

Joseph Wolpe (1915-1997)

Jacques Van Rillaer

Wolpe est né et a grandi à Johannesburg. Il y a fait ses études de médecine et de psychiatrie et s'y est formé à la psychanalyse. Durant la Seconde mondiale, il a servi comme psychiatre dans l'Armée sud-africaine. Tenu de s'occuper de ce que l'on appelait à l'époque des « névroses traumatiques » et des réactions phobiques, il s'est trouvé confronté à l'inefficacité de la cure freudienne pour ces troubles. Cette situation d'impuissance l'a incité à lire des psychologues scientifiques. Il a alors découvert que quelques psychanalystes anglo-saxons avaient fait des recherches expérimentales en vue de tester des énoncés freudiens. C'était notamment le cas de l'Américain Jules Masserman (1943), qui avait réalisé des « névroses expérimentales » chez des chats afin de vérifier si des conflits de pulsions rendaient « névrosé ». (Par exemple, l'animal affamé devait actionner un levier pour recevoir de la nourriture, mais déclenchait par cette action un jet d'air violent sur son museau).

En 1947 et 1948, Wolpe a mené des expériences sur des chats dans le but d'obtenir un modèle simplifié, mais soigneusement contrôlé, de « thérapies » de phobies résultant d'une situation traumatisante. Dans un premier temps, il enfermait l'animal dans une cage, puis émettait un son et administrait des chocs électriques relativement douloureux. Après 5 à 20 répétitions, il observait un conditionnement pavlovien : replacés dans la cage, les chats manifestaient de fortes réactions de peur (ils tremblaient, se tapissaient, etc.) ; leurs réactions « conditionnées » se « généralisaient » (elles apparaissaient dans des environnements présentant une analogie avec la situation traumatisante).

La deuxième étape de ses expériences consistait à tester diverses procédures pour faire disparaître ces phobies. La méthode la plus efficace, trouvée par Wolpe, était de placer chaque animal à un endroit qui avait un certain degré de ressemblance avec le laboratoire, un degré tel que l'anxiété apparaissait mais sans être très forte. Dans cette situation, l'animal recevait de la nourriture. Il mangeait là plusieurs jours successifs, jusqu'à ne plus manifester de réactions anxieuses. Il était ensuite placé dans une pièce ressemblant davantage à celle du traumatisme et y recevait de la nourriture, jour après jour, jusqu'à paraître calme. Plusieurs étapes du même type permettaient d'arriver à placer le chat dans la cage où il avait enduré les chocs sans plus manifester des réactions phobiques. Toutefois, si l'on émettait le son qui avait précédé l'apparition des chocs, l'animal était apeuré. Wolpe a procédé à l'extinction de cette réponse conditionnée en nourrissant l'animal pendant la production continue du son, d'abord émis faiblement, puis de plus en plus fort, jusqu'à l'intensité initiale.

Wolpe savait parfaitement que la psychologie de l'être humain est plus complexe que celle du chat. Il s'est d'ailleurs appuyé sur des capacités cognitives et de régulation émotionnelle pour mettre au point un traitement de phobies qui ne présente pas plus qu'une analogie avec ses expériences de laboratoire. Il a appelé ce traitement la « désensibilisation systématique ».

La procédure classique (Wolpe, 1954 ; 1958 ; 1973) se réalise en trois temps. Le patient apprend d'abord une méthode de relaxation musculaire (la relaxation « progressive » de Jacobson) de façon à pouvoir diminuer rapidement sa tension physique dans des situations anxiogènes. D'autre part, avec l'aide du thérapeute, il recense des stimuli phobogènes et établit une hiérarchie en fonction de l'intensité des réactions que ces stimuli provoquent. La deuxième étape consiste en une confrontation méthodique de ces stimuli en commençant par une situation peu redoutée. Le patient, en état de relaxation et avec l'aide du thérapeute, visualise mentalement cette situation pendant la durée nécessaire pour que l'anxiété diminue sensiblement. Il passe ensuite à une situation un peu plus difficile et ainsi de suite. La troisième étape est l'affrontement de stimuli phobogènes réels, en commençant à nouveau par ceux qui sont les moins anxiogènes. Il s'agit alors de rester dans la situation, éventuellement accompagné du thérapeute, jusqu'à une réduction sensible de l'anxiété.

Après ces séances, le patient s'exerce seul à s'exposer aux situations qu'il redoutait, toujours selon le principe de la progressivité et en prenant soin de rester relativement décontracté.

En 1958, Wolpe passa une année à l'Université Stanford. Il y rencontra le célèbre épistémologue Karl Popper, ce qui fut pour lui l'occasion de rompre définitivement avec la psychanalyse. C'est durant ce séjour qu'il rédigea *Psychotherapy by reciprocal inhibition*, un ouvrage qui contribua puissamment au décollage des TCC. En 1962, il fut nommé à l'université de Virginie et quitta définitivement l'Afrique du Sud. Trois ans plus tard, il devint professeur à l'université Temple à Philadelphie. Il y enseigna jusqu'à l'éméritat et y assura la formation de nombreux thérapeutes. David Barlow, un des plus grands noms du comportementalisme (voir Van Rillaer, 2008) raconte comment, à l'époque où il était encore partisan de la psychanalyse, un cours de Wolpe l'a fait changer d'orientation (Barlow, 1997). C'était en 1966. Wolpe menait des traitements de personnes souffrant de phobies en présence d'étudiants. Barlow raconte que le résultat était surprenant. Certains étudiants, demeurant fidèles au freudisme, attribuaient la disparition des phobies à la personnalité, toute charmante, de Wolpe. Le jeune Barlow, lui, eut le sentiment d'assister à la naissance d'une révolution en psychologie. Il deviendra lui-même un chercheur et un clinicien qui contribuera, avec d'autres, à préciser comment la technique de Wolpe peut être rendue plus efficace et comment inventer d'autres techniques, en s'inspirant de la sienne (voir Barlow, 1988).

Wolpe n'en est pas resté au modèle psychopathologique testé sur des chats à la fin des années 40. Sa conception a évolué. Elle s'est enrichie de ses expériences et de celles de ses confrères. Barlow (1988) rapporte qu'en 1967, au premier congrès de l'*Association for Advancement of Behavior Therapy*, il a pu observer comment Jerry Davison, un jeune psychologue de Stanford, en se fondant sur des recherches expérimentales, remit en question la théorie de Wolpe sur « l'inhibition réciproque » comme le processus essentiel des effets psychothérapeutiques. Wolpe réagit à ces critiques comme un vrai scientifique, ouvert à la discussion. Toute sa carrière a été empreinte de cet esprit (voir Rachman, 1998).

Ce qui reste aujourd'hui de l'œuvre de Wolpe, un demi-siècle après le célèbre ouvrage de 1958, ce n'est pas une théorie, ni même une technique (les comportementalistes ne pratiquent plus le traitement des phobies exactement comme le faisait Wolpe). Ce qui demeure, c'est une contribution substantielle au développement de l'esprit scientifique dans la pratique de la psychothérapie.

Œuvres citées

- Barlow, D. (1988) *Anxiety and its disorders*. New York, London: Guilford, 700 p. ; 2^e éd., 2002, 704 p.
- Barlow, D. (1997) Promises to keep. *Behavior Therapy*, 28, p. 589-96.
- Masserman, J. H. (1943) *Behavior and neurosis*. University of Chicago Press, 269 p.
- Rachman, S. (1998) Joseph Wolpe. Obituary. *Behaviour Research and Therapy*, 36, p. 255-256.
- Van Rillaer, J. (2008) David Barlow. Comprendre l'anxiété et ses troubles. In C. Meyer, C. Routier, P. de Sutter, V. Guéritault et J. Van Rillaer, *Les nouveaux psys. Ce que l'on sait aujourd'hui de l'esprit humain*. Paris : Les Arènes, p. 738-755.
- Wolpe, Joseph (1954) Reciprocal inhibition as the main basis of psychotherapeutic effects. *Archives of Neurology and Psychiatry*, 72 : 205-226. L'inhibition réciproque, principale base des effets en psychothérapie. Texte remanié rééd. dans H. Eysenck (1960) *Conditionnement et névroses*. Gauthier-Villars, 1962, p. 67-97.
- Wolpe, J. (1958) *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, 220 p.
- Wolpe, J. (1973) *The practice of behavior therapy*. Pergamon Press. Trad., *Pratique de la thérapie comportementale*. Paris : Masson, 1975, 311 p.