

Petite revue de philosophie

L'équivoque de la psychosomatique ou le psychisme inexistant

Philippe Thiriart et Michel Legault

Volume 5, numéro 1, automne 1983

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1105568ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1105568ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Collège Édouard-Montpetit

ISSN

0709-4469 (imprimé)

2817-3295 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Thiriart, P. & Legault, M. (1983). L'équivoque de la psychosomatique ou le psychisme inexistant. *Petite revue de philosophie*, 5(1), 83–94.
<https://doi.org/10.7202/1105568ar>

L'équivoque de la psychosomatique ou le psychisme inexistant

Philippe Thiriart

Professeur au département de psychologie

Michel Legault

Pigiste

Dans le cadre de cet article, nous nous attacherons à démythifier la psychosomatique traditionnelle et à débusquer ses origines, ainsi que les causes de son succès social. Au fur et à mesure que nous progresserons dans notre démonstration, il deviendra clair au lecteur (du moins nous l'espérons) que cette conception traditionnelle et ionienne, c'est-à-dire behavioriste et biologique intuitive et éléatique. La conclusion que nous désirons faire ressortir est que seule une approche moniste, rationnelle et ionienne, c'est-à-dire behavioriste et biologique, peut nous garantir contre la myopie médicale et idéologique traditionnelle.

Une culture dualiste

À première vue, notre culture occidentale moderne tend à être perçue comme technocratique et matérialiste. Pourtant, lorsqu'on jette un coup d'oeil sur les

valeurs qui sont le lot de la population, on entend un tout autre son de cloche. Ainsi, grâce à de récents sondages d'envergure internationale (Cousineau, Gallup), on apprenait récemment que la population, en général, a confiance en ses institutions (l'Église, la police, la fonction publique, etc.); que la majorité des habitants des pays industrialisés croit à un dieu (bien qu'une minorité seulement croit au diable); que la vie familiale est toujours aujourd'hui celle qui apporte les plus grandes satisfactions de l'existence. Pourtant, cela n'empêche pas la plupart des gens de souhaiter du même souffle une plus grande industrialisation.

Cette apparente contradiction nous amène à penser que, puisque l'industrialisation apporte avec elle divers bouleversements sociaux qui viennent ébranler le temple des convictions populaires, il est normal que des problèmes d'adaptation surgissent, nombreux, du choc de la rencontre de ces deux systèmes de valeurs souvent antagonistes que sont Dieu et les Églises d'une part, l'industrialisation et le rationalisme scientifique d'autre part. Une des manifestations du conflit interne que peut vivre un individu est la maladie dite «psychosomatique».

Selon le dictionnaire Robert, la psychosomatique est la partie de la médecine qui étudie les maladies physiques liées à des causes psychiques ou à des conflits psychologiques. Cette spécialité, d'origine récente, a fait la fortune de plusieurs psychologues ou psychothérapeutes qui se sont vu référer ces cas par des médecins complaisants, incapables de trouver une cause physique à un symptôme observé, et de toute façon non préparés pour faire face à de tels cas. L'approche médicale et l'approche psychologique se complètent donc

à merveille, plutôt que de s'opposer comme on le croit souvent.

La psychosomatique est-elle efficace?

À présent, attardons-nous à tâcher d'évaluer si les approches psychologiques traditionnelles soulagent ces troubles psychosomatiques. Nous verrons qu'il n'en est rien. Suite à des informations recueillies et compilées auprès des clients partout à travers le pays, des psychiatres représentant la tendance dominante de la discipline aux États-Unis ont conclu ce qui suit au sujet du traitement psychologique des troubles somatiques (J.H. Greist et autres):

Les informations recueillies suggèrent que la psychothérapie individuelle est inefficace (p. 271). L'utilité particulière de la psychanalyse et de la psychothérapie d'orientation psychanalytique n'a pas été bien établie (p. 277). Les patients qui ont des préoccupations somatiques tendent à ne guère répondre à la psychothérapie traditionnelle par prise de conscience (p. 291).

Il revient aux spécialistes des États-Unis d'avoir eu le tardif mais tout de même salutaire réflexe de faire les premiers leur autocritique et de reconnaître qu'une approche utilisée avec profit financier par la majorité des membres de cette profession bien établie est vraisemblablement inefficace. Au Québec, tout dernièrement, un groupe de psychologues et de travailleurs sociaux publiait un ouvrage autocritique intitulé *Psychothérapies, attention!* aux Presses de l'Université du Québec. Cette oeuvre collective remet fortement en question l'efficacité des psychothérapies.

Bien sûr, de spectaculaires cas de guérison peuvent survenir, éblouissant le public au point de l'aveugler.

Nous pensons par exemple à Marie Cardinal qui, dans *Les mots pour pour le dire*, raconte que la psychanalyse a été efficace pour guérir sa maladie psychosomatique: une dysménorrhée et des crises d'angoisse très physiquement ressenties. Mais ce cas isolé, si sympathique qu'il soit, reste personnel, comme l'a d'ailleurs avoué l'intéressée elle-même dans un entretien télévisé.

Malgré cela, nombreux sont les volumes en psychologie traditionnelle qui s'appuient sur de telles histoires de cas. Le psychologue ou le psychiatre moyen qui écrit un livre ou un article n'a ainsi qu'à choisir parmi le, disons, 5% de sa clientèle qui satisfait les besoins de sa démonstration. C'est de cette façon qu'on entretient un optimisme illusoire chez le public général ou cultivé.

L'origine du problème

Mais revenons à l'essentiel. En effet, une question vient naturellement à l'esprit: pourquoi l'approche psychothérapique traditionnelle, dans son ensemble, ne fonctionne-t-elle pas pour soulager les troubles psychosomatiques? Afin de répondre à cette question, il faut rétablir la psychosomatique dans le contexte idéologique et culturel qui l'a vu naître.

Selon nous, la psychosomatique participe d'une vision dualiste, essentialiste et éléatique du monde. Les philosophes de l'École d'Elée postulaient l'immutabilité de l'être. Leurs successeurs spirituels résolurent le paradoxe de l'immutabilité de l'être et du mouvement en distinguant deux niveaux de réalité: l'essence et l'existence pour Platon, la forme et la matière pour Aristote, le noumène et le phénomène chez Kant, la psyché et le somatique chez les psychosomaticiens.

Dès lors, la tentation sera grande de délaissier la complexité et la diversité des phénomènes sensibles, trop longues et trop décourageantes à connaître, pour leur préférer une nature secrète, accessible néanmoins au philosophe... (Jean-François Revel, p. 63).

Le poids des mots

En conséquence, l'existence, la matière, le phénomène et le somatique ne deviennent intelligibles que si l'on se réfère à l'essence, la forme, le noumène et la psyché, qui sont autant de natures secrètes. Les comportements intelligents ne peuvent plus être causés que par une intelligence; les comportements inconscients, que par un inconscient; et les comportements en général que par un psychisme. Le corps doit avoir un esprit qui l'anime. Cette conception dualiste, essentialiste et éléatique fut reprise par le christianisme et elle façonna malheureusement le langage que nous utilisons. Or, depuis Sapir et Whorf, nous savons que:

Les apparences physiques ne sont pas les mêmes pour tous les observateurs, qui de ce fait n'aboutissent pas à la même représentation de l'univers, à moins que leurs infrastructures linguistiques soient analogues ou qu'elles puissent être en quelque sorte normalisées (Whorf, p. 130).

Ainsi notre langage quotidien imprègre fortement notre représentation de l'univers, faisant de notions abstraites telles foi, courage, esprit, imagination, mémoire, personnalité, etc., des entités très «réelles». Comme le soulignent fort à propos Watzlawick, Beavin et Jackson dans *Une logique de la communication*, «une fois le terme ainsi réifié, on perd de vue qu'il n'est qu'une expression raccourcie pour désigner une forme particulière de relation en cours».

Analysons un exemple. Les jambes et leurs mouvements existent. Nous posons cette existence dès le départ. De même, lorsque les jambes bougent d'une certaine manière, nous parlons de marche, comme nous parlerons de course ou de danse si les jambes effectuent un autre type de mouvement. La marche, la course ou la danse représentent des processus que nous qualifions de diverses manières. Néanmoins, nous utilisons des *substantifs* pour désigner ces processus; ce qui nous induit à en parler comme des entités, pour finir par les considérer comme des entéléchies autonomes, douées en quelque sorte de leur propre vie.

Ainsi notre langage quotidien imprègne fortement favorise le développement des jambes.» Ou encore, un artiste pourra affirmer: «La danse s'est emparée de moi.» Tandis qu'un critique écrira, par exemple: «Ce spectacle a prétendu nous montrer de la danse, mais la danse n'était pas au rendez-vous.» Toutes ces métaphores ont ceci en commun qu'elles laissent croire que la danse est une entité, un être immatériel agissant, alors qu'elle n'est que l'appellation d'un processus. La danse, bien sûr, n'existe pas en soi, transcendantalement à l'organisme et à son fonctionnement. Ces personnifications (ou animismes) sont une conséquence de notre façon habituelle de *dire* le monde, donc de le voir et de le codifier.

Nous venons de voir que les mots que nous utilisons nous portent à croire que des concepts immatériels, comme l'intelligence, la personnalité, etc., transcendent les existants matériels. Selon cette logique, il est donc tout à fait normal de croire qu'il existe une entéléchie telle que le psychisme, et que ce psychisme puisse agir sur le corps. Là réside tout le leurre.

L'influence de l'effet placebo

On pourrait même, malicieusement, relier ce phénomène culturel à l'effet placebo, lequel, comme on le sait, agit sur une importante minorité de gens. Or l'effet placebo ne permet pas seulement d'endormir une sensation de douleur; il a aussi une valeur thérapeutique. Il est ainsi démontré expérimentalement depuis quelques années que notre système immunitaire réagit aux stimulations de l'environnement et que ces réactions peuvent être conditionnées. Alan Anderson expose les résultats de ces recherches dans le très intéressant article *How the Mind Heals*.

Tout comme l'effet placebo, le psychisme, construction du cerveau humain, semble avoir malgré tout son utilité. En effet, il semble possible de soutenir, sorte de preuve par l'absurde, qu'une certaine capacité d'illusion et de mythification favorise la survie biologique, but ultime de l'outil biologique que constitue notre cerveau (Thiriart, 1981).

En conclusion, l'approche psychosomatique traditionnelle, pas mauvaise en soi dans la mesure où elle tente de s'attaquer à des problèmes d'adaptation de l'individu à son environnement, est toutefois vouée à un échec dans l'ensemble, tel que nous l'avons vu, car elle s'attaque à des «entités psychiques» inexistantes. Seul un effet placebo involontaire lui apporte quelques succès pratiques. Tel un Don Quichotte, bien assis sur la monture du destrier fatigué de la tradition médicale, le psychosomaticien s'attaque, bravement mais en vain, au moulin à vent d'un psychisme illusoire, d'une entéléchie impalpable.

Une conception moderne

À présent que nous croyons avoir établi le fondement aberrant de l'approche psychosomatique, il sera rassurant de constater que nous nous trouvons en excellente compagnie. En effet, Henri Laborit, chercheur de premier plan dans le domaine de la psychophysiologie, dans son ouvrage *L'Inhibition de l'action*, affirme ce qui suit:

La séparation entre l'esprit et le corps est sans doute un des concepts les plus difficiles à détruire car fondé sur une apparemment évidente [...]. C'est la barrière qui persiste entre la pathologie cortico-viscérale et psychosomatique (p. 3).

Ce faisant, Laborit nous indique la voie toute tracée vers laquelle orienter nos efforts dans la recherche de la compréhension des nébuleux problèmes psychosomatiques. Pour utiliser sa terminologie, ce que nous appelons couramment «psychosomatique» devrait plutôt s'appeler «cortico-viscéral». Voici maintenant pourquoi: les fonctions viscérales ne dépendent pas directement de l'action du cortex et du système nerveux volontaire. Nous ne pouvons pas directement maîtriser par exemple notre pression artérielle comme nous maîtrisons les mouvements de nos mains. Néanmoins, des informations traitées par le cortex cérébral peuvent entraîner indirectement des augmentations de la pression artérielle et, à la longue, celle-ci peut se fixer à un niveau trop élevé. Il ne s'agit donc plus de l'influence d'un psychisme sur un soma, mais de la transmission d'informations d'un système biologique (cortical) à un autre (viscéral) qui ne sont pas directement reliés.

Cette approche biologique est de plus en plus répandue (chez les neuropsychologues, du moins),

au détriment de l'approche psychosomatique traditionnelle. Nous en voulons pour preuve supplémentaire le fait que le terme «psychisme» soit carrément en train de disparaître du langage scientifique. En fait, on ne le retrouve dans aucun des ouvrages suivants: le *Vocabulaire de la psychologie* de Henri Piéron; le *Dictionnaire général des sciences humaines* de G. Thinès et A. Lempereur; *La psychologie moderne de A à Z*; *A Dictionary of the Social Sciences*; *The Encyclopedia of Human Behavior*; *International Encyclopedia of the Social Sciences*.

De plus en plus, pour remplacer «psychosomatique», on parle de médecine *béaviorale* (D.A. Bakal), de réactions cérébroviscérales (Laborit), de psychoneuroimmunologie (Anderson). En outre, il n'est pas impossible que le terme «psychologie» disparaisse un jour à son tour, au profit de «éthologie» ou «biologie comportementale», démontrant ainsi la parenté étroite qui existe entre les disciplines scientifiques ayant l'homme comme objet.

Épilogue

Or, pendant ce temps-là, le ministère de l'Éducation du Québec élabore parmi ses scénarios un programme de sciences humaines dans lequel les cégépiens n'auraient pas à suivre de cours de biologie et de mathématique. Au moment où les sciences humaines progressent scientifiquement, le Québec, à contre-courant, produirait ainsi toute une population de diplômés complètement déconnectés de la science et de la technologie. De quoi faire frémir!

Pourtant, comme l'a brillamment démontré Isaac Asimov dans son article «Condamnés au progrès», nous

ne pouvons revenir en arrière. Ce sont les progrès technologiques qui nous ont fait survivre jusqu'à présent, et ce sera de plus en plus vrai au fur et à mesure que la population du globe augmentera.

Références bibliographiques

Alan Anderson, «How the Mind Heals», *Psychology Today*, déc. 1982, p. 50 et suiv.

Isaac Asimov, «Condamnés au progrès», *Sélection du Reader's Digest*, juillet 1976, p. 110-116.

Donald A. Bakal, *Psychology and Medecine*, New York, Springer, 1979.

Marie Cardinal, *Les mots pour le dire*, Paris, Grasset, 1975.

Louise Cousineau, «Si vous croyez encore au diable, vous faites partie de la minorité», *Télé-Press*, Montréal, 29 janvier 1983, p. 5.

George Gallup, «Le plus grand sondage du siècle», *Sélection du Reader's Digest*, oct. 1976, p. 33-40.

John A. Greist et collaborateurs, *Treatment of Mental Disorder*, New York, Oxford University Press, 1982.

Henri Laborit, *L'Inhibition de l'action*, Paris, Masson, 1981.

Jean-François Revel, *Histoire de la philosophie occidentale: penseurs grecs et latins*, Paris, Stock, 1968.

Philippe Thiriart, «Jean Piaget: déconversion philosophique et domination sociale», *La petite revue de philosophie*, vol. 2, no 2, p. 41 et suiv.

Paul Watzlawick et collaborateurs, *Une logique de la communication*, Paris, Seuil, 1972.

B.L. Whorf, *Linguistique et Anthropologie*, Paris, Denoël, 1969.