

*Journal de Thérapie comportementale et cognitive.*

Paris : Masson, 1997, 7, p. 170-171.

## Hans Eysenck

### Un combat pour la psychologie scientifique

J. Van Rillaer

*Université de Louvain-la-Neuve*

La thérapie comportementale est en deuil : Hans Eysenck s'est éteint le 4 septembre 97 à l'âge de 81 ans.

Eysenck était né à Berlin en 1916. Dès sa jeunesse, il avait été un contestataire. Elevé dans le luthéranisme, il avait très tôt pris distance vis-à-vis des croyances religieuses. Durant ses études secondaires, il s'était opposé à ses condisciples hitlériens. A 18 ans, il avait fui l'Allemagne nazie, allant étudier quelques mois à Dijon, puis s'établissant à Londres. Pendant ses études de psychologie à l'université de Londres (1935-1938), il était déjà critique à l'égard de la psychanalyse, le paradigme dominant de la psychopathologie et de la psychothérapie.

Après ses études, Eysenck a travaillé dans une clinique psychiatrique. Il y a été frappé par l'incohérence des diagnostics psychiatriques et la manque d'efficacité des thérapies. En 1950, Aubrey Lewis, le responsable de la psychiatrie à l'université de Londres, lui a proposé la direction du département de psychologie à l'Institut Maudsley. Eysenck a alors effectué un voyage de six mois aux Etats-Unis. A son retour, il a rédigé le plus célèbre de ses articles : "The effects of psychotherapy : An Evaluation" (*Journal of Consulting Psychology*, 1952). Sur la base de 24 études statistiques, portant sur plus de 8000 personnes, il concluait que les taux d'amélioration consécutifs à des traitements psychanalytiques ou éclectiques n'étaient pas supérieurs aux taux des rémissions spontanées observées chez des personnes n'ayant pas bénéficié de psychothérapie. Il a ensuite cherché à développer des thérapies fondées sur la psychologie expérimentale, en espérant qu'elles soient plus efficaces. Bien que ne pratiquant pas lui-même la psychothérapie, il va alors jouer un rôle décisif dans le développement de la thérapie comportementale.

Eysenck a ouvert de nouvelles perspectives grâce à ses capacités d'articuler des travaux apparemment disparates et d'encourager des recherches originales chez des étudiants et des collaborateurs (notamment Beech, Gelder, Gray, Jones, Marks, Meyer, Rachman et Yates). En 1953, dans *Us et abus de la psychologie*, il rassemblait une série de procédures thérapeutiques basées sur les lois du conditionnement, par exemple le traitement de l'énurésie de Mowrer, le traitement aversif de l'alcoolisme et la pratique négative (ou répétition consciente) de Dunlap. Ensuite, avec l'aide de Shapiro — responsable de la section "Formation clinique" de son département — il a incité son équipe de chercheurs à travailler dans cette direction. Il s'est rappelé que le psychanalyste Alexandre Herzberg lui avait raconté, quelques années plus tôt, qu'il avait accru l'efficacité de ses traitements en faisant accomplir par ses patients une série de tâches concrètes, hiérarchisées en fonction du degré de difficulté. Tirant parti de ce souvenir, Eysenck a proposé à ses collaborateurs de développer une forme de désensibilisation in vivo. Lorsque Wolpe est venu le voir en 1955, il a été convaincu que Wolpe et lui étaient à la source d'un nouveau paradigme de la psychopathologie et de la psychothérapie. En 1959, il publie un des textes fondateurs de la thérapie comportementale : "Learning theory and behaviour therapy". Il y définit la thérapie comportementale comme l'utilisation de la théorie moderne de l'apprentissage pour expliquer et traiter des troubles psychologiques. En 1960, il édite *Behaviour therapy and the neuroses*, un ouvrage qui rassemble 36 publications sur des psychothérapies menées dans le cadre de la psychologie scientifique. Trois ans plus tard, il fonde avec Rachman, un élève de Wolpe venu travailler chez lui, la première revue de thérapie comportementale, *Behaviour Research and Therapy*, qui est toujours restée à la pointe des recherches sur les thérapies comportementales et cognitives.

Eysenck a attaché une grande importance au conditionnement pavlovien. Toutefois, sa conception de la thérapie comportementale a fondamentalement évolué, comme en témoigne par exemple l'ouvrage qu'il a publié avec Irène Martin en 1987. On trouve là des chapitres sur l'apprentissage opérant, les processus cognitifs, l'importance de facteurs génétiques et des différences de personnalité, le rôle des hormones et l'utilisation des psychotropes.

Professeur à l'université de Londres (de 1955 à 1983) et chercheur hors normes, Eysenck a publié une soixantaine de livres et environ mille articles scientifiques. Rien de psychologique ne lui était étranger. Il a réalisé ou dirigé des recherches empiriques dans les domaines les plus variés : les facteurs influençant les jugements esthétiques (sujet de sa thèse de doctorat), l'effet de l'hypnose sur la douleur, les différences individuelles dans l'apprentissage et la mémorisation, la validité des tests projectifs (il démontrait, au début des années 50, le manque de validité du Rorschach), les effets des thérapies verbales et des thérapies comportementales, le contrôle empirique d'énoncés freudiens, la structure et l'héritabilité de l'intelligence, l'élaboration de questionnaires de personnalité, la structure factorielle et les déterminants des attitudes politiques, les bases biologiques de dimensions de la personnalité (en particulier l'extraversion-introversion, le neuroticisme et le psychoticisme), l'extinction et l'incubation de réactions d'anxiété, le conditionnement des conduites délinquantes, l'influence des médias sur les comportements agressifs, le rapport entre la personnalité et les comportements sexuels, les conditions de la satisfaction conjugale, les causes et les effets du tabagisme, la valeur des prédictions des astrologues et des parapsychologues...

Eysenck a toujours été conscient du privilège d'être payé pour faire de la recherche. Il s'est senti tenu de réaliser des travaux utiles pour la communauté et de publier dans un langage accessible au grand public (Cohen, 1977 ; Gibson, 1981). Des livres de poche tels que *Uses and abuses of psychology* ou *Fact and fiction in psychology* ont fait de lui le psychologue scientifique le plus lu dans le monde. Aujourd'hui un des meilleurs ouvrages de vulgarisation de la psychologie scientifique moderne est encore *L'esprit nu*, qu'il a écrit avec son fils Michael.

Il a consacré beaucoup d'énergie à remettre en question la psychanalyse, car la puissance de l'empire freudien est un des obstacles majeurs aux progrès de la psychologie et de la psychiatrie d'orientation scientifique.

Le principal fil conducteur de son oeuvre a été de contribuer à l'avancement de la psychologie scientifique. Faisant le bilan de ses travaux, il écrivait : "Ce que j'ai fait, modestement, c'est essayer d'introduire les méthodes des sciences dures dans le champ de la psychologie et de refuser résolument de prendre au sérieux tout ce qui n'était pas suffisamment prouvé (...) Il est peut-être impossible de réaliser cet objectif, mais cela vaut la peine de faire des efforts en ce sens. Mon oeuvre devrait être jugée à partir de ce point de vue. Elle n'a fait qu'indiquer le chemin. Les générations futures devront y puiser ce qui est démontré valable et laisser tomber ce qui ne l'est pas" (1986, in fine).

## Références

- Cohen, D. (1977) *Psychologists on Psychology*. London, Routledge & Kegan Paul, p. 101-125.
- Eysenck, H. (1960), éd., *Behaviour Therapy and the Neuroses*. Readings in modern methods of treatment derived from learning theory. New York, Pergamon, 480 p. Trad. de l'édition abrégée : *Conditionnement et Névroses*. Paris, Gauthier-Villars, 1962, 414 p.
- Eysenck, H. (1986) *Consensus and controversy : Two types of science*. In S. & C. Modgil (Eds) *Hans Eysenck. Consensus and controversy*. London, Falmer Press, p. 375-98.
- Eysenck, H. (1986) *Decline and Fall of the Freudian Empire*. Pelican Books, 1986. Trad. : *Déclin et chute de l'empire freudien*. Paris, F.-X. de Guibert, 1994, 248 p.
- Eysenck, H. & Eysenck, Michael (1985) *L'esprit nu*. Trad., Paris, Mercure de France, 223 p.
- Eysenck, H. & Martin, I. (1987) éd., *Theoretical foundations of behavior therapy*. London, Plenum, 1987, 473 p.
- Gibson, H. (1981) *Hans Eysenck. The man and his work*. London, Peter Owen, 1981, 275 p.
- Nyborg, H. (1997) éd., *The scientific study of human nature : Tribute to Hans J. Eysenck at eighty*. London, Pergamon, 640 p.