

## « LE PSY S'ADAPTE EN PERMANENCE À SON PATIENT »

par Pascale SENK

**INTERVIEW - Cyril Tarquinio, professeur de psychologie clinique et de la santé à l'université de Lorraine, a notamment publié un *Manuel des psychothérapies complémentaires* (Éditions Dunod).**

**Le Figaro. - Qu'est-ce qu'il faut, selon vous, pour qu'une psychothérapie soit efficace?**

**Cyril Tarquinio.** - Plusieurs choses. Mais peut-être qu'il faut déjà répondre à la réelle demande du patient. Les patients n'ont pas toujours une idée précise du motif de la consultation. C'est tout le travail du psychothérapeute de repérer, derrière la dépression, s'il n'y a pas un trauma, un deuil, des problèmes de couple... Il s'agit d'aider le patient à déceler le sens parfois caché de ce qui l'amène. C'est alors un vrai travail de collaboration qui commence avec l'anamnèse et la consolidation du lien thérapeutique. C'est à partir de là que le thérapeute et le patient pourront y voir plus clair et définir ensemble comment procéder: avec quels objectifs? quels moyens thérapeutiques? Ils peuvent alors travailler dans le cadre d'un véritable contrat thérapeutique.

**Vous qui travaillez dans un laboratoire de recherche, que savez-vous des évaluations actuelles des psychothérapies?**

C'est à partir de 1980 qu'on a voulu évaluer les psychothérapies à partir d'essais cliniques (comme les médicaments). Or ces essais ne peuvent pas rendre compte de tout ce qui est en jeu dans la psychothérapie. Il s'agit dans les essais de tout contrôler, d'avoir des patients qui répondent à des critères stricts. Ce contexte calibré, épuré, n'est absolument pas représentatif de ce qui se passe dans la clinique, où nous recevons des patients de toutes origines et avec des souffrances multiples. Il est impossible de comparer la complexité de ce qui se passe dans une psychothérapie et ce que l'on évalue dans des essais où justement la règle est de réduire cette complexité pour ne manipuler que quelques paramètres. Dans la vraie vie, le psy s'adapte en permanence à son patient.

À partir de ses savoirs, il crée, invente et ajuste son travail. Dans ces essais, c'est impossible, car, pour être comparé, tout est protocolisé. Il s'agit donc de deux réalités indépendantes. On veut nous faire croire que les conclusions tirées dans un domaine (la recherche) valent dans la pratique clinique et réciproquement. On ment alors au grand public.

**Est-il donc efficace de faire une psychothérapie?**

Les prises en charge sont de plus en plus nombreuses et validées. La question de la réussite d'une psychothérapie et de son efficacité n'est plus taboue. Certaines approches dans certains domaines ont d'excellents résultats, comme l'hypnose contre la douleur ou l'EMDR\* pour les traumatismes et les troubles réactionnels. Le bon psychothérapeute est un professionnel, disposant d'une expertise suffisante pour avoir une action thérapeutique indiquée capable d'aller puiser des réponses dans tout ce que sa discipline met à sa disposition. Dès lors que ces savoirs ne se limitent pas à sa seule intuition, qu'il dispose d'un cadre de référence solide et qu'il est capable de se remettre en question et d'évoluer dans ses représentations, il sera en mesure d'aider ses patients. D'ailleurs, aujourd'hui, l'efficacité des psychothérapies est prouvée et les publications sont nombreuses. Les questions auxquelles il convient encore de répondre sont «pourquoi» et «comment ça marche»?

\**Eye Movement Desensitization and Retroprocessing* (1)

8 mars 2013. <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/03/08/20002-psy-sadapte-permanence-son-patient>

**LIRE AUSSI:**

» [Psychothérapeute: un métier à risques](#)

» [INTERVIEW - «Mettre en scène sa maladie est thérapeutique»](#)

» [Psychothérapies: la nouvelle vague](#)

(1) Sur l'EMDR, lecture recommandée par Psychothérapie Vigilance: l'intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires : <http://www.charlatans.info/emdr.shtml>