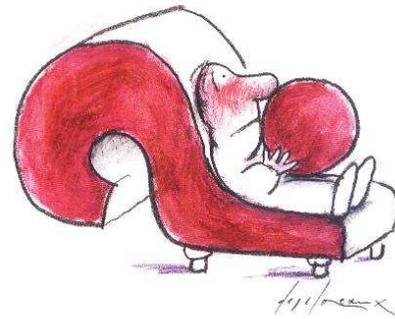
Le patient



L'intervenant

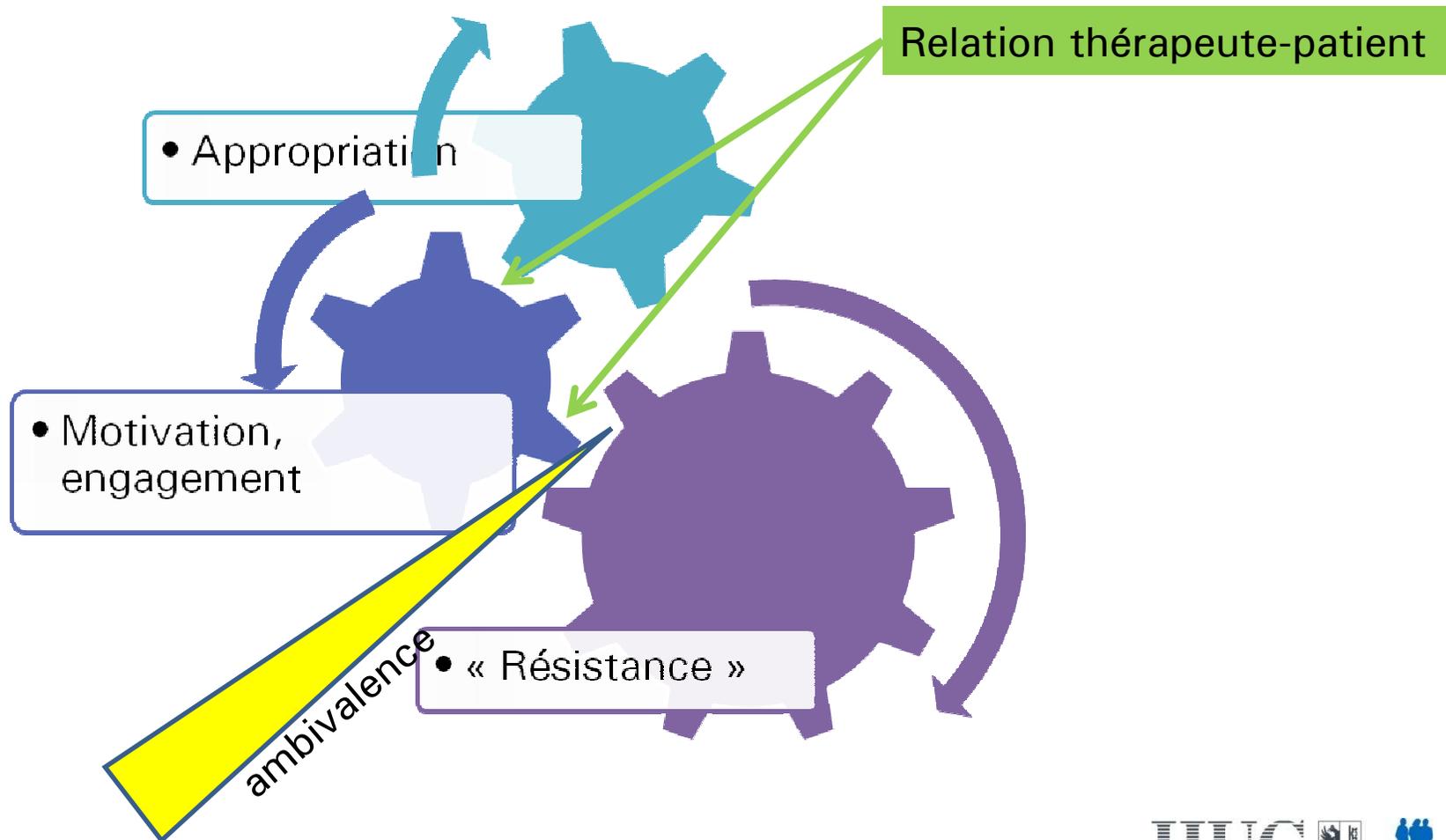


La relation instaurée



La « chose à modifier »

Les ingrédients



Le changement selon certains modèles thérapeutiques

Les précurseurs

□ Mesmer et le magnétisme (1734-1815)



- Fluide dans univers
- La maladie → mauvaise répartition fluide dans le corps
- la guérison → restauration équilibre



R. Bacon
XIII^{ème}



M. Ficini
XV^{ème}



Paracelse
XVI^{ème}



- ❑ Le magnétisme animal
- ❑ Médecine de l'imagination?

**Le changement s'opère par crise cathartique
dans le cadre d'une relation thérapeutique**

□ Hyppolyte Bernheim et la psychothérapie suggestive (1840-1919)



H. Bernheim De la suggestion, 1916

- Suggestion en état de veille renforcée par contact
- Psychothérapie « moderne »
- L'hypnose si résistance
- Entraînement suggestif aide le malade à faire l'acte qu'il redoute

Conception du changement



- Le processus suggestif → énigme
- Issues de la suggestion
 - la sophrologie
 - l'hypnose ericksonienne...

**Changement s'opère par
déconditionnement-reconditionnement**

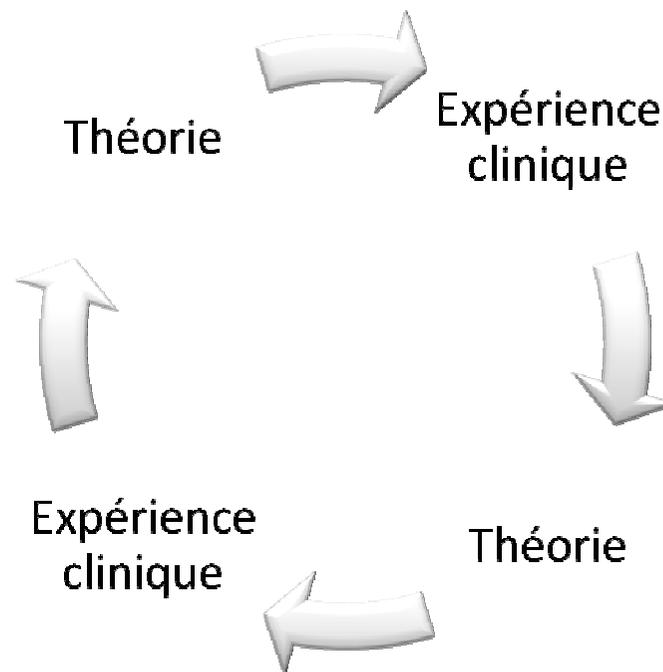
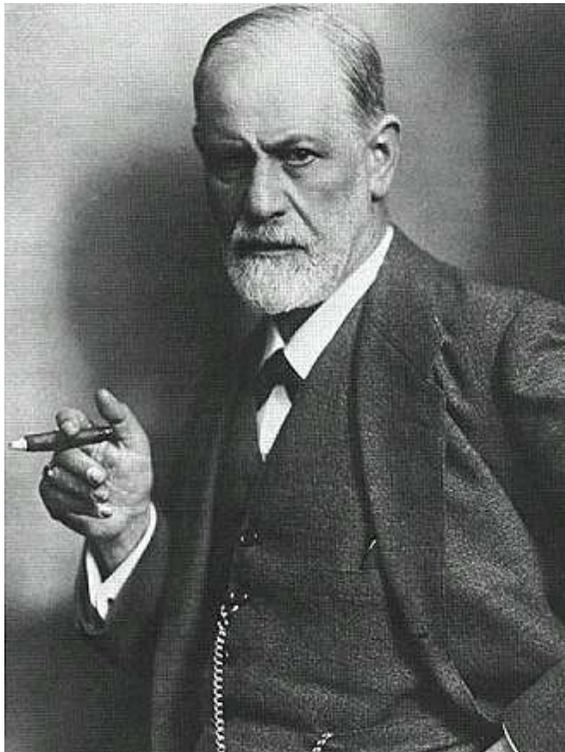
Le processus de changement → jeu de forces impliquant thérapeute et patient

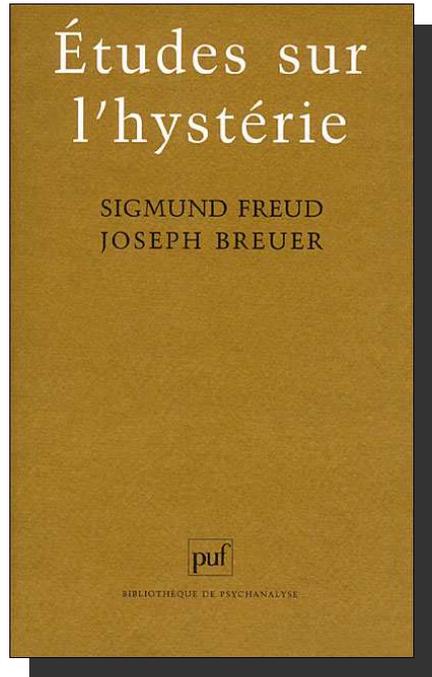
LE TRANSFERT



1. Forces pour le changement → désir de guérison, coopération à la démarche
2. Freins au changement → résistance, refoulement, honte, déplaisir...

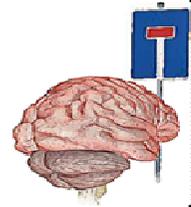
□ Freud: une conception évolutive du processus thérapeutique (1856-1939)





1895

traumatisme passé (amnésie) → symptôme



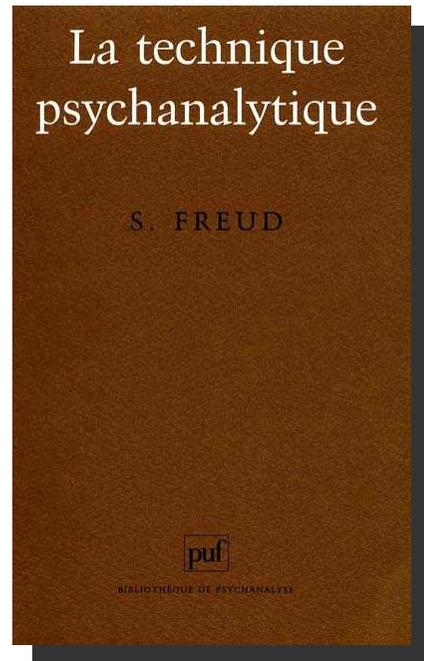
Résistance à conscientiser

Hypnose, suggestion, puis chaîne associative

catharsis
« purification, libération »

Changement

Guérison du symptôme



conflit entre conscient et inconscient → névrose



Résistance (transfert)

Élaboration des résistances et manquement du transfert

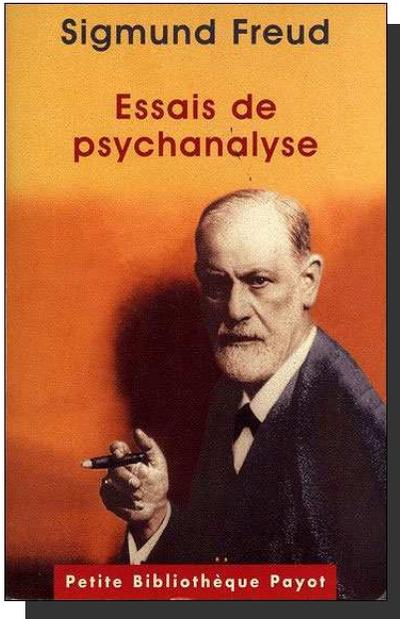
1900-1916

Changement

Mobilisation de l'énergie libidinale dans des tâches

Libre association, analyse de rêves, interprétation lapsus et actes manqués

Conflit entre moi, ça et surmoi → névrose



Résistance
(ambivalence du moi à changer)

Modification du rapport de force entre les 3 instances

1920

Changement

Raffermisssement du moi

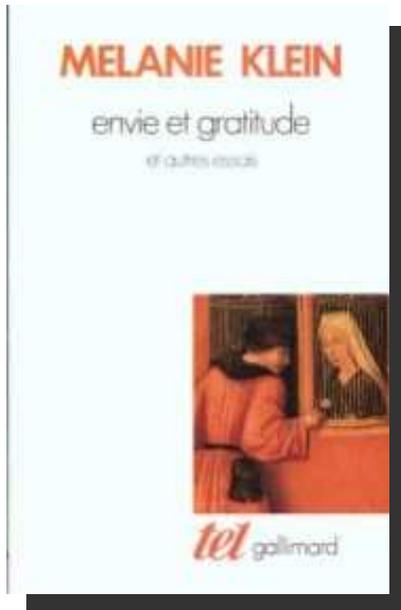
interprétation des résistances et du transfert



□ Mélanie Klein (1882-1960)

- Psychanalyste d'enfants
- *Analyse le jeu spontané de l'enfant*
- Attitude préventive
- *Transfert négatif* et interprétation des pulsions agressives

Pulsions destructives (haine) plus fortes que pulsion libidinales (amour) → angoisse



1957



Résistance (peur d'être détruit par la conscience de la haine)

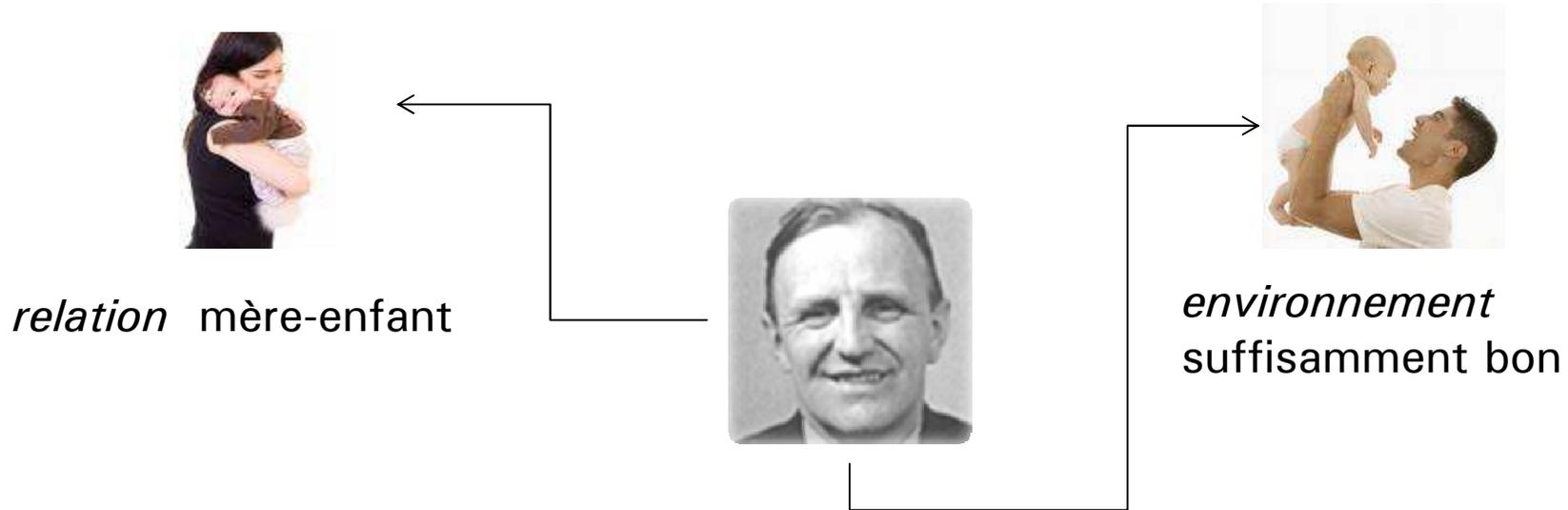
Intégration de la personnalité du sujet

Changement

Epanouissement des pulsions de vie

Travail sur transfert négatif par analyse répétée des angoisses liée aux pulsions destructives.

Donald W. Winnicott (1896-1971)



« Un nourrisson ça n'existe pas »

Processus de changement selon Winnicott

problème



Gel du vrai self

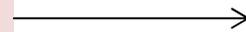


Action
thérapeutique



environnement suffisamment bon →
holding vers dépendance primordiale et
dégel situation de carence

Changement



Intégration personnalité et du
sentiment d'exister

Le changement est un processus observable à travers un comportement



- ❑ Watson fait de l'apprentissage un objet central pour l'étude du comportement
- ❑ Comportements mesurables produits en réponse à des stimuli de l'environnement.



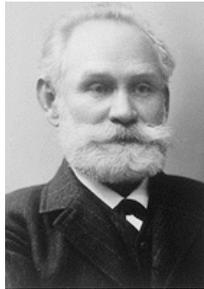
□ Le courant « behavioriste »

- J. Watson (1878-1958) fondateur de la psychologie « scientifique »
- Etude données observables → comportement



- Lois scientifiques de l'apprentissage découlent de 3 modèles théoriques
 - ✓ Le conditionnement classique ou répondant
 - ✓ Le conditionnement opérant
 - ✓ L'apprentissage social

Les trois modèles théoriques



Ivan Pavlov (1849-1936)

Le conditionnement classique



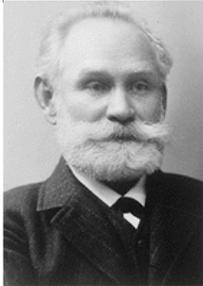
B. F. Skinner (1904-1990)

Le conditionnement opérant

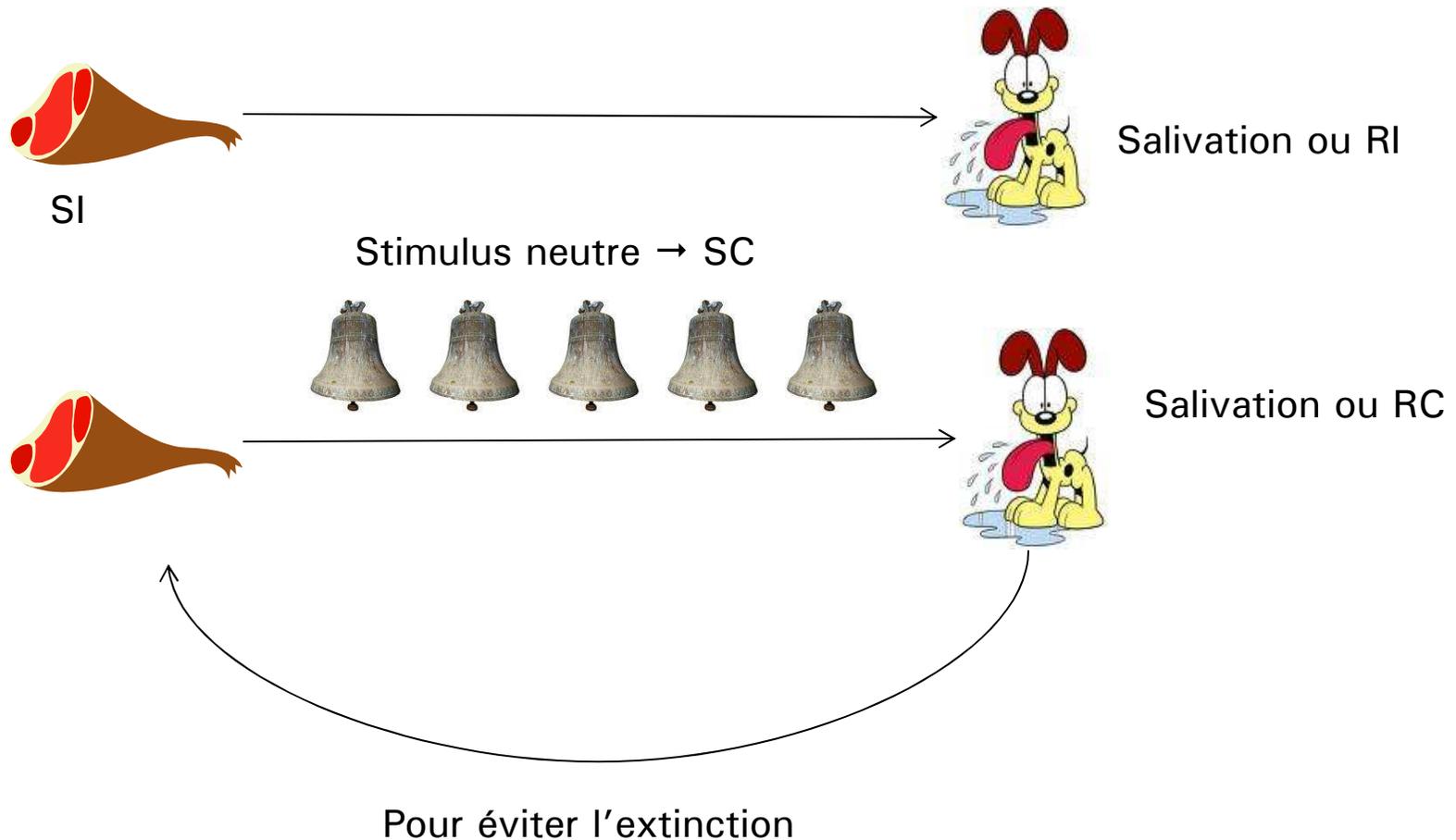


A. Bandura (1925-)

L'apprentissage vicariant et l'auto-efficacité

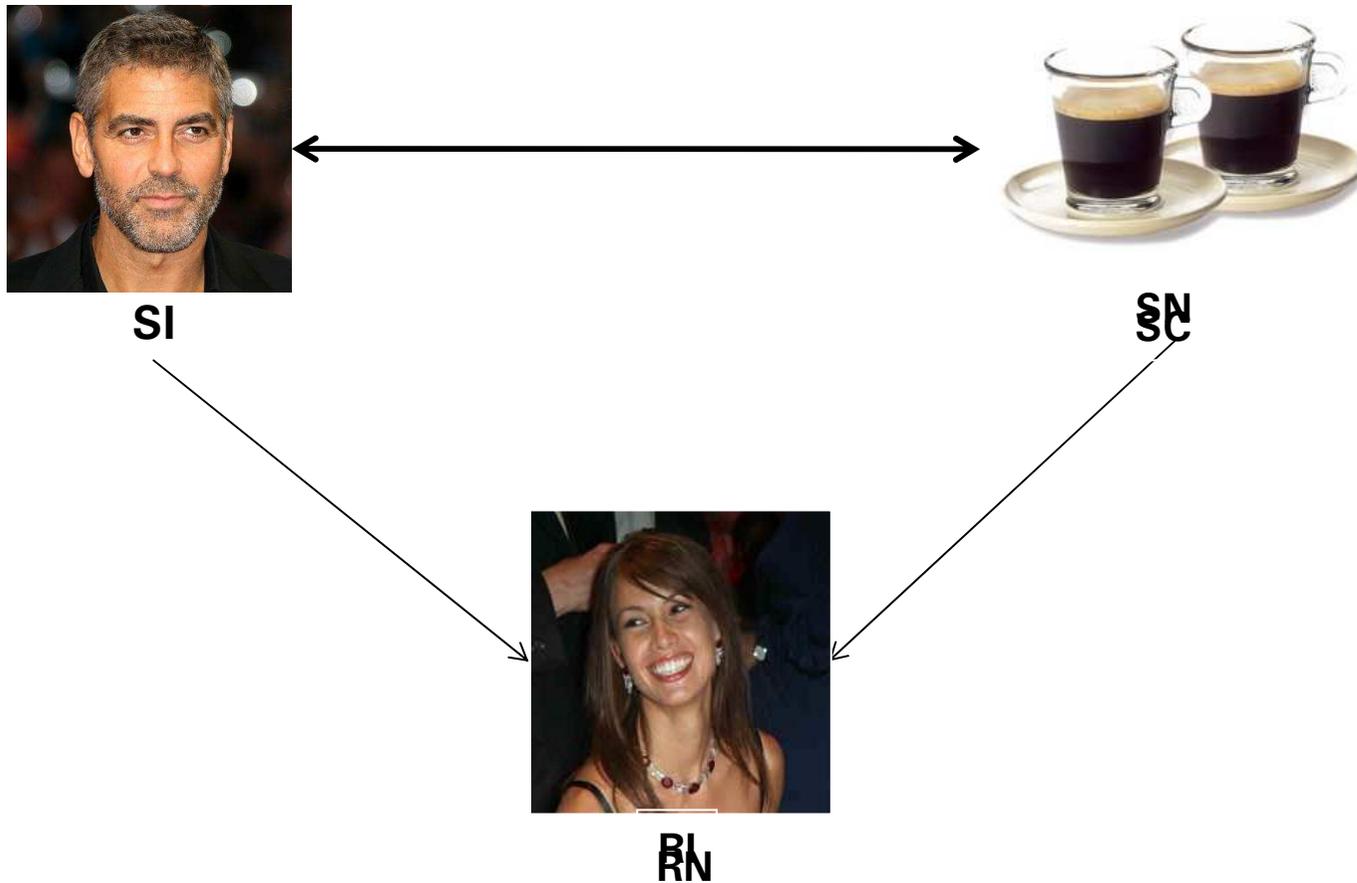


Le conditionnement classique



Pavlov (1935) Réflexes conditionnels et inhibitions

Une application dans la publicité



Une application en toxicomanie



SI: héroïne ou injection



SC: matériel d'injection

RI

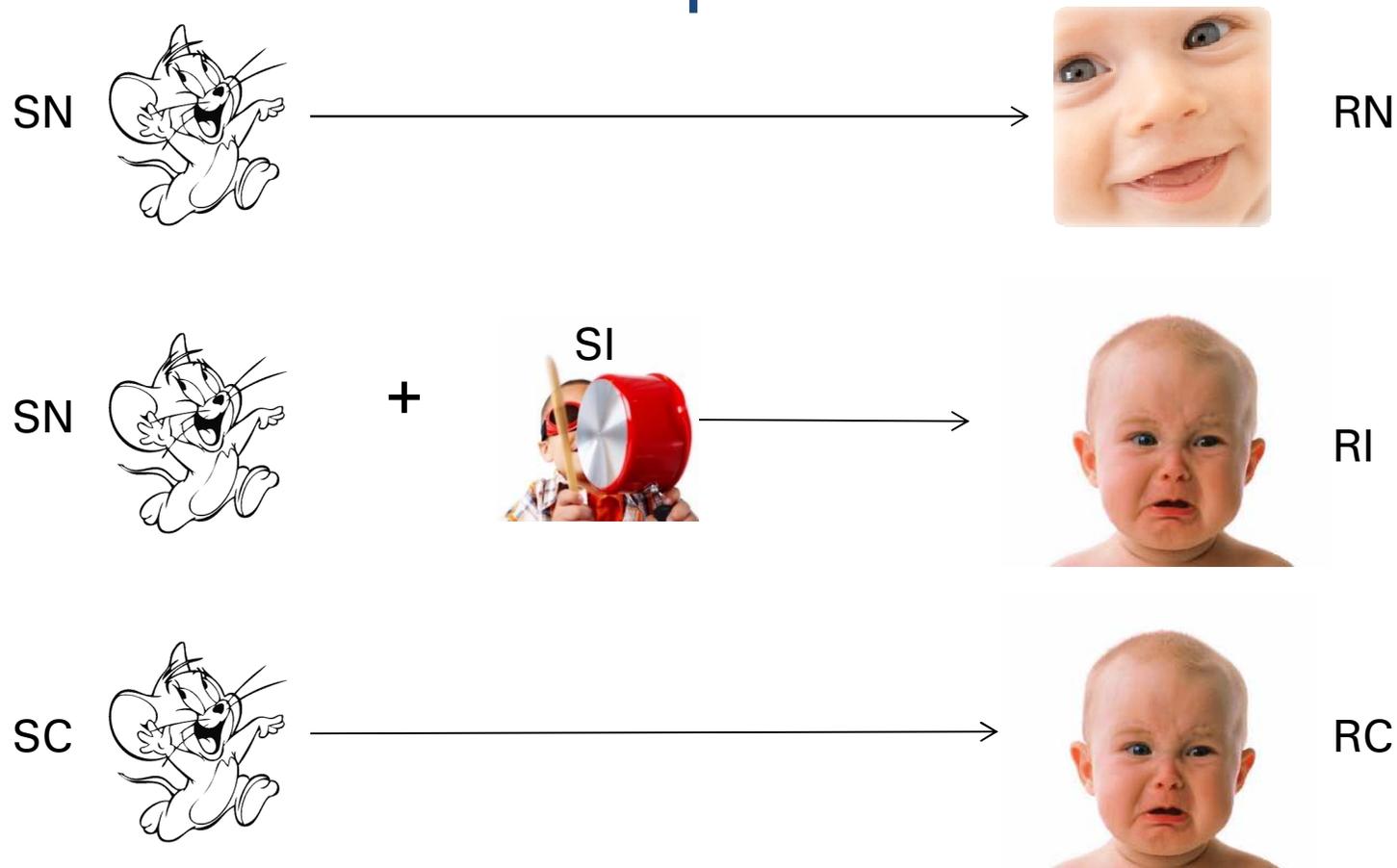
RC

Symptômes de sevrage/défonce

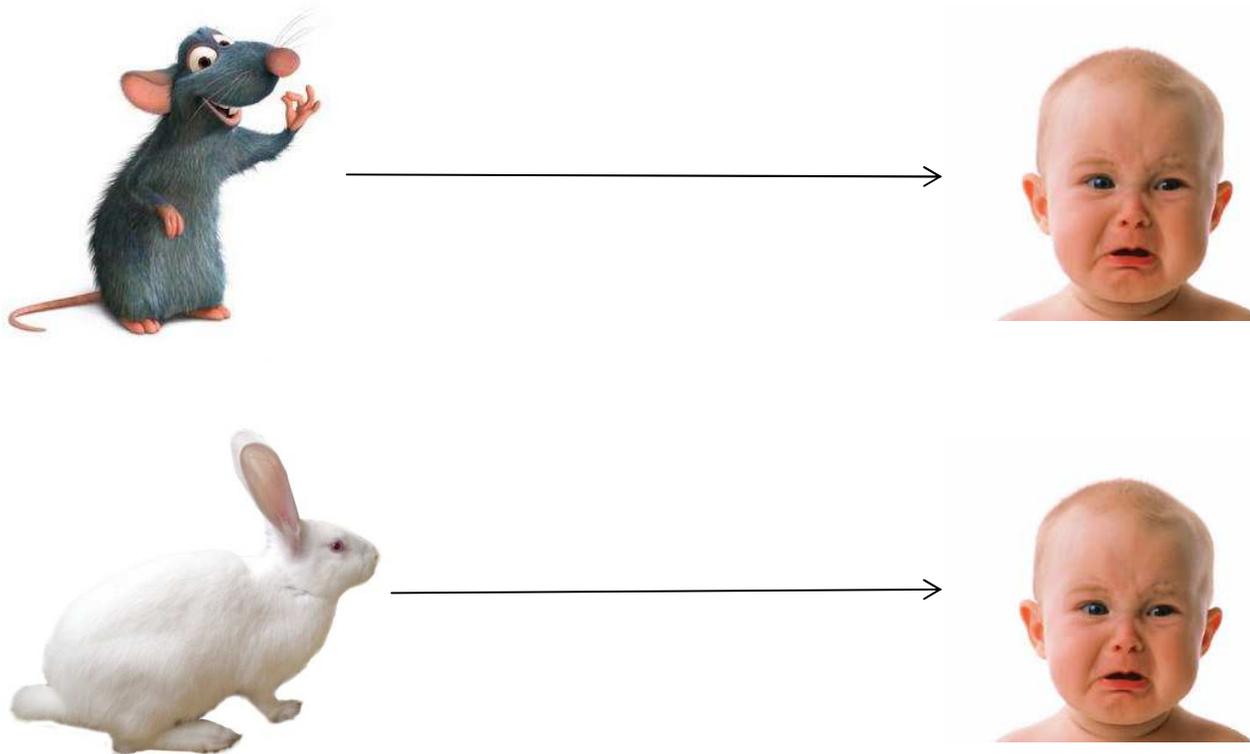
Le changement chez les pavloviens

Selon Pavlov, l'apprentissage est physiologique
et basé sur le conditionnement

Watson et le petit Albert ou la création d'une phobie

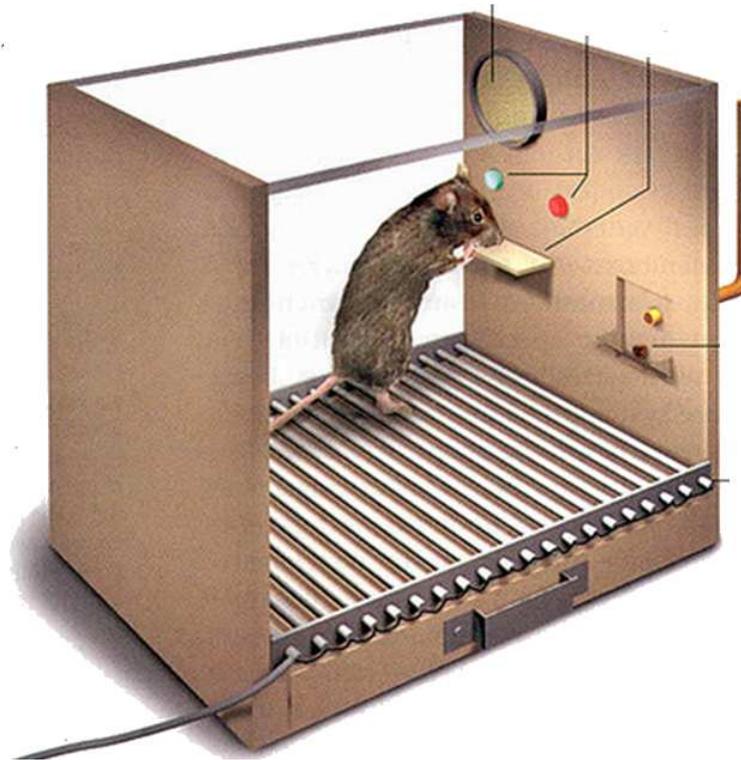


Le phénomène de la généralisation



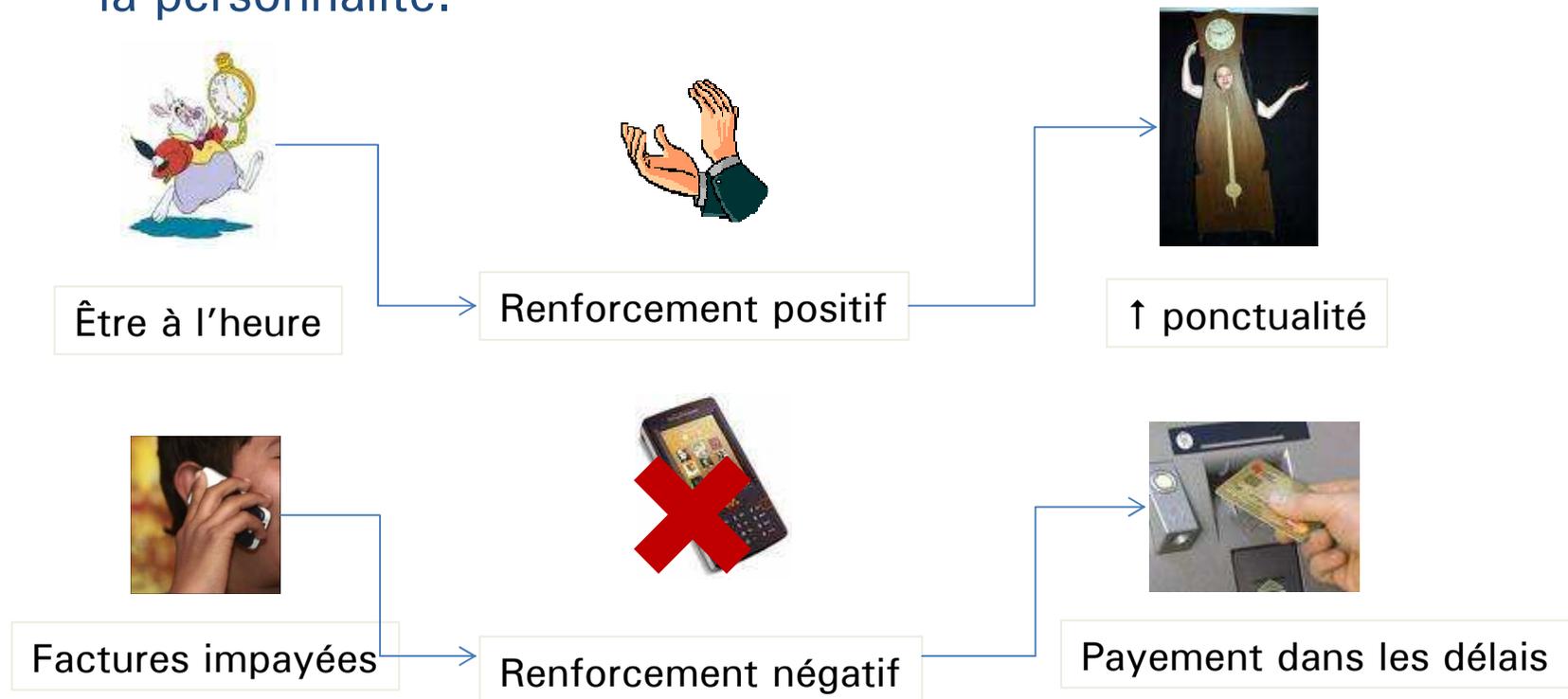


Le conditionnement opérant



Le changement chez les skinnériens

Selon Skinner, le **renforcement** influence la construction de la personnalité.



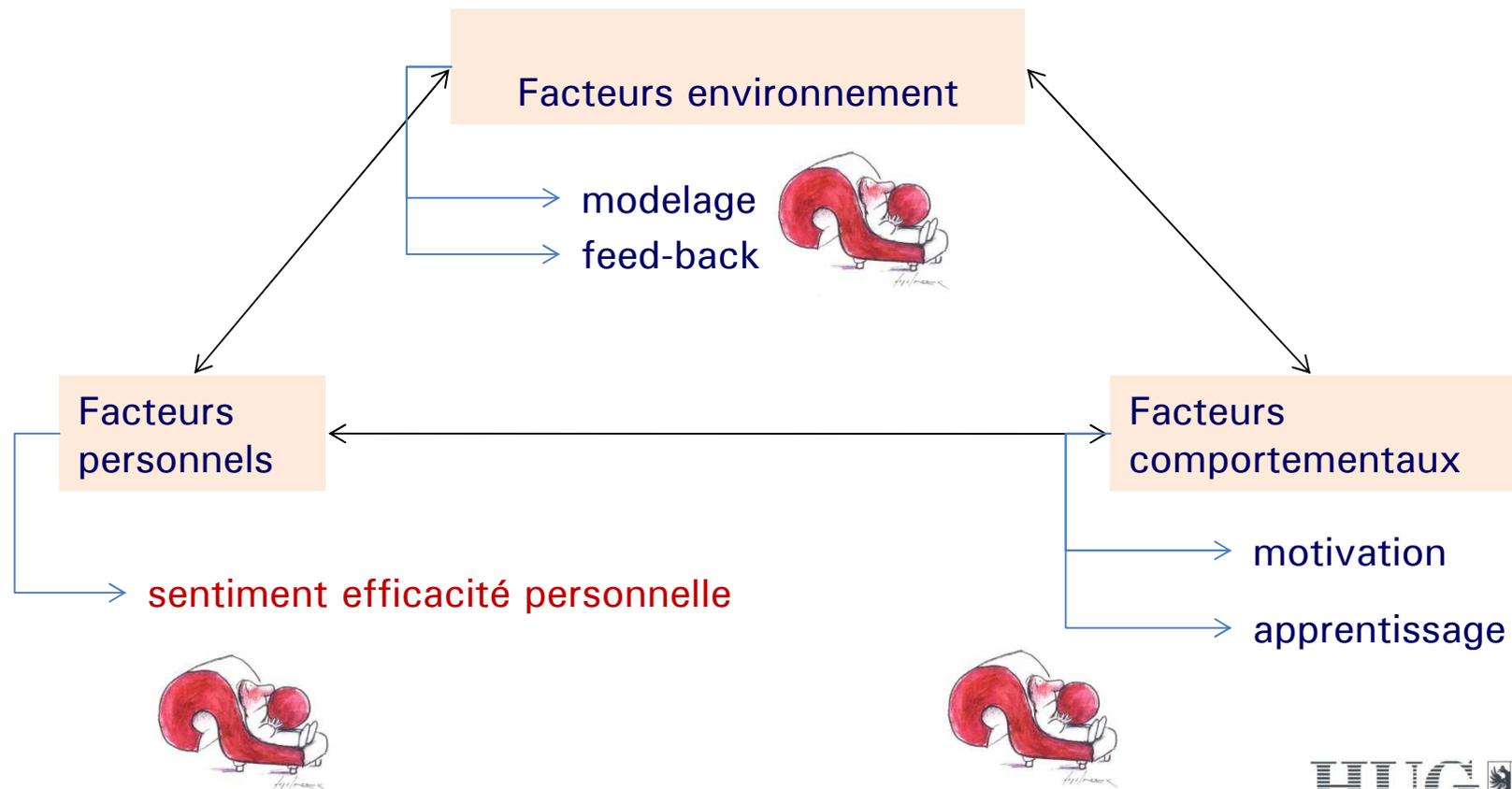


Le changement chez Bandura

- ❑ Se démarque du behaviorisme (essais-erreurs de Skinner)
- ❑ Apprentissage social → observation + interprétation comportement d'autrui (Baby Doll experiment)
- ❑ laisse une grande place à la créativité et à la liberté



Théorie sociocognitive comme source de l'apprentissage social

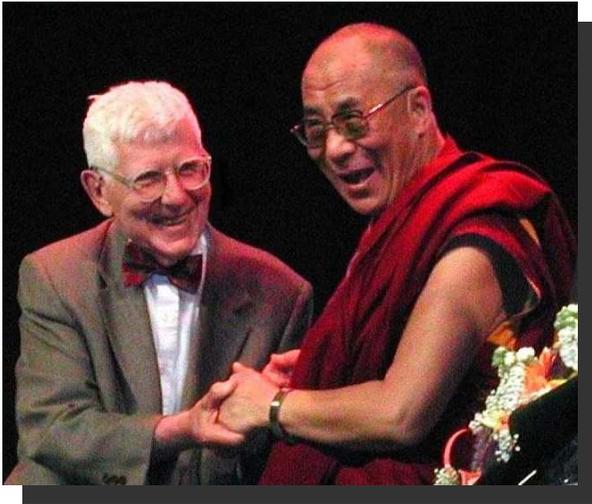


Le sentiment d'efficacité personnelle



- ❑ Croire en son efficacité c'est aborder les tâches complexes comme des défis à relever plutôt que comme des menaces à éviter,
- ❑ Ceci augmente l'intérêt aux tâches
- ❑ Les personnes se fixent des objectifs stimulants et s'y impliquent fortement ce qui fait qu'elles récupèrent plus rapidement après un échec.

□ Aaron T. Beck (1921-) La thérapie cognitive



Congrès de Göteborg (Suède) 2005

- Le traitement de l'information se fait à travers les schémas cognitifs
- Postulat : Ce n'est pas la situation en elle-même qui est déterminante pour l'individu mais bien l'interprétation qu'il va en faire



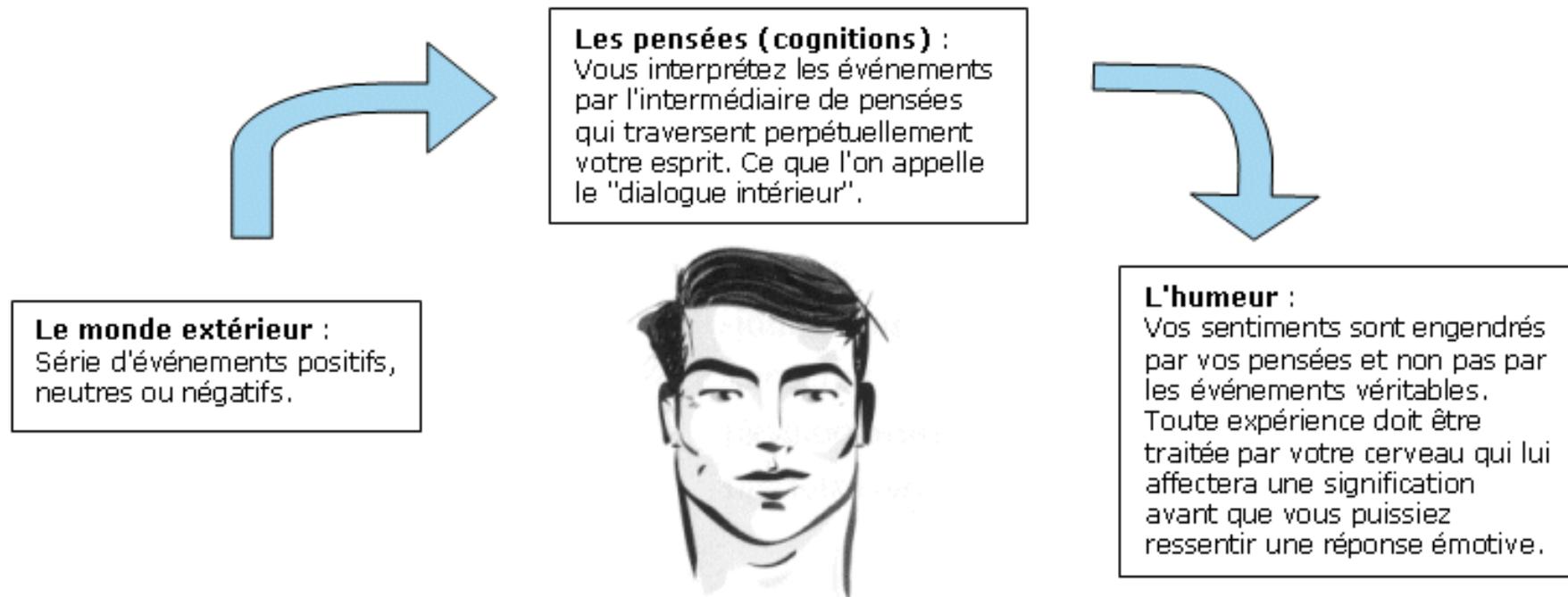


Schéma d'après David Burns.

Stoïcisme et thérapie cognitive

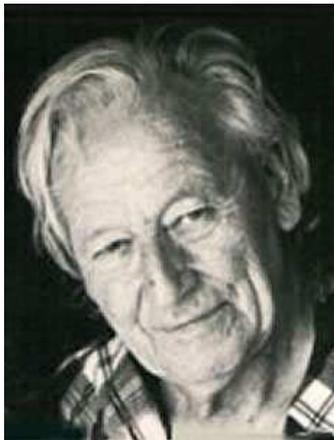


- Manuel d'Epictète (50-120 ap. JC):

"Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur ces choses »

L'école systémique

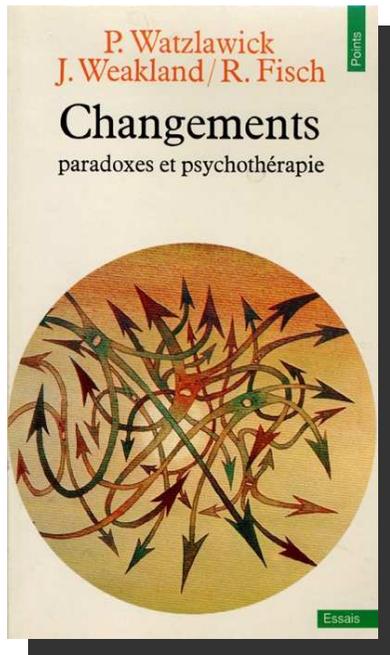
Bateson G. *Vers une écologie de l'esprit*, Ed Le Seuil, 1978



- **Gregory Bateson (1904-1980)**
- Le comportement résulte d'un apprentissage
- Les caractéristiques de ce comportement sont à comprendre dans le référentiel dans lequel il s'inscrit
- Ce référentiel est une structure de communication, un système



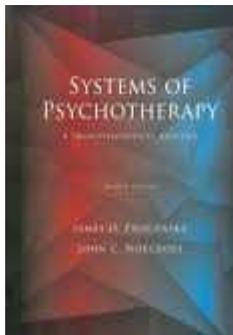
Changements, Paris, seuil, « Points » 1981 p.19



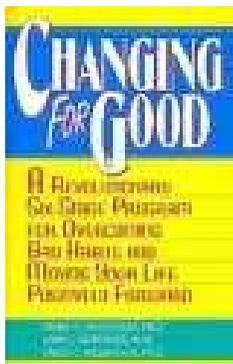
« Plus ça change, plus c'est la même chose »

P. Watzlawick

Et pour finir...un modèle explicatif du changement



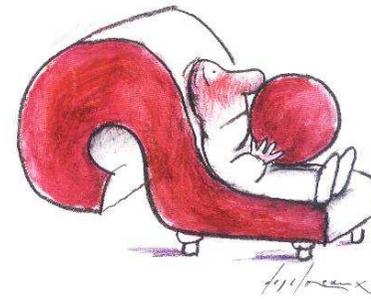
- ❑ Le Dr Prochaska → 18 modèles thérapeutiques (Freud, Skinner, Roger): analyse transthéorique (1979)



- ❑ Changing for good (1994). → 9 processus de changement constants dans les 18 modèles

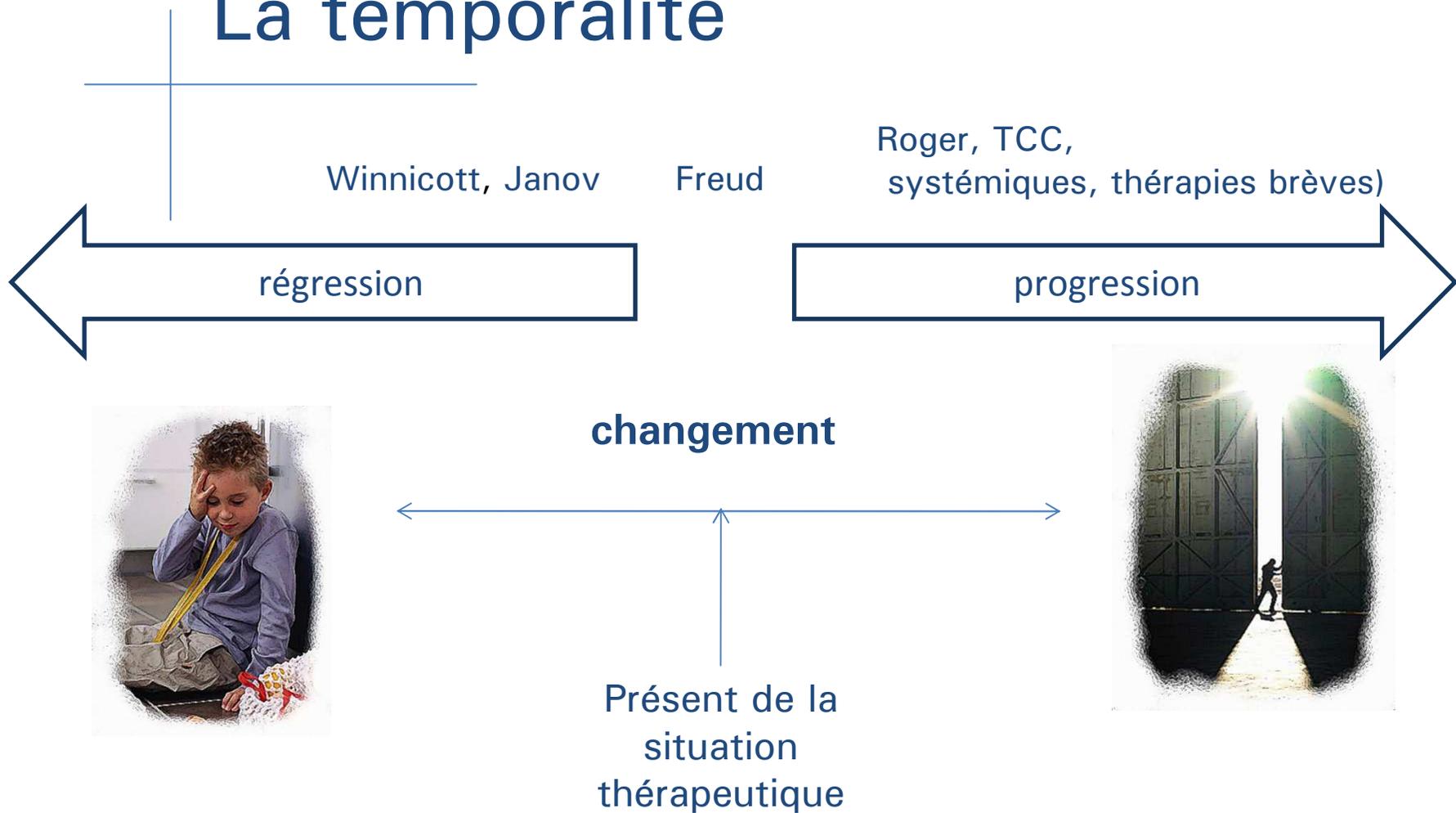
9 processus de changement transthéoriques

- Prise de conscience
- Libération sociale
- Éveil émotionnel
- Auto-évaluation
- Engagement
- Déconditionnement
- Contrôle de l'environnement
- Récompense
- Entourage aidant



Pour terminer...

La temporalité





*« Ce qui nous incite à revenir en arrière
est aussi humain et nécessaire que ce
qui nous promet d'aller de l'avant »*

PP Pasolini



Le processus: résultant de...



Finalité du changement?



Sénèque (-4 à 61)

... « *Que je mène ma vie et que ce ne soit pas elle qui me mène* »

A emporter



- ❑ changement → processus
- ❑ résistance → alliée du changement
- ❑ changement → objectif ET moyen

**ET VOUS...QU'ALLEZ-VOUS PRENDRE
DE CETTE RÉFLEXION
SUR LE CHANGEMENT?**

Quelques références...



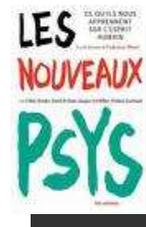
- E. Marc *Le changement en psychothérapie*, Ed Dunod, 2002



- F. Robert Rodman, *Winnicott, sa vie, son œuvre*, de Ed érès, 2008



- Mélanie Klein, *Envie et gratitude et autres essais*, Paris Gallimard, 1978



- *Les nouveaux pys*. Ed les Arènes, 2008

5^{ème} journée genevoise d'addictologie – penser le changement – 25 mars 2010

Service d'addictologie

Département de psychiatrie

MERCI DE VOTRE ECOUTE

Service d'addictologie / Département de psychiatrie / formation continue 2009-2010