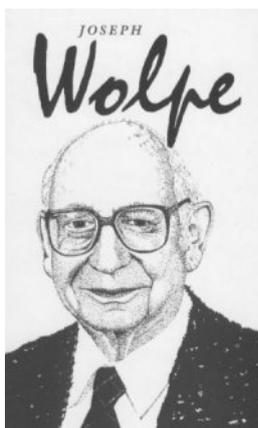


Publié sur *Mediapart*

<https://blogs.mediapart.fr/jacques-van-rillaer/blog/290517/joseph-wolpe-de-la-psychanalyse-la-therapie-comportementale>

Joseph Wolpe

De la psychanalyse à la thérapie comportementale



Wolpe (1915-1997) est né à Johannesburg. Il y a acquis sa formation de psychiatre et de psychanalyste. Durant la Seconde Guerre mondiale, il a servi comme psychiatre dans l'Armée sud-africaine. La cure freudienne lui est apparue inefficace pour traiter des « névroses traumatiques » dont il avait à s'occuper. Cette déception l'a incité à s'intéresser à la psychologie scientifique. Un professeur de psychologie lui a recommandé la lecture des *Principles of Behavior* de Clark Hull. Peu après, Wolpe a rencontré Leo Reyna, qui s'intéressait à l'extinction des conditionnements. Il a ainsi découvert des expérimentations de John Watson, de Mary Jones et de Jules Masserman.

Les expériences de Masserman

Masserman (1905-1994) est un psychiatre américain d'origine polonaise. Il a été professeur de psychiatrie à l'université Northwestern. Il a cherché à intégrer des apports de la psychanalyse, de la psychologie expérimentale et de la biologie. Fait exceptionnel pour un psychiatre-psychanalyste, il a réalisé des expérimentations animales en vue de tester des énoncés freudiens. Wolpe a été très intéressé par son livre *Behavior and neurosis. An experimental psychoanalytic approach to psychobiological principles* (University of Chicago Press, 1943).

Masserman a voulu vérifier notamment la théorie selon laquelle les troubles névrotiques résultent d'un conflit entre deux pulsions. Chez Freud, il est question de la pulsion du moi et la pulsion sexuelle. Dans les expériences de Masserman, le conflit est entre la motivation à s'alimenter et celle d'éviter la douleur (*conflit approche-évitement*). Masserman a d'abord conditionné des chats à obtenir de la nourriture en appuyant sur le couvercle d'une boîte. Lorsque les chats étaient habitués au mécanisme, il les a soumis à une stimulation aversive (un violent jet d'air sur le museau ou un léger choc électrique à la patte) au moment où ils se nourrissaient. D'un essai à l'autre, la stimulation aversive apparaissait de façon aléatoire. Les chats, privés de nourriture, éprouvaient à la fois la pulsion à se nourrir et la pulsion à éviter la douleur. Après de nombreuses répétitions, ils présentaient un ensemble de troubles (peur, hyper-vigilance, hyperémotivité, figement postural, etc.) qualifié de « névrose expérimentale ».

Les expériences de Wolpe

En 1947 et 1948, Wolpe a mené des expériences sur 12 chats. Ses objectifs étaient de

- mettre en doute l'explication des troubles par un « conflit motivationnel » et
- réaliser un modèle simplifié, soigneusement contrôlé, de la thérapie d'une phobie résultant d'une situation traumatisante.

Pour Wolpe, une situation très pénible ou des répétitions d'une situation peu pénible¹ *suffissent* pour générer une « névrose expérimentale » et, plus précisément, une phobie. Pour lui, il s'agit là d'un simple *conditionnement pavlovien*. Lorsqu'une situation non aversive se trouve associée à un stimulus pénible, elle acquiert un sens nouveau : elle devient un stimulus conditionné provoquant une réaction conditionnée. Wolpe a montré que ce conditionnement peut s'éteindre si on procède *par étapes, soigneusement*².

Dans un 1^{er} temps, les chats sont placés (individuellement) dans une cage, un son retentit, suivi de chocs électriques relativement douloureux. Après 5 à 20 répétitions, un conditionnement apparaît : replacés dans la cage sans administration de chocs, les chats manifestent immédiatement de fortes réactions de peur (ils tremblent, se tapissent, s'abstiennent de manger malgré un jeûne prolongé, etc.). Les réactions conditionnées se « généralisent » : elles apparaissent dans tous les environnements présentant une ressemblance avec la situation traumatisante. Leur intensité varie selon le degré de ressemblance avec la cage traumatisante.

La 2^e étape a consisté à tester diverses procédures pour faire disparaître la phobie. La méthode la plus efficace a été 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 faiblement. Dans cette situation, l'animal recevait de la nourriture. Il mangeait à cet endroit pendant plusieurs jours, 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 de ce type permettaient de mettre le chat dans la cage où il avait enduré les chocs sans qu'il ne manifeste plus des réactions d'anxiété. 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 les chats pendant la production continue du son, *d'abord émis faiblement*, puis de plus en plus fort, jusqu'à l'intensité initiale. Les réactions anxieuses ont fini par disparaître chez *tous* les chats.

La « désensibilisation systématique »

Wolpe s'est basé sur ces expériences pour mettre au point sa méthode de désensibilisation systématique : *une procédure d'apprentissage de la régulation des réactions de peur, à l'occasion d'affrontements gradués de stimuli anxiogènes*. Il 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 propres à l'homme. La première version de sa procédure comporte trois étapes³.

1° La personne apprend une méthode de relaxation musculaire (une version abrégée de la « relaxation progressive » de Jacobson) de façon à pouvoir se décontracter très rapidement

¹ Wolpe a mis en évidence qu'une série de chocs d'intensité modérée peut avoir le même effet qu'un seul choc intense. C'est « l'effet de sommation des stimuli » (*Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, 1958, p. 115)

² Wolpe, J. (1952) Experimental neurosis as learned neurosis. *British Journal of Psychology*, 43 : 243-268.

³ Wolpe, Joseph (1954) L'inhibition réciproque, principale base des effets en psychothérapie. Trad. in Eysenck, H. (1960) ed., *Conditionnement et névroses*. Gauthier-Villars, 1962, p. 67-97.

Wolpe, J. (1973) *The practice of behavior therapy*. Pergamon. Trad., *Pratique de la thérapie comportementale*. Masson, 1975, 311 p.

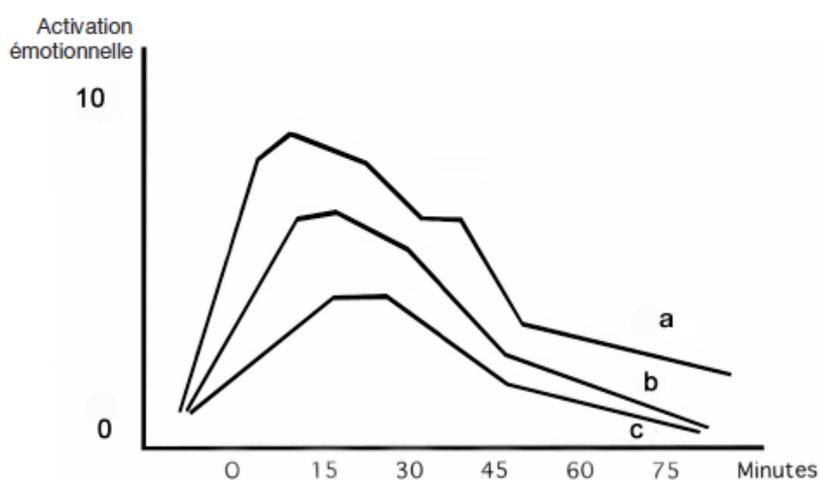
dans des situations anxiogènes. D'autre part, aidée du thérapeute, elle recense des stimuli phobogènes et établit une hiérarchie de ces stimuli en fonction de l'intensité des réactions qu'ils provoquent. Elle se familiarise avec l'usage d'un "tensiomètre imaginaire" permettant de situer un degré de tension (ou d'anxiété) entre 0 (totalement "relax") et 10 ou 100 ("panique"). Le niveau 5 (ou 50) correspond au début d'une tension légèrement désagréable et 7,5 (ou 75) à une tension franchement désagréable mais supportable.

Exemple de hiérarchie (cas d'une de mes patientes souffrant de claustrophobie) :

- Avion	100
- A l'arrière d'une voiture à deux portières	80
- Embouteillages	80
- Long tunnel	80
- Messe	70
- Théâtre	70
- Petit tunnel	65
- Supermarché	65

2° La personne affronte en imagination une situation faiblement redoutée. Aidée par les indications du thérapeute, elle s'imagine, yeux fermés, se trouver vraiment dans la situation. Elle la visualise de la façon la plus vivante possible et laisse alors émerger des réactions pénibles. Ensuite elle énonce son degré de tension et cherche à le réduire progressivement par la mise en œuvre de la réaction de relaxation. Elle continue à se focaliser sur la situation jusqu'à éprouver le sentiment d'avoir fait baisser sensiblement la tension. La procédure est appliquée progressivement à d'autres situations, en suivant la hiérarchie des situations.

3° Lorsque la personne est en mesure d'affronter facilement des situations en imagination, elle est invitée à en affronter de réelles. Les confrontations se font en suivant la hiérarchie de difficulté. On passe d'une situation à la suivante que lorsqu'elle ne provoque plus une anxiété importante, ce qui implique souvent plus d'une séance. Les premiers essais peuvent se faire en compagnie du thérapeute. La confrontation à une situation doit être relativement longue, de sorte que la personne éprouve une montée de l'anxiété, puis un plateau et enfin la diminution sensible de l'anxiété.



Exemple de l'évolution de la tension au cours d'une confrontation prolongée avec un stimulus anxiogène non réellement dangereux (a, b, c représentent des séances successives d'« exposition »)

Wolpe a réalisé des variantes de sa technique et a modifié sa conception des phobies. Il a notamment souligné le rôle de l'hyperventilation comme cause d'une attaque de panique et point de départ de phobies sans traumatisme externe manifeste⁴.

L'expérience a montré que la phase de confrontation en imagination est souvent superflue et fait donc perdre du temps. On a aussi constaté que l'effet de la technique est meilleur et opère plus facilement dans d'autres situations anxiogènes si la relaxation est apprise, non comme simple composante de cette technique, mais comme « une compétence active de confrontation », mise en œuvre dans des situations quotidiennes dès que l'anxiété est éprouvée⁵.

Les nombreuses recherches qui ont suivi les publications de Wolpe permettent de le considérer comme un pionnier de la recherche expérimentale en matière de psychothérapie.

Pionnier de la thérapie comportementale

Contrairement aux autres courants, la « thérapie comportementale »⁶ n'est pas l'œuvre d'un père-fondateur (Freud pour la psychanalyse classique, Jung pour la psychologie analytique, Lacan pour l'analyse lacanienne, Rogers pour l'approche centrée sur la personne, etc.). La théorie de référence n'est pas consignée dans des textes canoniques, que les disciples lisent et commentent à l'infini. La théorie de référence est la psychologie scientifique, c'est-à-dire un ensemble de connaissances relativement bien vérifiées, mais qui évoluent à travers le temps. La thérapie comportementale est née dans les années 1950. On considère généralement que les principaux pionniers sont Wolpe, Hans Eysenck, un psychologue clinicien anglais, et Frédéric Skinner, un psychologue expérimentaliste américain. On voit à travers l'exemple de Wolpe que la thérapie comportementale a visé, dès le début, des processus cognitifs (notamment la confrontation d'images mentales) et des réactions affectives (l'anxiété, la réaction de relaxation). Toutefois, durant les premières années, l'accent principal a été mis sur l'action et l'impact de l'environnement, en partie par opposition à la psychanalyse, essentiellement centrée sur des entités et des processus inobservables. Soulignons qu'en thérapie comportementale, le mot « comportement » est à entendre au sens large. Il signifie « toute activité signifiante, directement ou indirectement observable », et il renvoie à trois dimensions : une composante cognitive (perception, souvenir, réflexion, etc.), affective (plaisir, souffrance, indifférence) et motrice (action, expression corporelle).

Wolpe a publié en 1958 *Psychotherapy by reciprocal inhibition*⁷, souvent considéré comme le premier ouvrage de « thérapie comportementale », bien que l'expression n'y apparaisse pas (*Behaviour therapy* apparaîtra pour la première fois dans le titre d'un ouvrage édité par Hans Eysenck en 1960). Des idées centrales sont :

- a) on peut inhiber une réaction d'anxiété si l'on s'exerce à produire en sa présence une réaction qui l'inhibe, par exemple la réaction de décontraction musculaire ou d'assertivité ;
- b) la psychothérapie est un processus d'apprentissage et non une procédure de suggestion, de catharsis ou de dévoilement d'un Inconscient.

En 1962, Wolpe fut nommé à l'université de Virginie. 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

⁴ Sur le rôle de l'hyperventilation dans le développement du trouble panique et de phobie, voir : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2224>

⁵ Goldfried, M. & Trier, C. (1974) Effectiveness of relaxation as an active coping skill. *Journal of Abnormal Psychology*, 83 : 348-355.

⁶ L'expression se met au pluriel quand on fait référence à la diversité des techniques. D'autre part, les expressions « thérapie cognitive-comportementale » ou « TCC » sont pratiquement synonymes de thérapie comportementale.

⁷ Stanford University Press, 220 p.

nombreux thérapeutes. David Barlow, un des plus grands noms des TCC, raconte qu'en 1966, à l'époque où il était encore adepte de la psychanalyse, un cours de Wolpe l'a fait changer d'orientation⁸. Wolpe menait, en présence d'étudiants, des traitements de personnes souffrant de phobies. 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 à préciser comment la technique de Wolpe peut être rendue plus efficace et comment s'en inspirer pour en inventer d'autres.

Parmi les élèves les plus célèbres de Wolpe, citons Arnold Lazarus et Stanley Rachman. Le premier a publié avec Wolpe un important ouvrage en 1966, *Behavior therapy techniques* (Pergamon Press), puis a pris ses distances pour développer une approche différente : la « thérapie multimodale », plus éclectique et moins soucieuse de scientificité⁹. Il est devenu professeur à l'université Rutgers. Le second a fondé avec Eysenck en 1960 la première revue de TCC, *Behaviour Therapy and Research*, qui est restée jusqu'à aujourd'hui la meilleure revue de TCC. Il est devenu professeur à l'université de Colombie-Britannique à Vancouver. Il a mené de remarquables recherches sur les troubles anxieux, en particulier les obsessions et les compulsions.

Des reproches à la psychanalyse

Wolpe s'est détourné de la psychanalyse pour son manque d'efficacité et son manque de scientificité. La deuxième raison a été accentuée en 1958, durant son année sabbatique à l'université Stanford (au *Center for Advanced Studies in Behavioral Sciences*). Il y a séjourné en même que Karl Popper, qui l'avait précédé dans la critique de la psychanalyse¹⁰. L'opinion de Wolpe sur la psychanalyse s'est radicalisée au fil des ans. À la fin de sa vie, il disait par exemple :

« L'influence des publications de Freud sur deux générations de psychiatres et de psychologues témoigne de son remarquable pouvoir de diffuser des croyances sans preuves solides. Cette situation est comparable à l'acceptation par la population des déclarations d'un pourvoyeur charismatique de doctrines religieuses. Le pouvoir persuasif de Freud tient en partie à l'originalité étonnante de ses idées et à la façon dont il les a formulées. Je fus moi-même conquis par ses idées au début des années 1940. J'étais alors fermement convaincu que j'absorbais des vérités inébranlables. Ce n'est que bien plus tard que je réalisai que j'étais victime de ce qu'on reconnaît aujourd'hui comme un astucieux procédé de vente »¹¹.

Pour en savoir plus sur les explications et les traitements actuels de phobies : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article2542>

Pour en savoir plus sur les « névroses traumatiques », appelées aujourd'hui « états de stress post-traumatique » : <http://www.pseudo-sciences.org/spip.php?article1598>

Pour d'autres déconvertis du freudisme et du lacanisme, voir le film de Sophie Robert : <http://www.dailymotion.com/video/x37mmz>

⁸ Promises to keep. *Behavior Therapy*, 1997, 28 : 589-96.

⁹ Lazarus, A. A. (1989) *The practice of multimodal therapy*. 2nd ed., The Johns Hopkins University Press, 288 p.

¹⁰ <https://blogs.mediapart.fr/jacques-van-rillaer/blog/180217/karl-popper-un-celebre-deconverti-de-la-psychanalyse>

¹¹ Wolpe, J. (1997) From psychoanalytic to behavioral methods in anxiety disorders : A continuing evolution. In Zeig, J. (ed) *The evolution of psychotherapy. The third conference*. Brunner/Mazel, p. 107-116.