

Publié dans *Mediapart*

<https://blogs.mediapart.fr/jacques-van-rillaer/blog/140517/albert-ellis-de-la-psychanalyse-la-therapie-cognitive-et-aux-tcc>

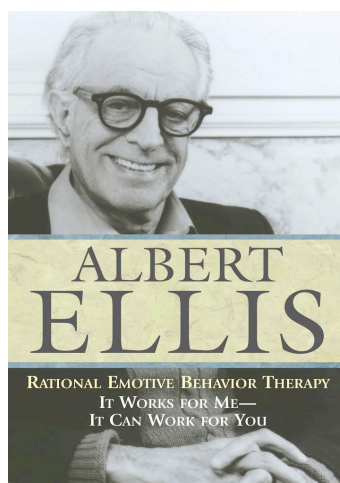
## Albert Ellis : de la psychanalyse à la thérapie cognitive et aux TCC

**Jacques Van Rillaer**

Professeur de psychologie émérite  
Université de Louvain

Ellis (1913-2007) est né à Pittsburg. Il a fait ses études de psychologie à l'université Columbia. En 1947, il est promu docteur en psychologie et il entame une psychanalyse didactique à l'Institut Karen Horney avec Richard Hulbeck, un psychiatre freudien qui avait fui le nazisme en 1936. Hulbeck faisait davantage d'interventions dans ses analyses que la plupart des freudiens. C'était un contestataire (il est un des fondateurs du dadaïsme). Ellis bénéficiera de son vif intérêt pour la philosophie existentialiste. Ellis a pratiqué la psychanalyse durant six ans. Il a assez rapidement modifié la procédure, passant des deux à cinq séances par semaine sur divan à une ou deux séances en face à face. À partir de 1953, il a délaissé le titre de psychanalyste pour celui de psychothérapeute. En 1955 il a nommé sa pratique « Thérapie rationnelle », eu égard à notre capacité à modifier notre façon de penser par la raison. En 1961, il a appelé sa méthode « Rational Emotive Therapy » (RET) et enfin, à partir de 1993, « Thérapie comportementale rationnelle émotive »<sup>1</sup>. Son premier livre sur sa méthode est paru à New York en 1962 : *Reason and Emotion in Psychotherapy* (éd. Stuart, 442 p.).

Ellis est resté en marge de l'Institution universitaire. Il a créé son propre Institut de thérapie, de recherche et de formation. Il n'en est pas moins apparu comme un des principaux innovateurs de la psychothérapie. Ses nombreux articles ont fini par être publiés dans les revues les plus cotées de la psychologie clinique scientifique. En 1985 l'*American Psychological Association* lui a décerné sa plus haute distinction, l'*Award for Distinguished Professional Contributions*, pour « sa profonde influence sur la pratique professionnelle de la Psychologie ».




---

<sup>1</sup> Ellis, A. (1993) Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT) *The Behavior Therapist*, 16 : 257-258.

## 1. Reproches d'Ellis à la psychanalyse

### a) Le manque de scientificité

À l'époque où Ellis était adepte du freudisme, il a lu Popper et Russell, et en a conclu qu'il fallait œuvrer à rendre la psychanalyse plus scientifique. Il a publié deux remarquables articles sur cette exigence. En 1950 : "An introduction to the principles of scientific psychoanalysis"<sup>2</sup> ; en 1956 : "An operational reformulation of some of the basic principles of psychoanalysis" (version retravaillée de sa communication à un colloque à l'université du Minnesota en 1954)<sup>3</sup>.

### b) Le manque d'efficacité

Freud estimait que, pour guérir, il suffisait d'« analyser » : expliquer des phénomènes psychiques (rêve, acte manqué, symptôme) par d'autres, « inconscients » (souvenirs, fantasmes, désirs refoulés) : « Chaque fois que nous sommes en présence d'un symptôme, nous pouvons en conclure qu'il existe chez le malade des processus inconscients déterminés qui justement contiennent le sens du symptôme. À partir de processus conscients il ne se forme pas de symptômes. Dès que les processus inconscients en question sont devenus conscients, le symptôme doit disparaître »<sup>4</sup>. Il écrivait à Lou Andréas-Salomé : « Je suis de toute évidence un analyste et je pense que la synthèse ne présente pas de difficultés une fois que l'analyse est achevée »<sup>5</sup> et à Pfister : « Dans la technique psychanalytique, il n'est point besoin d'un travail spécial de synthèse ; cela, l'individu s'en charge mieux que nous »<sup>6</sup>.

Ellis a constaté qu'il ne suffit pas d'interpréter des significations pour se libérer de troubles, mais qu'il faut activement en construire de nouvelles et ensuite s'efforcer d'expérimenter de nouvelles actions. Il déclare au sujet du freudisme : « Les gens reçoivent des éclairages sur ce qui les perturbe, mais ils n'ont rien à réaliser pour changer. Freud avait un gène pour l'inefficacité. Je crois que j'en ai un pour l'efficacité »<sup>7</sup>.

### c) La dénégaration de la responsabilité de l'analyste

Ellis a refusé « l'habituel refuge des thérapeutes face à l'échec : si les patients résistent à tout changement, c'est simplement qu'ils ne veulent pas aller mieux et qu'ils continuent à se punir en conservant ces dysfonctionnements »<sup>8</sup>. Constatant le manque d'efficacité de la cure freudienne, il a expérimenté d'autres procédures.

### d) La réification de la dimension inconsciente

Ellis, bien évidemment, reconnaît qu'une large part de nos processus mentaux est inconsciente. Il refuse l'idée qu'il y a en nous un Autre, dont nous ne serions que la marionnette. Il refuse ce que Gilbert Ryle appelle « la légende des deux mondes » et « le dogme du fantôme dans la machine »<sup>9</sup>. Il ne croit pas qu'il suffit de mettre au jour des souvenirs ou des fantasmes pour se

---

<sup>2</sup> *Genetic Psychology Monograph*, 41:147-212. Rééd. in S. Rachman (ed.) *Critical Essays on Psychoanalysis*. Macmillan, 1963, p. 82-137.

<sup>3</sup> In Feigl, H. & Scriven, M. (eds) *The foundations of science and the concepts of psychology and psychoanalysis*. Minneapolis: University of Minnesota Press, p. 131-154.

<sup>4</sup> *Leçons d'introduction à la psychanalyse* (1917), Trad., *Œuvres complètes*, XIV p. 289.

<sup>5</sup> Lettre du 30-7-1915. In Freud, S., *Correspondance 1897-1939*. Trad., Gallimard, p. 334.

<sup>6</sup> Lettre du 9-10-1918. In *Correspondance Freud-Pfister*, Trad., Gallimard, p. 104.

<sup>7</sup> Cité par Robert Epstein (2001) The prince of reason. *Psychology Today*, 34(1): 68.

<sup>8</sup> Ellis, A. & Pleux, D. (2005) La force du conscient ou comment repenser son inconscient. In Meyer, C. et al., *Le livre noir de la psychanalyse*. Les Arènes, p. 689.

<sup>9</sup> *The concept of Mind*. Hutchinson, 1949. Trad., *La notion d'esprit*. Payot, 1978, 315 p.

libérer de troubles mentaux. Ce qui l'intéresse avant tout ce sont les croyances qui produisent ou entretiennent des façons névrotisantes ou déprimantes de penser. Concernant les traumatismes du passé, il souligne que nous avons le pouvoir de modifier notre façon de les interpréter et de les éprouver.

### e) Le conditionnement de l'analyste par la didactique

Alors qu'il était encore analyste freudien, Ellis écrivait que « la psychanalyse semble être une science qui, plus que toute autre discipline scientifique, attire des praticiens perturbés émotionnellement, partiels et potentiellement non scientifiques »<sup>10</sup>. *En principe*, l'analyse didactique sert à réduire des dysfonctionnements psychologiques. *En pratique*, cette analyse a surtout un effet de conditionnement à la théorie de l'analyste : « Les jeunes analystes peuvent être excessivement influencés par leurs analystes didacticiens et peuvent inconsciemment (ou consciemment) consacrer la plus grande part de leurs années de pratique subséquente à mettre en œuvre les points de vue de leurs analystes didacticiens. Des notions relatives à la théorie et au traitement, fortement biaisées et parfois tout à fait fausses, peuvent ainsi se perpétuer »<sup>11</sup>.

## 2. Aperçu de quelques principes d'Ellis

### a) Détecter et modifier des cognitions

À 19 ans, Ellis a lu les stoïciens. Lorsqu'il sera déçu par sa pratique de psychanalyste, Ellis se rappellera que, pour ces philosophes, l'instrument le plus important du changement psychologique est le maniement de la façon de percevoir et d'interpréter des événements. Il va alors se centrer sur notre capacité de modifier *activement* des pensées. Il ne cessera de répéter cette célèbre maxime d'Épictète : « Ce qui trouble les hommes ce ne sont pas les choses, mais les jugements relatifs aux choses ». Ellis peut ainsi être considéré comme le père de la « thérapie cognitive » — expression qui a été utilisée d'abord par l'autre principal artisan de cette approche, Aaron Beck, dans les années 1960.

L'idée centrale d'Ellis tient dans sa formule « You feel the way you think » (ce que vous ressentez procède de votre façon de penser). Il a reformulé le schéma behavioriste « A-B-C » (*Antecedents - Behavior - Consequences*) dans les termes : « Activating event - Belief system - emotional and/or behavioral Consequences » (Événement activant - Système de croyances - Conséquences émotionnelles et/ou comportementales). Voici une de ses illustrations<sup>12</sup>.

Au point A se produit un événement : vous avez un travail qui vous plaît et vous voilà brusquement licencié. Au point C, vous vous sentez complètement déprimé, vous restez chez vous, vous ne cherchez pas un nouveau travail. Du fait que les conséquences émotionnelles et comportementales (C) suivent quasi immédiatement l'expérience activante, vous croyez que A cause C. Vous vous dites : « J'ai perdu mon travail et cela me plonge dans le désespoir ».

Ces conclusions ne sont cependant pas inéluctables. C n'est pas automatiquement produit par A. C dépend de B (*Beliefs*), vos croyances au sujet de A. C'est vous qui déterminez des conséquences émotionnelles et comportementales, via le fait que vous adhérez à un système de croyances et de valeurs développées depuis l'enfance.

Si vous croyez avoir absolument besoin de ce travail et que vous vous répétez avec insistance « Il me le *faut* à nouveau. Il m'est *impossible* de vivre sans lui. Sa perte est *terrible* », vous allez

<sup>10</sup> "An introduction to the principles of scientific psychoanalysis". In Rachman, *Op. cit.*, p. 127.

<sup>11</sup> *Ibidem*, p. 102.

<sup>12</sup> Ellis, A. (1977) The basic clinical theory of rational-emotive therapy. In Ellis, A. & Grieger, R. (Eds) *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Springer p. 6s.

éprouver en C une frustration radicale, de la colère ou de la haine, ou encore le désespoir et la dépression.

Si vous vous dites « J'aimais ce travail et j'aurais souhaité le conserver. Sa perte me contrarie, mais tant pis, ce n'est pas la fin du monde », vous aurez tendance à ne ressentir que du désappointement, du regret ou de l'irritation.

Si vous vous concentrez sur les côtés négatifs que présentait ce travail et que vous vous dites « OK, au fond ce boulot commençait à manquer d'intérêt. Voilà l'occasion de faire autre chose », vous allez éprouver de l'indifférence ou peut-être même du soulagement.

En un mot, selon Ellis, « pour une large part les individus contrôlent leur destinée de par leur adhésion à des croyances et des valeurs ».

## **b) Débusquer et réduire des « musts »**

Une autre idée chère aux stoïciens est qu'une part de nos malheurs provient de la force de nos désirs. Pour moins souffrir, il importe de renoncer à des désirs absolus. Cette idée se retrouve chez Karen Horney, qui parlait de « la tyrannie des *musts* (*il faut, je dois*) »<sup>13</sup>.

Ellis a constaté que les croyances sous-jacentes à beaucoup d'idées perturbatrices sont des *impératifs rigides* (« il faut absolument que je me contrôle en toutes circonstances », « les autres doivent toujours me traiter avec respect », etc.). Ces impératifs entraînent, de par leur caractère irréaliste, des *dramatisations* (« c'est affreux »), des *condamnations de soi* (« je suis nul ») ou des *autres* (« ce sont des salauds ») et, si ces situations se répètent, le *défaitisme* ou la *dépression*. Ellis a souvent fait ce jeu de mots : « La *musturbation* est un type de comportement infiniment plus pernicieux que la masturbation ».

Selon Ellis, on peut ramener un grand nombre d'injonctions névrotisantes aux trois catégories suivantes<sup>14</sup> :

(a) Je dois bien faire *tout* ce que je fais et je dois *toujours* être estimé par les autres, sinon je *suis* nul.

(b) Les autres *doivent* agir à mon égard avec attention et gentillesse, *exactement* comme je veux qu'ils me traitent, sinon ils doivent être sévèrement jugés et punis.

(c) L'environnement *doit* être tel que j'obtienne *tout* ce que je veux, de façon confortable, rapide, facile. *Rien* ne peut arriver que je ne veuille pas, sinon la vie est *affreuse*, le monde est pourri et je ne peux *absolument* pas le supporter.

Ellis incite ses clients<sup>15</sup> à remettre en question ces croyances et à adhérer à une conception dans laquelle (a) les désirs impérieux sont remplacés par des souhaits ou des aspirations (« j'essaie de bien me gérer dans le plus de situations possibles »), (b) les dramatisations, par des qualifications plus sobres (« c'est frustrant », « cela m'est pénible »), (c) les condamnations de personnes, par des critiques de comportements (« je n'apprécie guère qu'il refuse ce prêt »).

---

<sup>13</sup> Horney, K. (1950) *Neurosis and human growth. The struggle toward self-realization*. Norton, 391 p.

<sup>14</sup> Ellis, A. & Bernard, M. (1985) eds, *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*. Plenum, p. 10.

<sup>15</sup> Ellis, comme la plupart de psychothérapeutes anglo-saxons non médecins, utilise « **client** » et non, comme c'est l'usage en France « patient ». L'emploi de « client » s'est généralisé à partir des publications de Carl Rogers. « Patient » évoque une situation « médicale », où un malade passif et qui doit se montrer « patient », reçoit une ordonnance ou subit un traitement. La question de l'argent est passée sous silence. « Client » évoque une relation avec un professionnel (des relations humaines) qui fournit un service moyennant rétribution, à une personne qui prend ses responsabilités et peut discuter de l'offre.

Ellis aide donc les patients à modifier activement leur dialogue intérieur et leur conception de la vie.

### c) Inciter à expérimenter des actions

Ellis raconte qu'à l'âge de 19 ans sa vie était assombrie par deux phobies : la peur de parler en public et de s'adresser aux jeunes femmes. Pour s'en débarrasser, il a réalisé des « exercices d'attaque de la honte » (*shame-attacking exercises*). Il s'est appliqué à rechercher toutes les occasions possibles pour prendre la parole dans des groupes. Il s'est rendu régulièrement dans des parcs pour s'asseoir près d'une femme seule et engager la conversation. Lors de dizaines rencontres de ce type, des femmes sont rapidement parties, mais les trois-quarts, dit Ellis, « acceptèrent de bavarder au sujet de leur tricot, des oiseaux, d'un livre et de quantité d'autres choses. Aucune ne vomit, aucune n'appela un policier et je n'en suis pas mort »<sup>16</sup>.

Ellis et Beck, les pionniers des thérapies cognitives, ont reconnu l'importance de l'action pour modifier « en profondeur » des habitudes de penser. Ainsi Ellis écrit : « En dernière analyse, le dialogue intérieur (*self-talk*) ne suffit pas. Dans beaucoup de cas, vous avez grand intérêt à vous forcer vous-même, à vous pousser en avant, dans l'action. Souvent vous disposez du pouvoir d'organiser vos propres actes de courage : aller trouver le patron dans son bureau, inviter une personne attrayante à danser, présenter votre projet de publication à un éditeur. Vous pouvez vous forcer vous-même à l'action, répéter longtemps, encore et encore, jusqu'à ce que cette action devienne de plus en plus facile, et même agréable »<sup>17</sup>. Ellis en est ainsi venu à modifier le nom de sa méthode, en y insérant le qualificatif « comportemental ». Dans une interview de 2001, à la question « comment voudriez-vous qu'on se rappelle de vous », il répondit : « comme un des fondateurs des thérapies cognitivo-comportementales »<sup>18</sup>. C'est bien ainsi qu'il a pris place dans l'histoire des TCC. Tout comportementaliste bien formé a aujourd'hui intégré plusieurs de ses idées.

### d) Répéter et faire des efforts

Ellis souligne que bon nombre de croyances toxiques ne sont *effectivement* remplacées par d'autres que moyennant un travail assidu, plus précisément les comportements suivants : « (a) les contester et les mettre au défi, de façon énergique et répétitive ; (b) se forcer à tenir bon malgré la douleur et les troubles qui surviennent quand on les contredit fermement ; (c) essayer d'éprouver d'autres émotions à leur sujet ou au sujet de leurs effets (par exemple chercher à se sentir heureux d'avoir cessé de fumer au lieu de rester accroché à l'idée que c'est terrible de passer par la souffrance de l'abstinence) ; (d) agir à leur rencontre de manière directe et vigoureuse »<sup>19</sup>.

### e) Tolérer des émotions pénibles

Ellis met en garde contre ce qu'il a appelé les « troubles secondaires » ou « troubles du second niveau », les perturbations qui résultent de la dramatisation de « troubles primaires ». Il écrit : « Les gens exigent de ne pas avoir des problèmes et d'arriver à contrôler leur destinée émotionnelle. En conséquence, ils s'angoissent à cause de leurs angoisses, ils dépriment à l'idée de leurs dépressions, ils se culpabilisent parce qu'ils font leurs colères. [...] Presque tous les humains se conduisent de façon loufoque : non seulement ils se troublent eux-mêmes pour

---

<sup>16</sup> *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*. Éd. de l'Homme, 1999, p. 10ss.

<sup>17</sup> Ellis, A. & Harper, R. (1975) *A new guide to rational living*. Prentice-Hall. Reprinted : Wilshire, p. 95.

<sup>18</sup> Interview de R. Epstein, *Op. cit.*

<sup>19</sup> The issue of force and energy in behavioral change. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 10 : 86.

d'innombrables motifs, mais ils se tracassent inutilement au sujet des troubles qui en résultent »<sup>20</sup>.

Des recherches expérimentales ont confirmé qu'il est difficile et souvent contre-productif de vouloir modifier *directement* l'humeur ou une forte émotion, du moins dans des situations stressantes<sup>21</sup>. Ce fait a été mis au centre de la « thérapie de l'acceptation et de l'engagement » (ACT), aujourd'hui à la mode.

Pour en savoir plus sur les situations dans lesquelles il importe de tolérer des émotions pénibles : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2696>

## f) S'accepter globalement

Le philosophe polonais Alfred Korzybski a développé l'idée (dans *Science and Sanity*, 1933) que « par l'usage du “être” d'identité, nous arrivons facilement à nous troubler, nous tourmenter, nous terroriser, nous décourager ; ou encore nous devenons des absolutistes, des dogmatiseurs »<sup>22</sup>. Ellis a accordé beaucoup d'importance à cette conception. Il écrivait : « À partir du moment où nous avons fait cette découverte, nous avons de plus en plus souvent aidé nos clients à changer consciemment leurs usages sémantiques, modifiant ainsi leur manière de penser, d'éprouver et d'agir. [...] Par exemple lorsqu'un client déclare : “Je suis un triste sire pour avoir été aussi incompetent” ou “J'ai mal traité Smith, je suis un salaud”, nous l'aidons à remplacer ces énoncés par : “C'est très regrettable d'agir de façon incompetente, mais cela ne fait pas de moi un triste sire”, “Je me suis comporté de façon immorale et condamnable lorsque j'ai si mal traité Smith, mais on ne peut légitimement juger que je suis un salaud”. [...] Vous pouvez plus facilement améliorer votre situation si, au lieu de déclarer : “Mes parents sont la source de tous mes troubles”, vous vous dites : “Mes parents m'ont sévèrement critiqué durant l'enfance, j'ai pris leurs jugements trop au sérieux et cela me perturbe encore aujourd'hui” »<sup>23</sup>.

---

Pour en apprendre plus sur les idées d'Ellis par un ouvrage grand public en français : *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*. Trad., Éd. de L'Homme, 1999, 270 p. Rééd., J'ai lu, 2014.

---

<sup>20</sup> The impossibility of achieving consistently good mental health. *American Psychologist*, 42 : 364-375.

<sup>21</sup> Sur l'effet contre-productif de certaines façons de vouloir « contrôler » directement des pensées et des émotions perturbantes, voir p.ex. Van Rillaer, J. (2012) *La nouvelle gestion de soi*. Mardaga, p. 179-188.

<sup>22</sup> Cité in Ellis & Harper, *Op. cit.*, p. XIII.

<sup>23</sup> *Ibidem*, p. Xls.