

Document de synthèse de l'EAP relatif à la recherche en psychothérapie

Peter Schulthess

À l'occasion de la conférence scientifique organisée par le SARC (Science and Research Committee) de l'EAP en février 2020 (cf. le compte-rendu dans *à jour! 1-2020*), il a été décidé d'élaborer un document de synthèse sur la recherche en psychothérapie qui définisse une compréhension de la recherche, susceptible d'être partagée par les approches thérapeutiques qui sont représentées au sein de l'EAP. On était d'avis qu'une association européenne pour la psychothérapie devait disposer d'un tel document de synthèse afin de pouvoir intervenir dans la discussion scientifique et politique.

En conséquence de quoi, un groupe de travail composé de *Lynne Rigaud*, MSc (Gestalt-thérapeute, France), *Catalin Zaharia*, MD (NLP, Roumanie), Dr. *Heward Wilkinson* (pca, Grande-Bretagne), Prof. *Günter Schiepek* (thérapie systémique, Allemagne et Autriche), Prof. *Mathias Desmeth* (Lacanianer, Belgique), *Peter Schulthess*, MSc (Gestalt-thérapeute, Suisse), *Courtenay Young*, Dipl Psyche (psychothérapeute corporel, Écosse) et en tant qu'expert externe de la recherche en psychothérapie Prof. *David Orlinsky* (Chicago) a été réuni.

Le texte a été élaboré sans la participation d'Orlinsky, a été révisé plusieurs fois, a été envoyé aux participants du congrès et aux membres du SARC afin qu'ils donnent leur avis et ensuite ré-

visé encore une fois. Il s'agit donc d'un processus bottom-up similaire à la charte selon laquelle la déclaration scientifique avait en son temps été élaborée. Pour finir, nous avons impliqué David Orlinsky, qui a encore une fois fait part de suggestions pour une dernière révision.

La dernière version a enfin été, le 13 mars 2021, saluée de toutes parts comme un document important qui arrive à point nommé. Il a été adopté à l'unanimité en tant que document de synthèse officiel de l'EAP. Nous voulons ainsi apporter une contribution substantielle dans le débat de la recherche en psychothérapie.

Les associations nationales pour la psychothérapie de l'EAP ont été priées de traduire ce document dans les langues de leurs pays, de les divulguer et de les utiliser partout où il s'agit localement de questions de reconnaissance de la psychothérapie et de la recherche en psychothérapie, par exemple en relation avec des réglementations légales. Je pense que ce document peut, en Suisse aussi, représenter un argumentaire précieux à l'occasion des tours de réaccreditation à venir pour une compréhension variée d'une recherche adaptée, susceptible d'être considérée comme basée sur les preuves.

Peter Schulthess est président du SARC au sein de l'EAP.



La Position de l'Association Européenne de Psychothérapie sur la nature et les applications politiques propres de la recherche en psychothérapie



L'European Association of Psychotherapy (EAP) a été créée pour promouvoir la profession indépendante de la psychothérapie à la suite de la Déclaration de Strasbourg sur la Psychothérapie de 1990.¹ Ses membres sont formés et sont tenus de respecter les normes les plus élevées de la pratique clinique en psychothérapie. En tant qu'une des principales organisations professionnelles en Europe et membre du Conseil européen des professions libérales (CEPLIS), l'EAP promeut les meilleures pratiques professionnelles dans la formation de cliniciens et dans la pratique de la psychothérapie. À cette fin, l'EAP encourage ses membres à participer à toute recherche en psychothérapie pertinente, et plaide en faveur d'un usage scientifiquement valide et éthique des résultats de recherche pour déterminer la politique publique concernant la formation et la pratique de la psychothérapie en Europe.

L'EAP soutient fermement le mouvement visant à utiliser la recherche pour définir les meilleures pratiques en psychothérapie. Cependant, l'EAP continue à soutenir que la psychothérapie doit être reconnue comme un processus psychologique et psychosocial complexe non-linéaire dans lequel de nombreux types de variables interagissent, telles que les caractéristiques personnelles et professionnelles de patients et de thérapeutes, la qualité des relations qu'ils établissent entre eux, la pertinence et l'impact des interventions utilisées, et le soutien apporté par leurs réseaux sociaux et leurs communautés.

C'est un principe fondamental de toute science que les méthodes de recherche utilisées pour étudier un phénomène particulier doivent être pertinentes et applicables à la nature de ce phénomène. Si la recherche basée sur les méthodologies des sciences naturelles a permis de réaliser des progrès considérables dans la santé physique et le bien-être des populations mondiales, il est essentiel de reconnaître les différences de niveau de complexité entre les phénomènes psychologiques et psychosociaux traités par la psychothérapie et les phénomènes biologiques traités par la médecine physique. Les succès obtenus en médecine résident dans la découverte du bon traitement, correctement appliqué dans le traitement de la pathologie du patient. En revanche, les psychothérapeutes s'engagent avec des patients en tant que personnes dans un processus complexe dont les interventions de traitement spécifiques (« techniques ») ne constituent qu'une partie, une partie qui a été démontrée de façon récurrente dans le cadre d'études de terrain à grande échelle, contrôlées par des statistiques comme ne représentant pas la partie la plus efficace du traitement. C'est la raison pour laquelle l'EAP est très préoccupée par la tendance actuelle consistant à considérer comme seul « étalon-or » pour la recherche en psychothérapie, des méthodologies expérimentales qui reproduisent de manière inappropriées un modèle pharmaco-médical qui simplifie à l'excès le processus complexe de la dynamique de changement thérapeutique et produisant des données qui ont typiquement une validité ou une applicabilité externe limitée.

Comme cela a été récemment observé dans certains pays, des résultats empiriques inappropriés au plan méthodologique sont souvent repris par les décideurs politiques qui ne comprennent peut-être pas complètement la nature et l'étendue des méthodes de recherche pertinentes tout en émettant des directives questionnables aux plans scientifiques et éthiques pour le traitement de patients de la psychothérapie, ainsi que pour la formation et la qualification de psychothérapeutes. L'EAP estime qu'il en va de la responsabilité des organisations et des chercheurs professionnels en psychothérapie de s'assurer que les résultats de la recherche soient correctement compris dans leur contexte, et de corriger les directives de formation et de pratique potentiellement inappropriées ou contraire à l'éthique découlant de principes de recherche partiellement compris.

En conséquence, l'EAP soutient l'utilisation d'une variété de méthodes de recherche appropriées et de modèles de recherche qui sont adaptés à la complexité de l'expérience et du comportement humain, et sont par conséquent en adéquation et adaptés à la nature de la psychothérapie. Nous encourageons les modèles de recherche tels que la surveillance en temps réel de changements du patient dans la pratique clinique et dans des écosystèmes du monde réel de clients qui fournissent une base de données pour la compréhension et la modélisation de changements thérapeutiques. Nous saluons les méthodes de recherche adaptées conduites au sein de la pratique clinique qui permettent à nos membres cliniciens et à leurs patients de participer à l'élaboration de preuves basées sur la pratique qui élucide l'expérience vécue de la psychothérapie. L'EAP considère la recherche sur les meilleures pratiques en matière de formation et de pratique comme un élément essentiel de la profession.

L'importance qu'il y a à adapter la recherche pour répondre aux besoins de son sujet d'étude a été clairement soulignée dans le rapport remis en 2006 par le American Psychological Association Presidential Task Force Report sur la pratique fondée sur les preuves en psychologie, y compris la pratique de thérapies psychologiques. Ce document mettait également en évidence le besoin d'une diversité méthodologique qui prenne suffisamment en compte l'unique défi à relever que représente l'étude de la complexité de l'expérience humaine : « Peut-être le message central de ce rapport de groupe de travail – et l'un des plus encourageants aspects du processus qui y a conduit – est le consensus obtenu parmi un groupe diversifié de scientifiques, de cliniciens, et de cliniciens-scientifiques de perspectives multiples que la pratique basée sur les preuves et les preuves basées sur la pratique exigent une appréciation de la valeur de multiples sources de preuve scientifique ».²

À cet égard, l'EAP encourage les professionnels qui travaillent pour et avec des êtres humains en psychothérapie à adhérer, en tant que principe directeur, à l'idée que la pratique fondée sur les preuves doit aider les patients à atteindre une amélioration durable de leur qualité de vie générale, ainsi que fournir un soulagement à court terme de leur détresse et de leurs symptômes. Pour les économistes, cette focalisation à long terme sur le bien-être futur présente également un retour sur investissement clairement appréciable.

La facilitation de recherche de l'EAP proposée à ses membres vise à englober, reconnaître et intégrer tous les aspects d'une recherche appropriée en psychothérapie. Les chercheurs et les praticiens cliniques sont invités à collaborer à la mise en œuvre de recherches pour la pratique professionnelle et la formation qui proposent un niveau élevé de pertinence sur le plan clinique et en termes de validité externe. Nous encourageons en outre les praticiens, chercheurs et élaborateurs de politiques de santé mentale à favoriser et à s'appuyer sur une recherche qui reflète fidèlement la nature de la psychothérapie et les aspects de l'expérience humaine qu'elle aborde. Une telle approche permettra de faire de véritables progrès dans l'offre de psychothérapie au bénéfice des patients et du grand public.

Ce document a été préparé et soumis par l'EAP Science and Research Committee working group : Lynne Rigaud, MSc Psych, Catalin Zaharia, MD, Dr. Heward Wilkinson, Prof. Gunter Schiepek, Prof. Mattias Desmeth, Peter Schulthess, MSc, Courtenay Young, Dipl Psyche, et, en tant qu'expert externe, du Prof. David Orlinsky. Ce document a été adopté par le Conseil d'Administration de l'EAP le 31 mars 2021.

1 <https://www.europsyche.org/about-eap/documents-activities/strasbourg-declaration-on-psychotherapy>

2 APA Presidential Task Force on Evidence-based Practice, in: (2006). Evidence-based Practice in Psychology. *American Psychologist*, 61(4), 271–285, here p. 280. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.271>