

# Les thérapies comportementales

*La dimension de la relation thérapeutique reste fondamentale.*



Les thérapies comprennent l'ensemble des mesures prescrites par un thérapeute à un individu, visant à traiter, soigner, soulager, prévenir une maladie. Elles interviennent dans le cadre d'un contrat de soins. Elles ne font sens que dans un cadre théorique où leur objectif est clairement défini.



**L**es thérapies comportementales, tout comme les thérapies pharmacologiques, ne peuvent être exemptées d'un questionnement éthique : sont-elles indispensables ? Avons-nous des preuves de leur efficacité ?

Systématiquement prescrites lors de la prise en charge des troubles du comportement, leur transmission n'est pourtant pas facile, entre une théorisation qui peut paraître éloignée de la réalité et les retours d'expérience parfois anecdotiques.

## Les thérapies, un ensemble de paradoxes

De nombreux paradoxes alimentent toute réflexion sur les thérapies (1).

### • Soigner ou rendre conforme ?

La psychiatrie a souvent été accusée (1) de vouloir « surveiller et punir, contraindre le hors norme dans la norme ».

Ce débat est ouvert autour de la psychiatrie vétérinaire où la norme peine à être définie, où la maladie psychiatrique n'est pas reconnue par tous. Curieusement, c'est surtout l'approche pharmacologique qui est mise en cause, peut-être parce que c'est la seule qui est l'apanage exclusif du vétérinaire.

Une prescription thérapeutique impose des contraintes. Le thérapeute doit s'interroger sur ce qu'il s'autorise à imposer à l'animal et à ses compagnons humains, y compris quand il pense que c'est pour leur bien.

Devons-nous demander à tous les chiens de coucher dans leur panier pour prévenir des risques de conflit hiérarchique ? Devons-nous même l'exiger de tous les animaux présentant une sociopathie, y compris quand le couchage n'est pas un enjeu pour le groupe ?

L'évolution de la thérapie de régression sociale dirigée (2) en restructuration sociale dirigée s'est faite en

augmentant le respect et la liberté de chacun mais nécessite plus d'investissement que l'application d'une règle stricte.

Les techniques de modification du comportement présentent de nombreuses applications, notamment dans l'éducation, les apprentissages. Ce qui leur donne un sens thérapeutique, c'est le contrat de soins qui lie le thérapeute au propriétaire et à l'animal.

Le thérapeute doit s'attacher à garantir au patient le maximum de liberté et le minimum de contrainte, dans l'espace et dans le temps (1).

### • Règles ou spontanéité ? Apprentissage ou créativité ?

Il n'y a pas de thérapie sans un encadrement par des règles qui s'imposent aux protagonistes (animal, clients, vétérinaire). Et pourtant, l'efficacité dépend moins de la technique que du savoir faire (3) et de la créativité du thérapeute. Ce dernier se trouve donc pris dans le paradoxe d'exercer aussi spontanément que possible son talent tout en respectant les impératifs de sa méthode (1).

Transmettre des règles de thérapie



**Dr Nathalie Marlois**  
DV, DIE de vétérinaire  
comportementaliste  
Présidente de Zoopsy  
01500 Ambérieu en Bugey  
[nmarlois@club-internet.fr](mailto:nmarlois@club-internet.fr)

# tales **POURQUOI?**

(désensibilisation, contre-conditionnement...) est assez facile, il est plus difficile de transmettre « le génie du thérapeute » (3) et chacun construira son propre chemin, à partir de bases communes.

## Les thérapies sont-elles « scientifiques » ?

Au règne de la médecine fondée sur des preuves, les thérapies sont des parents pauvres. La difficulté de la standardisation, la part de la créativité individuelle, rend plus complexe leur paramétrage dans des études. Quelques publications prouvent l'intérêt des thérapies chez l'animal de compagnie (4,5,6).

### • Études cliniques

Chez le chat, des études (4,5) ont conduit à l'application de procédures de modifications essentiellement environnementales standardisées pour la malpropreté. Pourtant la preuve de l'efficacité est faible.

Dans le cas des troubles liés à la séparation chez le chien (6), une thérapie standardisée associée à un placebo permet une amélioration de 50% (contre 70% pour la thérapie associée au médicament). Pour autant, il n'est pas possible d'attribuer l'amélioration notée avec le placebo exclusivement à la thérapie.

### • Apport des neurosciences

Les neurosciences nous montrent que tout changement psychique et émotionnel durable repose sur des modifications fonctionnelles des voies neurales (7). Grâce à la neuroplasticité, les thérapies permettent de créer de nouvelles connexions synaptiques, pour le meilleur (amélioration, possibilité de choisir de nouvelles réponses comportementales) ou pour le pire (aggravation d'une phobie par exemple). Dans ce domaine, les thérapies ne sont pas si différentes des médicaments, même si certains cherchent à les opposer par le filtre d'un jugement moral (« Les thérapies c'est bien, les médicaments c'est mal »).

Pour une réponse optimale, la synergie avec les traitements pharmacologiques doit être étudiée.

Mais les thérapies ne peuvent se réduire à un changement neurophysio-

logique, la dimension de la relation thérapeutique reste fondamentale.

## Les cibles des thérapies

L'objectif final des thérapies est une modification comportementale ou émotionnelle.

Les thérapies peuvent cibler des éléments variés :

- modifications environnementales,
- apprentissage de nouveaux comportements, de la communication, du contrôle,
- extinction,
- les cognitions animales,
- les cognitions des humains entourant l'animal.

Elles utilisent aussi des techniques variées : techniques de communication, humour, métaphore, apprentissages, etc.

La grande liberté des thérapies vétérinaires, inspirées des écoles de psychiatrie humaine, hors psychanalyse, mais aussi de l'éthologie et des lois de l'apprentissage, repose sur le fait que le thérapeute est rarement enfermé dans une seule approche.

Les techniques s'affinent et évoluent, comme la thérapie de restructuration sociale. Le travail sur l'équilibre de l'attachement et des réactions émotionnelles, permet d'accéder à l'autonomie ; la désensibilisation ne signifie pas que les traces des comportements initiaux sont effacées du cerveau (« le cerveau n'oublie pas » comme nous le rappellent les neurosciences) mais des alternatives

comportementales sont proposées ; de nouvelles techniques comme la proxémie se développent.

Ces techniques peuvent être utilisées par de nombreux intervenants non vétérinaires. Ce qui fera la différence, c'est la compréhension préalable du problème, et donc la présence d'un diagnostic mais aussi les qualités du thérapeute et du contrat de soins.

## La grande liberté des thérapies repose sur le fait que le praticien est rarement enfermé dans une seule approche

### Liberté et contrainte

Les thérapies sont utiles et incontournables. Elles ne s'opposent pas à une approche pharmacologique, bien au contraire. Même limité par le cadre technique de chaque thérapie, le thérapeute a une grande liberté et donc une grande responsabilité. Construire une thérapie, c'est accéder à une part de jeu, de création et de plaisir.

Ce qui fait la singularité de la psychiatrie vétérinaire, c'est un contrat de soins basé sur une approche médicale. Ce qui fait la richesse de notre discipline, c'est de pouvoir apporter à nos patients toutes les dimensions du jeu. ●

Cet article est issu du congrès Zoopsy « Les thérapies », décembre 2015

(1), (2), (3), (4), (5), (6) et (7) : voir bibliographie page 18

*Les thérapies utilisent des techniques variées, dont les apprentissages.*

