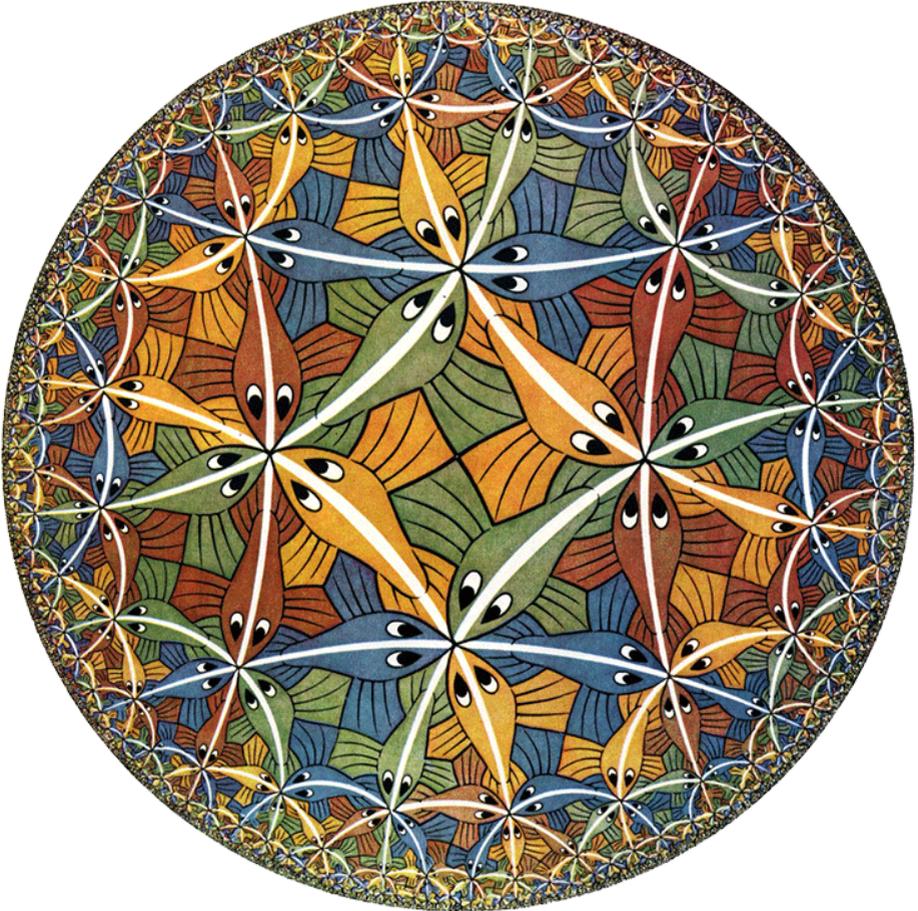


**PROCESSUS EVOLUTIONNISTES
DE LA
PSYCHOTHERAPIE PROCESSUELLE**



Pr Jean-Louis Monestès

www.flexibilitepsychologique.fr - ✉ jlmonestes@yahoo.fr

V1.0—Mai 2023

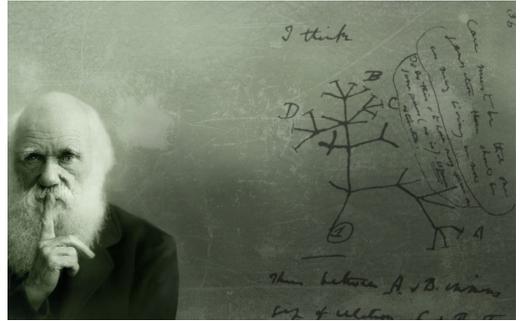
Cet e-book regroupe les textes diffusés initialement sur mon blog www.flexibilitepsychologique.fr

Il rassemble les billets que j'ai écrits sur le thème des processus évolutionnistes sur lesquels s'appuie l'approche processuelle de la psychopathologie et de la psychothérapie.



La psychologie clinique est une science de l'évolution appliquée

Si vous consultez de temps à autres des ouvrages ou des articles sur l'ACT, les TCC, ou l'approche comportementale, vous avez peut-être déjà vu passer des références à la théorie de l'évolution. Et peut-être que ces références vous ont surprise. Qu'est-ce que la sélection naturelle vient faire dans ces histoires d'apprentissage et de difficultés psychologiques ? C'est en fait une histoire qui dure depuis pas mal de temps, d'abord sur un plan théorique, et plus récemment avec des applications concrètes dans la pratique clinique, comme je le fais dans mon atelier [Maîtriser les processus évolutionnistes de la psychothérapie processuelle](#).



Un des premiers articles sur cette question a été publié dans les années 80 dans la revue *Science* et s'intitule [Selection by consequences](#) (Skinner, 1981). Il fait le parallèle entre la sélection naturelle et l'apprentissage opérant (encore appelé apprentissage skinnérien, son deuxième prénom). **La sélection naturelle, principe proposé par Darwin pour comprendre l'évolution des espèces, est en fait une sélection par les conséquences, comme l'est l'apprentissage opérant** : c'est en raison de leur adéquation à leur environnement que les individus parviennent plus ou moins à se reproduire, et transmettent ainsi plus ou moins leurs caractéristiques à la génération suivante. De même, comme l'a mis en évidence la découverte de l'appren-

tissage opérant, les comportements seront plus ou moins reproduits en fonction de leurs conséquences plus ou moins appréciables pour l'individu.



Cette sélection par les conséquences agit sur des entités différentes (les populations ou les comportements) et à des échelles de temps différentes (sur un grand nombre de générations pour la sélection naturelle, ou à l'échelle de quelques secondes pour l'apprentissage opérant), mais il s'agit toujours du même mécanisme. Aussi, **les trois processus de l'évolution –variation, sélection, transmission– s'appliquent tout à fait aux comportements.** En effet, les comportements varient : nous ne nous comportons jamais deux fois de la même façon, il y a toujours des changements, même minimes. Les comportements sont sélectionnés : ils produisent des conséquences plus ou moins appréciables pour l'individu. Enfin, en fonction de leurs conséquences, les comportements sont plus ou moins reproduits, en d'autres

termes, on recommence, ou on arrête. Voilà le parallèle théorique qui a été proposé depuis cette date.

Sauf que ce parallèle n'a, à l'époque, pas retenu l'attention des chercheurs dans le domaine des sciences dites « dures », qui travaillent sur les processus évolutionnistes. La raison principale est peut-être que pendant longtemps, les recherches dans le domaine de l'évolution ont tout misé sur les gènes, considérés comme l'unique matériel sélectionné dans l'évolution des espèces. Une sélection uniquement génétique, et non comportementale, est d'ailleurs ce qui caractérise la psychologie évolutionniste, très différente de l'approche dont je parle ici, et à laquelle j'ai consacré l'article suivant afin de bien les différencier. Mais tout cela est en plein changement, depuis que des chercheurs en sciences de l'évolution ont perçu **l'importance des comportements dans l'évolution des espèces, et particulièrement dans l'évolution de l'homme.**



ments, comme une des sciences de l'évolution.

L'importance des comportements dans l'évolution des espèces est dorénavant reconnue par les sciences de l'évolution modernes, notamment par la [Synthèse étendue de l'évolution](#).

Par exemple, le fait d'être capable de modifier son environnement – ce qu'on appelle la construction de la niche- a des répercussions sur l'évolution de l'espèce. Les castors qui bloquent une rivière avec des troncs d'arbres vivent alors dans un écosystème proche de celui d'un étang, ce qui modifie la flore, donc leur alimentation, et finalement leur évolution. L'être humain est bien sûr un champion de la modification de son environnement, donc de la modification de son évolution...

Les découvertes en épigénétique ont également mis en évidence que les gènes ne s'expriment pas de la même façon en fonction du contexte, par exemple de ce que nous mangeons ou de nos relations avec les autres. Tous ces phénomènes amènent dorénavant à **considérer la psychologie, en tant qu'étude des comporte-**

Il n'y a alors qu'un pas, que [nous franchissons sans aucun problème](#), pour considérer que **la psychologie clinique est une science de l'évolution appliquée.**

Ainsi, il est important en tant que cliniciens que nous développiions nos connaissances des principes évolutionnistes, car ces derniers déterminent les comportements de nos patients comme les nôtres, et notre adaptation aux contextes dans lesquels nous vivons.



Attention, faux-ami: la psychologie évolutionniste



Depuis quelques temps, vous avez certainement vu passer les publications nombreuses de Steven Hayes -fondateur de l'ACT et de la théorie des cadres relationnels- à propos de la place centrale de la théorie de l'évolution dans la [compréhension de la pensée symbolique](#) et pour la [promotion des comportements pro-sociaux](#). J'ai moi-même publié avec Steve [plusieurs chapitres](#) sur la place des processus évolutionnistes en psychologie clinique et en thérapie, qui nous amènent à considérer que **la psychologie clinique est une science appliquée de l'évolution**. Evolution, psychologie, sélection naturelle, ces idées ont déjà été rassemblées aupara-

vant dans un courant appelé "psychologie évolutionniste", qu'il convient de ne pas confondre, car **les deux approches sont radicalement différentes**. Quelles sont alors les différences entre ces deux approches?

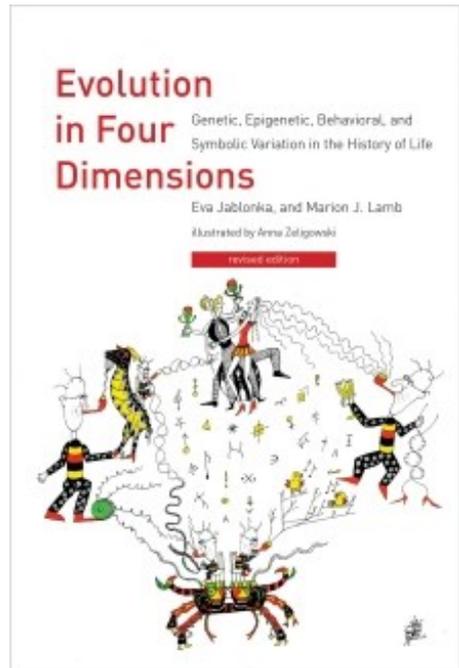
Pendant longtemps, le recours à la théorie de l'évolution en psychologie a consisté à chercher quels avantages pourraient avoir certains comportements ou certaines émotions, en supposant que ces comportements et émotions sont adaptés d'une façon ou d'une autre, ou qu'ils ont été adaptés à des environnements dans lesquels nos ancêtres ont vécu. C'est ce qu'on appelle l'[adaptationisme](#), très critiqué, et c'est ce que propose la psychologie évolutionniste. Pour les troubles psychologiques, la psychologie évolutionniste a cherché quels avantages ils auraient pu avoir autrefois, afin d'expliquer pourquoi ils existent encore aujourd'hui. L'idée est que si les troubles psychologiques qu'on appelle la dépression, le trouble obsessionnel compulsif, la schizophrénie etc., n'ont pas disparu, c'est qu'ils doivent avoir un avantage, ou qu'ils ont dû en avoir un

à un moment de l'évolution de notre espèce.

Il y a deux problèmes avec ce genre d'hypothèses. D'abord, en plus d'être **difficilement testables**, elles sont **quasiment inutilisables en psychologie clinique**. Impossible en effet de changer l'histoire évolutive de notre espèce, ou de modifier notre génétique.

Ensuite, cette approche a suivi la conception de la théorie de l'évolution dominante jusque-là, qui accorde une place centrale aux gènes et s'applique sur un temps long. Très long. Sur des milliers de générations en fait, le temps que les mutations génétiques soient sélectionnées et se transmettent. Cependant, seuls quelques comportements -les réflexes- sont codés génétiquement. **Pour rester adaptés à des environnements qui changent en permanence, nos comportements doivent rester flexibles**, ce qui serait impossible s'ils étaient codés « en dur » au niveau génétique. Or, les comportements peuvent varier en quelques minutes. En quelques secondes même. Parfois même plus rapidement. Quand on s'intéresse à l'évolution de structures

anatomiques, comme l'œil par exemple, il est logique de raisonner sur un temps long -on voit rarement des yeux se transformer en quelques minutes- et il est logique de s'intéresser à ce qui code cette structure anatomique qui reste quasiment identique de génération en génération. S'intéresser exclusivement aux gènes pour appréhender les comportements ne permet pas de comprendre leur évolution moment après moment.



Depuis une quinzaine d'années, [l'évolution particulière de l'espèce humaine](#).

des découvertes importantes ont relativisé l'importance des gènes et ont mis en évidence la **place centrale des comportements dans l'évolution des espèces**, et particulièrement de notre espèce. **En changeant notre environnement notamment au travers de nos comportements, nous changeons la trajectoire de notre évolution**. Nous modifions même l'expression de nos gènes. Aussi, de plus en plus de chercheurs considèrent que l'évolution ne se fait pas qu'au travers de la génétique, [mais aussi de l'épigénétique, du comportement, et de la culture](#), c'est-à-dire sur des matériaux et des échelles de temps variés.

A ce titre, puisque les processus évolutionnistes s'appliquent aux comportements à notre échelle de temps individuelle, **la psychologie fait intégralement partie des sciences de l'évolution, comme je l'ai expliqué dans cet autre article**. Par les découvertes récentes sur les mécanismes du langage et de la cognition, autour de ce qu'on appelle la théorie des cadres relationnels, la psychologie permet de [mieux comprendre](#)

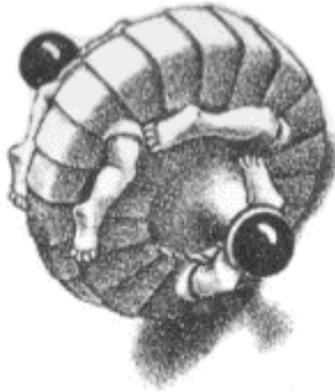
Puisque la psychologie est une science de l'évolution, [la psychothérapie est une science appliquée de l'évolution](#). La connaissance de l'action de ces processus à l'échelle du comportement permet aux clinicien.e.s d'**analyser les difficultés psychologiques et d'intervenir afin d'aider les patients à trouver une adaptation à leurs émotions, à leurs pensées, à leur environnement**, qui leur soit plus profitable.

Les principes évolutionnistes sont observés dans toutes les sciences du vivant, tellement que la théorie de l'évolution est désignée parfois comme le « **modèle des modèles** ». En psychothérapie, ces principes permettent de définir **un cadre général qui structure les différents modèles psychothérapeutiques, vers un modèle intégratif des méthodes thérapeutiques**.

Si vous souhaitez en apprendre davantage sur l'utilisation des processus évolutionnistes en psychologie clinique, lisez le descriptif de mon atelier [Darwin comme](#)

[superviseur clinique! - Maîtriser les processus évolutionnistes de la psychothérapie processuelle.](#)

Pour une comparaison avec l'approche de la psychologie évolutionniste, vous pouvez lire mon [chapitre sur les approches évolutionnistes de l'anxiété](#) (en français).



Les processus psychologiques ont été découverts dès 1859 !



Q

uels sont les processus responsables des troubles psychologiques et comment les modifier ? Ce sont les questions auxquelles l'approche processuelle essaie de répondre. Et si nous avons déjà les réponses depuis un siècle et demi?

Nous sommes à une période charnière en matière de compréhension des troubles psychologiques et de leur prise en charge. Le modèle dominant, celui du DSM et de la CIM, est vivement critiqué. Son objectif a été de classer les problèmes psychologiques par groupe, par familles, en fonction de leurs description, dans l'espoir de découvrir leur cause et de les soigner plus efficacement, voire de les prévenir. Mais on s'est rendu compte que cette approche catégorielle, essentiellement descriptive, a amené finalement peu de progrès pour la compréhension des troubles, de leur origine

et de leur maintien, comme dans leur prise en charge.

Aussi, nous sommes de plus en plus nombreux à promouvoir une approche processuelle, dans laquelle on cherche à découvrir les **mécanismes psychologiques responsables des troubles**, afin d'intervenir plus efficacement, plutôt que de décrire leur forme pour les catégoriser. De même, pour la psychothérapie, on cherche à découvrir les ingrédients réellement actifs des démarches thérapeutiques qui font la preuve de leur efficacité. L'idée est qu'en découvrant les processus responsables des troubles on parviendra à mieux aider les personnes en souffrance, et qu'en comprenant ce qui aide déjà les patients on pourra mieux repérer les processus responsables du développement et du maintien de leurs difficultés.

L'abandon de l'approche catégorielle n'est pas encore imminent cependant. En effet, elle est pratique à utiliser, et l'organisation des soins s'est construite sur cette base. L'autre raison est que l'alternative -l'approche processuelle - doit encore répondre à plusieurs questions avant d'être généralisée :

Quels sont les processus les plus importants?

Quels sont les processus à cibler en thérapie ?

En effet, depuis que la proposition d'une approche processuelle est apparue, de nombreux candidats-processus ont été proposés. La difficulté majeure est que ces « processus » ont souvent des contours flous, essentiellement en raison de la difficulté que nous avons encore à trouver un consensus sur la définition de ce qu'est un processus. Le perfectionnisme est-il un processus ? La rumination ? L'évitement expérientiel ? Aussi, il est souvent difficile de savoir si ces processus sont réellement mutuellement exclusifs ou s'ils se recouvrent, donc lesquels sont les plus détermi-

nants dans l'apparition des troubles. Même chose en pratique clinique. Existe-t-il des processus communs mobilisés par la démarche d'acceptation, par l'exposition, par la restructuration cognitive ? Et même, au-delà des TCC, par la suggestion indirecte de l'hypnose ericksonienne ou la pratique du switch attentionnel ? La période récente a donné lieu à une explosion d'idées et de propositions nouvelles. La difficulté maintenant est d'en faire le tri.

Pourtant, si on regarde à un niveau fonctionnel, on découvre que ces processus se regroupent tous sous un tout petit nombre de processus centraux que sont **la variation, la sélection et la rétention** dans un contexte donné. En effet, il est possible de comprendre les troubles psychologiques comme des **problèmes de perte de variation comportementale et cognitive, de sélection inappropriée de certains comportements** -généralement par des conséquences apparaissant à court terme-, et des problèmes de rétention, c'est-à-dire de sensibilité aux conséquences des comportements les plus adaptés.

En clinique, cela signifie que **tout mouvement thérapeutique qui créera de la variation des comportements sera efficace**, quelle que soit la tradition



à imaginer une différence de nature des êtres humains, on peut faire l'hypothèse que nos comportements répondent à ces processus centraux.

psychologique ou le modèle théorique auquel il appartient. Aussi, **tout mouvement thérapeutique qui favorisera la sélection de comportements adaptés à des contextes larges sera utile**. Enfin, **tout mouvement qui favorisera la rétention des comportements et la sensibilité au contexte**, c'est à dire aux conséquences de nos comportements, sera bénéfique.

Or, il se trouve que les processus centraux de variation, sélection, et de rétention, n'ont pas été découverts récemment : **ils ont été définis par Charles Darwin dès 1859 ! Sa formulation du mécanisme de sélection naturelle dans *L'origine des espèces* est en effet une proposition processuelle.**

A ce jour, toutes les observations du vivant dont nous disposons, quel que soit le niveau d'analyse, s'inscrivent dans le processus de la sélection naturelle. De fait, sauf

Dans ces directions, la proposition de l'ACT est que la variation doit concerner les comportements à fonction essentiellement interne (c'est-à-dire visant à modifier les états émotionnels et les pensées), que les agents de la sélection des comportements doivent être les stimuli symboliques positivement renforçants (ce qu'on appelle les valeurs), que la rétention doit être obtenue au moyen de l'engagement dans l'action, et que tout cela doit se faire dans une acceptation large du contexte, incluant le contexte physique, social, historique et psychologique.

Il se dit qu'une révolution consiste à revenir à son point de départ... Le travail à accomplir est certainement de moins nous considérer comme exceptionnels dans le règne animal, afin que la psychologie bénéficie du « modèle des modèles » qu'est la sélection naturelle.

Libérez-vous des pics d'adaptation des réseaux



Une part importante de nos comportements se passe sur internet. Nous y achetons, nous y travaillons, nous y jouons, nous nous y informons, nous y discutons, nous y payons nos factures. L'internet est devenu un de nos contextes d'actions principaux.

La particularité de ce contexte repose sur son organisation. Dans le monde hors internet, les contextes dans lesquels nous évoluons sont façonnés par de multiples acteurs, à savoir, tous ceux qui y évoluent, ainsi que nous-mêmes. Chaque être vivant modifie une part du monde, ce qui fait que les contextes dans lesquels nos comportements apparaissent connaissent une part importante de variation. En conséquence, nos comportements y sont variés, ce qui préserve en nous une part de flexibilité nécessaire pour nous adapter aux changements.

Dans les contextes de l'internet, les choses sont différentes. Seuls les algorithmes qui gouvernent les outils comme Facebook, Google, Snapchat, etc façonnent ces mondes avec lesquels nous sommes en interaction.

L'objectif de ces plateformes est de nous délivrer l'information la plus renforçante pour nous, essentiellement dans le but que nous utilisions plus ces services. Cela signifie que les réponses que Google donne à nos requêtes, ou **les posts que notre réseau social fait apparaître en priorité, correspondent à ce que l'algorithme connaît de nous**, en fonction des contenus que nous avons regardé, liké, commenté ou partagé auparavant.

Petit à petit, parce que l'algorithme vous connaît de mieux en

mieux, **il ne vous montre plus que des contenus qui vous intéressent, qui correspondent à vos goûts.** C'est très pratique et très agréable. Le problème, c'est que vous allez rapidement vous retrouver à ne consommer qu'un seul type d'informations, un seul type de connaissances, d'échanger avec des gens qui vous ressemblent, et de ne plus jamais être challengé dans vos croyances. Vous risquez alors de **perdre la variété comportementale qui permet de s'adapter quand l'environnement change.** Car en dehors de l'internet, le monde est bien moins prédictible, il est même en changement permanent et ne se répète jamais. Précisément, le vivant n'est pas gouverné par un algorithme, et au même titre qu'il est risqué de se comporter toujours de la même façon vis-à-vis de ses émotions et de ses pensées –ce que nous appelons l'inflexibilité psychologique dans l'ACT-, il est risqué de trop s'habituer à un environnement contrôlé comme l'est l'Internet.

Le second problème est que **vous vous sentez à l'aise dans ces contextes,** puisqu'ils sont peuplés de stimuli que vous appréciez. Vous risquez alors de rester coincé dans une **bulle**, rassurante, mais limitée, à toujours lire les mêmes textes, voir les mêmes types de vidéo, discuter avec des gens qui se ressemblent, etc. C'est un problème car **vous ne pourrez jamais entrer en contact avec des contenus encore plus intéressants pour vous** et dont vous ne soupçonnez pas l'existence. C'est un problème car vous aurez bien du mal à sortir de ce que les évolutionnistes appellent un pic d'adaptation : pour espérer découvrir de nouvelles choses qui vous intéressent ou faire la connaissance de nouvelles personnes captivantes, il faut que vous sortiez de cette bulle confortable et que vous entriez en contact avec



de la nouveauté, dont une grande partie sera inintéressante pour vous, voire irritante, mais au milieu de laquelle se trouvent des **trésors qui pourraient encore plus répondre à vos aspirations profondes**. Dit autrement, en nous coincant dans des mondes qui nous satisfont à court terme, les algorithmes des réseaux et des moteurs de recherche **nous privent de la chance de découvrir des domaines dans lesquelles nos valeurs pourraient vibrer encore plus fort**.

Il est possible de quitter ce pic d'adaptation tout en continuant à utiliser ces plateformes.

Sur Google, désactivez l'enregistrement de l'historique et supprimez régulièrement les cookies. Ou encore, utilisez un moteur de recherche qui n'enregistre pas votre historique (comme [Qwant](#)). Vous verrez que c'est assez pénible : les résultats que vous obtenez sont beaucoup moins pertinents pour vous. Cependant, c'est à ce moment que vous aurez l'opportunité de découvrir des choses passionnantes dont vous ne savez même pas encore qu'elles peuvent vous faire vibrer.

Sur les réseaux sociaux, relevez ce défi : tapez n'importe quelle suite de lettres dans la zone de recherche, et demandez à la première personne dont le nom apparaît de devenir votre ami(e).

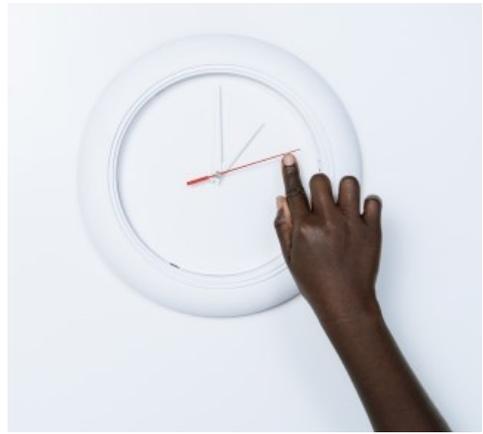
Qui sait, peut-être allez-vous rencontrer des gens passionnants aux antipodes de ceux avec qui vous échangez habituellement ! Au minimum, vous augmenterez votre flexibilité.



Construire sa niche cognitive en changeant d'heure

U

ne des utilisations des principes évolutionnistes en psychothérapie consiste à changer le contexte d'apparition des comportements, des pensées et des émotions, afin de modifier en retour ces comportements ou la portée des émotions et des pensées. Dans l'ACT par exemple, quand on aide un patient à considérer ses pensées comme des outils à sa disposition plutôt que des vérités sur le monde, ou à accueillir sa souffrance comme une information sur ce qui est important pour lui, on transforme en fait le contexte d'apparition des pensées et des émotions. D'une certaine façon, on modifie ainsi l'écosystème de certaines pensées et émotions afin qu'elles s'y épa nouissent moins facilement.



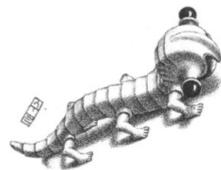
Quand ce sont les individus eux-mêmes qui modifient leur environnement, on parle de **construction de niche** dans les sciences de l'évolution. L'exemple canonique de construction de niche est celui de la construction de barrages chez les castors, qui modèlent ainsi leur habitat en augmentant le niveau de l'eau d'une partie d'une rivière, transformant en quelques sortes la rivière en lac. En retour, ils vivent dans un écosystème composé d'autres animaux et d'espèces végétales qu'on trouve habituellement dans des lacs, qui influencent leurs autres comportements (par exemple de reproduction). De la même façon, les fourmis *Myrmelachista schumanni* pulvérisent de l'acide formique sur toutes les espèces autres que l'arbre dans lequel elles font leur nid, créant ainsi des zones entières sans au-

cune biodiversité, appelées [Jar-](#)
[dins du diable](#). Elles éloignent de
cette façon les herbivores et mo-
difiant à l'évidence en retour
leurs propres comportements, par
exemple de recherche de nourri-
ture.

Chez l'être humain, à côté des
spectaculaires constructions de
niches tangibles, on observe éga-
lement de nombreux exemples de
construction de niche cognitive,
c'est-à-dire de situations dans les-
quelles les êtres humains modif-
ient leur environnement cognitif,
avec en retour des changements
de leurs comportements. La dé-
marche de l'ACT est de construire
une niche cognitive spécifique
dans laquelle **les pensées et les
émotions peuvent être considé-
rées avec distance**, afin d'influen-
cer en retour les comportements
vers une meilleure qualité de vie.

En dehors de la psychothérapie, il
existe de nombreux autres
exemples de construction de
niche cognitive, dont certains ont
des effets collectifs particuliè-
rement importants. Le passage à
l'heure d'été est une de ces cons-
tructions de niche cognitive. Elle
est particulièrement intéressante

en raison de son ampleur et pour
son caractère répétitif. Deux fois
par an, nous décidons de reculer
ou d'avancer d'une heure par rap-
port à l'heure du soleil. En un ins-
tant, simultanément pour des mil-
lions d'entre nous (l'heure d'été
s'applique dans un grand nombre
de pays des zones tempérées), un
repère de synchronisation est
transformé. Très rapidement
après le changement, des millions
d'êtres humains passent à table
plus tôt (ou plus tard), se réveil-
lent plus tôt (ou plus tard), se dé-
placent pour se rendre au travail
plus tôt (ou plus tard), bref, **modi-
fient leurs comportements alors
qu'absolument rien n'a changé
dans leur environnement phy-
sique**. Le changement de leur en-
vironnement cognitif a des réper-
cussions notables sur leurs com-
portements, et rien à part les
êtres humains eux-mêmes n'a dé-
cidé de ce changement.



La particularité de **la construction de niche cognitive est qu'elle est totalement arbitraire**, puisqu'elle est basée sur du langage. Cela signifie que les répercussions d'une construction de niche cognitive sur les comportements peuvent être très rapides, quasi-instantanés dans cet exemple, puisqu'ils n'impliquent rien de matériel. De fait, cette capacité permet une **très grande flexibilité comportementale et une adaptabilité décuplée**.

