

Il paraît que la Théorie des Cadres Relationnels est un modèle compliqué.

C'est vrai ?

Pr Jean-Louis Monestès - ✉ jlmonestes@yahoo.fr

La théorie des cadres relationnels a été diffusée initialement dans un livre éponyme constitué de chapitres rédigés par différents auteurs, dirigé par Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes et Brian Roche et publié en 2001. Ce livre était en fait un ouvrage de spécialistes destiné à d'autres spécialistes, un peu comme les actes d'un congrès. Autant dire que les auteurs n'ont pas fait un effort particulier en matière de pédagogie, le livre étant essentiellement destiné à des chercheurs pour qui la définition de la plupart des concepts et des procédures était déjà connue. De plus, dans le but de démontrer le large intérêt du modèle, cet ouvrage s'est appliqué à présenter les nombreuses possibilités offertes par la théorie des cadres relationnels, pour des problématiques extrêmement ardues en psychologie comme la spiritualité, le Soi ou l'éducation. Tout ceci a rendu le livre encore plus difficile à lire, parce que plus dense. L'ouvrage était en fait davantage une feuille de route, les bases d'un programme de recherche pour tout un champ disciplinaire, que la présentation d'un modèle destiné à être découvert par quelqu'un n'en ayant jamais entendu parler et n'en connaissant pas le background (c'est-à-dire le comportementalisme). Il en a résulté un document relativement abscons et jargonnant -on y

trouve même des formalisations mathématiques comme $C_{rel} \{ A r_x B \text{ and } B r_y C \parallel A r_p C \text{ and } C r_q A \}$ -, qui a laissé derrière lui l'image d'un modèle abscons et jargonnant. Dans la communauté de la psychologie contextuelle (voir la question n°1.3), cet ouvrage est connu sous le nom de « the purple book » en raison de sa couverture rouge-bordeaux et on en évoque la lecture en plaisantant, comme on parlerait d'un bizutage, c'est-à-dire avec le souvenir d'un moment d'intronisation assez pénible, qu'on essaie d'oublier rapidement.

Pourtant, la théorie des cadres relationnels n'est certainement pas inaccessible à quiconque voudrait se donner la peine de l'explorer. En fait, ce modèle théorique est à l'image de la théorie de l'évolution : les différents mécanismes qui les constituent ne sont pas en eux-mêmes difficiles à comprendre. Certains paraissent même évidents et il faut parfois faire un effort pour comprendre pourquoi les chercheurs essaient de démontrer des processus qu'on comprend intuitivement. C'est le cas de la dérivation de fonction. En lisant la réponse à la question 1.14 vous découvrirez que quand on vous apprend $A = B$, vous dérivez instantanément $B = A$. Peut-être vous demanderez-vous ce que cette observation a d'intéressant ou d'original. On a le même sentiment d'évidence quand on apprend que, d'après le modèle darwinien, les variations les plus adaptées à leur environnement se reproduisent davantage. Cependant, l'accumulation de ces mécanismes simples donne au final, quand ils se conjuguent, des modèles denses, puissants, qui prennent en compte tellement de variables et ouvrent la porte à tellement de possibles, qu'ils en donnent parfois le vertige, même à ceux qui ont l'habitude de les manipuler. Je formule donc une réponse de normand ici en affirmant simultanément que la théorie des cadres relationnels est composée de principes simples et qu'elle est au final complexe...

Heureusement, depuis l'ouvrage *Principes*, d'autres livres ont été publiés, à visée clairement pédagogique cette fois, Des tutoriels et des conférences ont permis, grâce à différentes façons de présenter le modèle, de le rendre plus accessible à quelqu'un qui le découvrirait ou qui n'aurait pas passé toute sa vie à étudier le comportementalisme. Ces ouvrages sont tous en langue anglaise (à l'exception de la traduction française de Villatte, Villatte, & Hayes, 2016). J'espère que l'ouvrage que vous tenez entre les mains vous rendra ce modèle accessible, c'est son ambition.

Pour être honnête, le modèle est effectivement complexe. Reste que je suis toujours surpris lorsque quelqu'un trouve étrange qu'il le soit. D'abord, le simple fait de s'étonner qu'un modèle psychologique ne se comprenne pas immédiatement montre à quel point la psychologie est un sujet d'étude particulier. En effet, tout le monde se pense légitime à dire quelque chose en matière de psychologie. Nous avons, en quelque sorte, un accès direct à la psychologie car nous avons l'impression de la vivre de l'intérieur. Bien entendu, cette appréhension directe de la psychologie ne peut absolument pas remplacer les dizaines d'années d'études méthodologiquement réfléchies. Nos intuitions nous conduisent même le plus souvent à des conclusions fausses. Il n'empêche, on pense souvent qu'on ne devrait pas trop avoir à se creuser la tête pour comprendre ce qu'on connaît déjà intuitivement. C'est d'ailleurs pour cette raison que la psychologie vulgarisée dans les magazines fait autant recette : nous avons tous quelque chose à en dire, et en même temps nous en savons si peu... Un de mes meilleurs amis est ingénieur en bâtiment. Quand il affirme quelque chose à propos de la pente d'un toit ou de l'épaisseur nécessaire pour qu'un mur soit solide, nous tous qui n'y connaissons rien n'avons pas grand-chose à y redire et nous sommes attentifs à son expertise. Au contraire, en matière de psychologie et de troubles psychologiques tout le monde pense avoir la science infuse. Les psys eux-mêmes ne sont pas épargnés par cette idée que la psychologie doit être facilement compréhensible puisqu'elle nous concerne. Ils ont de plus la confiance de ceux qui en ont déjà compris quelque chose.

Imaginez un instant que vous ayez besoin de déterminer quelle pente le toit de votre maison doit avoir afin que la pluie ne s'infilte pas. Vous demandez à mon ami de vous expliquer comment calculer cette pente. Il vous décrit alors des équations mathématiques complexes qui doivent prendre en compte la quantité de pluie dans la région où vous habitez, les vents dominants, l'orientation de votre maison, la distance entre votre maison et les maisons voisines. Allez-vous lui demander de vous fournir des équations moins difficiles à comprendre et à utiliser ? Evidemment non, car vous saurez que simplifier les calculs vous donnera à la fin un toit qui fuit. En matière de psychologie, pourquoi en serait-il différent ? Comment espérer qu'un modèle simplifié vous permette de comprendre et de résoudre des problématiques complexes ?

La psychologie est une science jeune. C'est également une science présomptueuse. Elle se fixe comme objectif de comprendre un des systèmes les plus complexes existants -l'être humain-, dont le comportement est le produit d'un nombre gigantesque de variables en interaction, en perpétuel changement, dont les expériences comportementales s'accumulent au cours de l'existence de chacun de ses représentants et au cours de son évolution en tant qu'espèce. Prenez n'importe quel comportement, même le plus banal, disons par exemple que vous envoyez un message à un ami. Ce simple message rassemble votre apprentissage de l'utilisation d'un téléphone, les quantités infinies de comportements d'écriture et leurs

renforcements, toutes les interactions précédentes avec votre ami, elles-mêmes influencées par vos relations aux autres avant de le rencontrer, les conséquences des comportements de tous ceux –et ils sont nombreux-, qui ont permis au fil des siècles l'avènement d'une méthode d'écriture, la construction d'un réseau téléphonique, etc. J'arrête cette liste ici car elle est sans fin.

Sans aucun corporatisme, j'affirme ici que l'objet d'étude de la psychologie -le comportement- est aussi difficile à appréhender, si ce n'est davantage, que le mouvement des planètes ou des atomes. Qui s'étonne que l'astrophysique et la physique soient des disciplines complexes ? Qui se surprend que la théorie de la relativité ne soit pas d'un accès facile et qu'il faille un minimum de temps et d'efforts pour la maîtriser ? Qui s'attend à ce que l'origine de l'univers soit accessible en deux pages ? Chacun comprend que les modèles théoriques construits par ces disciplines sont extrêmement compliqués et personne ne s'étonne de ne rien y comprendre sans avoir étudié ces disciplines en profondeur. Réclamer un modèle simple en psychologie, c'est envisager que l'objet d'étude de la psychologie est plus pauvre que ce qu'il n'est en réalité. Il ne s'agit pas de dire qu'un modèle théorique en psychologie serait vrai parce qu'il est complexe, mais un modèle qui prétendrait expliquer de façon simple la psychologie humaine ne pourrait être que suspect.

Alors oui, la théorie des cadres relationnels est un modèle complexe. C'est aussi un modèle très puissant. A chacun de décider si la maîtrise d'un modèle pertinent et efficient, capable de rendre compte de la cognition et du langage, du symbolisme, de la créativité, de la spiritualité, de la conscience, de l'empathie, etc. et de donner naissance à des méthodes d'intervention efficaces, vaut le prix de l'effort (pour les cliniciens, des éléments de décision se trouvent dans la réponse à la question 3.6).