

CARREFOUR

DES

PSYCHOTHÉRAPIES

Émile Guibert

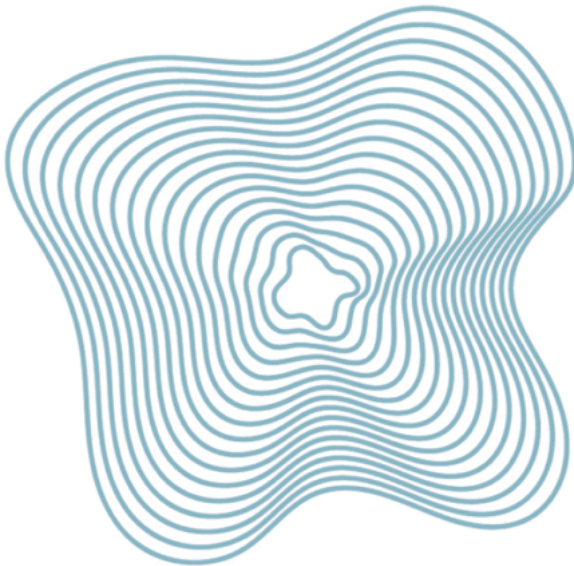
Préface de Maxime Coulombe

Avant-propos de Pierre Michel

Postface de Sarah Troche

La psychologie minimaliste

Bases, concepts et enjeux



- ▷ Tous les concepts
- ▷ + de 100 techniques minimalistes à expérimenter
- ▷ Liens avec l'art, la musique, la littérature et le cinéma

+ EN LIGNE



- Le manifeste de la psychologie minimaliste
- La psychologie minimaliste en 30 phrases

deboeck **B**
SUPÉRIEUR

La psychologie minimaliste

CARREFOUR

DES

PSYCHOTHÉRAPIES

Émile Guibert

La psychologie minimaliste

Bases, concepts et enjeux

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2026
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle.

La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité de l'éditeur n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

Dépôt légal :

Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2026

Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2026/13647/113

ISBN : 978-2-8073-7756-1

Sommaire

Compléments numériques.....	7
Préface.....	11
Avant-propos	15
Introduction	17
CHAPITRE 1 Qu'est-ce que la psychologie minimaliste ?.....	23
CHAPITRE 2 Comment nous procédons	49
CHAPITRE 3 L'émergence du concepteur et les dix principes de la psychologie minimaliste	79
CHAPITRE 4 De l' <i>ambient psychology</i> à l'adaptation aux situations extrêmes.....	99
CHAPITRE 5 La psychologie d'avant-garde.....	115
CHAPITRE 6 Les structures thérapeutiques vides.....	135
CHAPITRE 7 Éthiques et applications cliniques.....	203
Conclusion.....	223
Épilogue.....	227
Postface	231
Bibliographie	237
À propos de l'auteur	241
Liste des structures thérapeutiques vides.....	243
Table des matières	245
Notes.....	253

Compléments numériques

Cet ouvrage s'accompagne de ressources complémentaires :

- Le manifeste de la psychologie minimaliste
- La psychologie minimaliste en 30 phrases

Pour y accéder, rendez-vous sur le site de l'éditeur à l'adresse suivante :

www.deboecksuperieur.com/site/377561

À Laure,
qui m'a initié au minimalisme
à travers l'architecture et la décoration,
m'a fait passer du goût de l'ornement
à l'amour du dépouillement,
et fut la muse de ce livre.

Préface

Quelque chose peut arriver

On juge la force d'un manuel à ce qu'il autorise et rend possible. *La psychologie minimaliste* est une étrange proposition *conceptuelle* – au sens de l'art conceptuel – qui vise à rouvrir l'espace thérapeutique : ouvrir son temps et son espace. Exit les poignées de main polies en début de séance, les « Comment s'est passée votre semaine ? », les « Nous en étions à votre enfance en Bretagne la semaine dernière », les « Votre angoisse est normale, rassurez-vous », puis les reçus pour les assurances réclamés à la fin de la rencontre. Exit aussi ce désir de remettre debout le patient avant de le renvoyer s'asseoir sur le cheval du carrousel... dont nous aimerions nous-mêmes descendre. La proposition psychologique d'Émile Guibert fonctionne comme un dialogue de Beckett, comme une installation immersive en art contemporain, comme un concert d'*Angine de poitrine* : au bout d'un certain temps, le sens des mots, des espaces, des rythmes change. Quelque chose peut arriver.

La science ne progresse pas à répéter le même, dit-on. Et on pourrait faire état de la manière dont les sciences cliniques, prisonnières de leur cadre thérapeutique désormais canonisé, répètent des manières de soigner qui inéluctablement se normalisent, se standardisent et se fixent. Or, tout l'ouvrage provocateur d'Émile Guibert est fondé sur la volonté de rompre avec ces canons en proposant des exercices simples, exploratoires, répétitifs – justement –, visant à cerner le patient (ici appelé « l'utilisateur ») dans sa singularité. Tel est l'un des nombreux paradoxes poétiques qui organisent cette proposition d'une psychologie minimaliste : rompre avec cette normalisation des pratiques par le biais d'exercices répétitifs, mélangeant Oulipo, l'art conceptuel et dada. À force de répéter les mêmes gestes (inciter l'utilisateur à ne pas répondre aux questions qui lui sont posées en séance, mais à commenter ce qu'il en coûte de ne pas répondre) et les mêmes paroles (lui demander à chaque début de rencontre « Pourquoi êtes-vous venu ici ? »), l'espace thérapeutique s'ouvre, s'arrache à ce que Lacan appelle le

« ronron ». On comprend dès lors pourquoi la musique de John Cage, l'étrange temporalité des récits de Borges ou les *Disintegration Loops* de William Basinski occupent une place si grande dans ce singulier manuel. Ils offrent les moyens d'une rupture, puis aménagent un espace dépeuplé fonctionnant comme un appel d'air.

Bien sûr, *La psychologie minimaliste* tient parfois du manifeste et sa force est alors portée par sa provocation, ses élans, ses doux revirements : Foucault est à la fois critiqué et appelé en renfort ; le traitement est pensé comme une structure... fragile et incertaine, Lacan est remis en question pour ses dérives analogiques, mais semble faire figure de précurseur. En fait, la critique de la doxa thérapeutique ou de ses emprunts à Lévi-Strauss, à Saussure, à Foucault, vise moins à décrédibiliser ces auteurs qu'à suggérer de laisser de côté les tics analytiques. Les cliniciens comme les philosophes ont leurs penseurs et leurs théories fétiches qui constituent le filtre à travers lequel ils regardent leur champ, leurs patients, le monde. Pour les foucaaldiens, tout est un jeu de pouvoir ; pour les lacaniens, tout est symptôme ; pour les tenants des sciences cognitives, tout ce qui cloche doit être reconditionné. Appelons cela l'effet *moule à biscuits*. Chacune de ces théories fétiches force à faire des choix, à découper du réel un pan et à anticiper sur la forme des phénomènes qu'elle étudiera. Les exemples de démarches caricaturales viennent naturellement : « Il me dit qu'il a oublié ses clés cette semaine, comment ne pas y voir une peur de la castration... ». Il en est de même des approches cliniques qui déterminent largement la nature du problème à partir d'une définition du sujet ou d'une fin de traitement fantasmé. La démarche minimaliste, proposée ici, n'insiste pas sur l'épistémologie – bien qu'on finît bien sûr par lui en trouver une. Elle se veut surtout un ensemble d'exercices pratiques et *minimalistes* – au sens de l'art minimal – devant permettre de produire un effet sur le spectateur, un effet impossible à présumer par une certaine tradition clinique : l'effet est brut, il est encore à analyser une fois la séance terminée en raison de la simplicité, de l'aléatoire ou de l'absurdité du dispositif.

La psychologie minimaliste est souvent très drôle. Si le livre fait rire, c'est notamment en raison de l'absurdité de certains de ses tests. Bien sûr, proposer au clinicien et à l'usager des casques qui retardent l'audition ou rendent sourd est d'un grand comique. Mais notre rire, ici, porte autant sur ce dispositif que sur la manière dont il commente et questionne les prémisses et les travers qui entourent le cadre analytique traditionnel. Et lorsque le clinicien est encouragé à effacer son diagnostic, on rit du sérieux attribué habituellement à ce geste qui fixe une condition pourtant équivoque, fugace, fuyante ; on se met aussi à réfléchir à ce qu'implique de garder ouverte l'interprétation.

Le livre se propose comme un traitement pour les psychologues ; un électrochoc pour lutter contre ce que l'institutionnalisation de la clinique a lissé, aseptisé, normalisé. Simples, ouverts au hasard, les dispositifs *performatifs* – oui, au sens de l'art performance – seraient capables, nous dit Émile Guibert, de traiter même les astronautes de la station spatiale. À refermer le livre, une autre proposition semble encore plus intéressante : et pourquoi ne pourrions-nous pas ramener de l'espace – de son silence,

de son rythme, de son immensité – de nouvelles manières de traiter les terriens ? Car il n'est plus certain que nous souffrions des mêmes maux que les patients de Freud ; il n'est pas certain que le mot « maux » nous convienne encore. Qui pourrait prétendre qu'il va si bien que ça, que le monde qui l'entoure est raisonnable et fait sens ? Qui pourrait prétendre qu'il ne rêve pas d'une situation qui l'arracherait ou le révélerait à lui-même. Ce livre vise à proposer de telles situations.

Maxime COULOMBE

Professeur d'histoire de l'art contemporain à l'Université Laval (Canada).

*Il étudie les nouveaux médias dans les arts actuels ainsi
que les transformations de la subjectivité liées à notre rapport
aux technologies contemporaines.*

Avant-propos

En tant que chercheur spécialiste des musiques de la fin du ^{xx}^e siècle et de celle de György Ligeti en particulier, j'ai été très agréablement surpris que la psychologie puisse transposer un modèle musical contemporain dans son propre champ. Il est bien connu aujourd'hui qu'à l'époque des années 1950 et 1960, Ligeti avait contribué à des remises en cause fondamentales dans la façon de composer et d'écouter les musiques expérimentales. En imaginant de nouvelles textures dans ses grandes œuvres orchestrales (*Atmosphères*, *Lontano*) et vocales (*Requiem*, *Lux Aeterna*), associées à l'idée de la « micropolyphonie », et en prenant ses distances face aux principes complexes des musiques post-sérielles de Pierre Boulez, Karlheinz Stockhausen ou Luigi Nono, Ligeti était à la recherche d'un équilibre entre inspiration et construction, souvent guidé par des données intuitives, par d'autres domaines artistiques comme la peinture et, surtout, par un imaginaire hors du commun. Lorsqu'il change, pour ainsi dire, de « niveau » dans la considération de l'acte créateur et de l'écoute à l'époque, il franchit un pas important pour l'évolution de la musique, transformant les données discrètes de l'écriture (individualités des voix de la polyphonie) en un résultat global situé entre « timbre de mouvement », textures et évolutions dynamiques de grande ampleur, ceci avec une nouvelle expressivité, étrange mais fondamentalement humaine.

Je trouve très intéressant que cet ouvrage d'Émile Guibert propose un transfert de cette mutation ligetienne (et des principes de certaines musiques minimalistes) au domaine de la psychologie. En son temps, Ligeti avait ouvert de nouvelles perspectives en matière de psycho-acoustique, et l'idée proposée ici de « restaurer une unité perceptible non pas en supprimant les lignes, mais en les inscrivant dans une texture dont la forme est maîtrisée » semble être des plus pertinentes pour l'évolution actuelle de la psychologie. Une façon de l'observer « de l'extérieur », comme on écoute *Atmosphères* sans *a priori* sur les détails de la partition !

Pierre MICHEL

Professeur de musicologie à l'UNISTRA, spécialiste des musiques de la seconde moitié du ^{xx}^e siècle et de l'œuvre de György Ligeti, membre du comité scientifique de la revue Musimédiane.

Introduction

*« La cause d'un changement est toujours le malaise :
rien ne nous incite davantage à changer d'état,
ni à entreprendre quelque chose qu'une sensation de malaise. »*

Donald JUDD (1965)

Cette phrase de Donald Judd, l'un des fondateurs de l'art minimal, pourrait très bien s'appliquer à notre propos – à ceci près que la psychologie minimaliste ne cherche pas la totalité, mais l'unité. Elle naît d'un malaise : celui d'une discipline qui s'est tellement développée qu'elle a fini par se fragmenter jusqu'à l'incompréhensible.

1. Le malaise d'une discipline éclatée

À la fin de ce premier quart du ^{xxi}e siècle, la psychologie est plus divisée que jamais. En 2005 déjà, le chercheur John Norcross recensait plus de 500 formes distinctes de psychothérapies (Norcross, 2005). Ce chiffre n'a cessé de croître depuis. Chaque école, chaque courant, chaque approche ajoute une pièce à un puzzle devenu trop vaste pour être assemblé. L'unité rêvée par Daniel Lagache – celle d'une psychologie à la fois expérimentale, clinique et sociale – semble aujourd'hui inaccessible. La situation actuelle pourrait être décrite comme une cacophonie. Avez-vous déjà assisté à une répétition d'orchestre avant un concert ? Chaque musicien y joue sa partition sans se soucier des autres, et le spectateur entend un chaos de sons : fragments d'harmonie, bribes de mélodie, éclats isolés. La psychologie contemporaine ressemble à cette répétition permanente. Des centaines de voix s'élèvent, souvent justes en elles-mêmes, mais dissonantes entre elles. Espérer qu'une harmonie se forme de la réunion

de toutes ces approches est une utopie. Pourtant, il est possible d'envisager autre chose : non pas la fusion des différences, mais leur réduction minimale, une transformation du chaos en texture. C'est là que s'esquisse la psychologie minimaliste : non pas une théorie de plus, mais un changement de point de vue.

2. De la cacophonie à la micropolyphonie

Le minimalisme en art, en musique, en architecture et en design n'a jamais consisté à supprimer, mais à réduire pour révéler.



En musique

Le compositeur György Ligeti parlait de micropolyphonie : une composition où les voix, d'abord distinctes, se fondent dans un tissage si dense qu'on ne les distingue plus consciemment. L'auditeur perçoit une unité mouvante, une matière sonore continue, traversée de micro-variations imperceptibles.



Le saviez-vous ?

György Ligeti (1923-2006) est un compositeur hongrois naturalisé autrichien, figure majeure de la musique contemporaine, connu pour ses textures micropolyphoniques (par ex. *Atmosphères*, 1961) et son influence durable sur la musique savante et populaire (notamment par son utilisation dans *2001 : L'Odyssée de l'espace* de Kubrick).

De la même manière, la psychologie minimaliste propose de traiter la multiplicité de la discipline non pas en cherchant à la résoudre, mais en resserrant son champ jusqu'à faire apparaître des structures communes. Là où la cacophonie rend tout inaudible, la micropolyphonie produit une unité vécue, non théorique. Le lecteur n'entendra donc pas ici une symphonie harmonieuse de concepts réconciliés, mais une trame de structures répétées, modulées, recomposées.

3. Le trop-plein du savoir

Ce malaise de la psychologie n'est pas isolé. Il traverse toutes les disciplines contemporaines. Qui peut encore se prétendre connaître l'Histoire, la littérature, la biologie,

L'accumulation exponentielle des savoirs a dépassé les capacités humaines d'assimilation. Nous ne formons plus des penseurs, mais des spécialistes.

ou même sa propre spécialité ? L'accumulation exponentielle des savoirs a dépassé les capacités humaines d'assimilation. Nous ne formons plus des penseurs, mais des spécialistes. L'unité des sciences humaines, comme celle de la psychologie, a glissé hors de portée de la conscience humaine. C'est désormais l'intelligence artificielle qui, par sa puissance de calcul, peut

seule embrasser la totalité de ce que nous produisons. Les réflexions sur l'unité du savoir ne sont plus accessibles à l'esprit humain : elles sont du ressort des machines. Dans ce contexte, le projet de Lagache – fonder une psychologie unifiée – ne peut plus se réaliser que par le minimalisme. Non pas en voulant tout intégrer, mais en

revenant à l'essentiel : l'ossature, le squelette, la structure. La psychologie minimaliste marque ce retour à l'anatomie de la discipline. Elle observe non pas les contenus du savoir, mais les formes de son organisation, les procédures qui font tenir le système : les séances, les tests, les entretiens, les contrats, les cadres. Elle applique à la psychologie la méthode clinique elle-même :

- repérer les signes et les signaux faibles d'un malaise institutionnel,
- établir un diagnostic différentiel (ce qui, dans la discipline, relève de la structure et ce qui relève du décor),
- proposer enfin une indication thérapeutique.

4. Diagnostic de la psychologie contemporaine

Le diagnostic est clair : la psychologie souffre d'une hypertrophie du savoir. L'accumulation des modèles, des tests, des classifications a produit une forme d'obésité épistémique. Chaque nouvelle théorie prétend expliquer ce que les autres auraient manqué, ajoutant un étage à une architecture déjà saturée. Le résultat n'est plus un édifice, mais une tour vacillante. Ce trop-plein a une conséquence directe : l'unité de la psychologie ne peut plus être saisie par la conscience humaine. Le champ est devenu trop vaste, trop hétérogène. Pour penser à nouveau son unité, il faut changer de dimension. Il ne s'agit plus d'additionner, mais de soustraire ; non plus de généraliser, mais de réduire. Le minimalisme devient ici une thérapeutique structurelle : réduire la complexité jusqu'à ce que les articulations essentielles apparaissent. En ce sens, la psychologie minimaliste ne s'oppose pas au savoir, elle le désature. Elle opère ce que Donald Judd appelait un serrement : une réduction méthodique qui vise à retrouver la justesse des proportions.

*La psychologie souffre
d'une hypertrophie
du savoir.*

*La psychologie minimaliste
ne s'oppose pas au savoir,
elle le désature.*

5. Réduire pour penser

La psychologie minimaliste ne cherche donc pas à simplifier le réel, mais à dégager la forme cachée sous l'excès d'informations. Elle ne vise pas la totalité – tâche impossible –, mais l'unité perceptible. Comme l'art minimal, elle procède par soustraction organisée. Elle resserre le cadre jusqu'à ce que la structure devienne visible : le geste, la durée, l'espace, la répétition. Ce geste de réduction a aussi une dimension éthique. Réduire, c'est renoncer à la possession du savoir total, c'est accepter le non-savoir comme condition de travail. Dans une époque où la psychologie s'est transformée en marché – multiplication des écoles, des diplômes, des outils –, l'approche minimaliste introduit une dissidence : penser la psychologie sans théorie propriétaire, sans modèle commercialisable, sans promesse de résultat.

6. Une méthode clinique appliquée à la discipline

Appliquer la méthode clinique à la psychologie elle-même, c'est l'enjeu du présent ouvrage. Chaque chapitre agit comme une séance exploratoire, un protocole expérimental appliqué à la discipline. On y observera les symptômes de sa surproduction, les effets de sa standardisation, les dérives de son économie politique. Puis, progressivement, on proposera des remèdes structurels :

- des dispositifs d'entretien sans finalité prédéterminée ;
- des tests à usage unique conçus pour se détruire après emploi ;
- des structures thérapeutiques vides, analogues aux installations de John Cage ou de Yoko Ono ;
- des techniques collectives ouvertes, destinées à sortir la psychologie de son cadre marchand.

À travers ces formes, la psychologie minimaliste tente de redonner à la discipline ce que Walter Benjamin appelait son aura – non pas l'aura mystique, mais l'irréductible singularité d'une œuvre non reproductible. Là où la psychologie contemporaine s'est industrialisée, la minimaliste cherche à réintroduire l'unicité.

7. De la thérapie à la survie

Enfin, la psychologie minimaliste s'intéresse aussi à l'avenir de l'humain dans des contextes extrêmes : isolement technologique, intelligence artificielle, exploration spatiale. Elle se veut en accord avec son siècle. Dans ces environnements où les repères sensoriels, sociaux et temporels s'effondrent, les grands systèmes théoriques deviennent inopérants. Il faut des dispositifs simples, souples, nomades, capables de s'adapter à des conditions radicales. De la respiration quotidienne à la survie en conditions extrêmes, la psychologie minimaliste doit pouvoir s'étendre sans se transformer. Elle devient une psychologie de basse intensité, atmosphérique, proche de ce que le musicien Brian Eno appelait *ambient* : « aussi intéressante qu'ignorable ».

8. Vers une psychologie de l'unité réduite

La question qui guide ce livre est simple : comment réaliser l'unité de la psychologie au XXI^e siècle ?

Non pas en réconciliant toutes les écoles, mais en inventant un plan commun de structure. Dans une époque saturée de discours, il semble préférable de choisir la répétition d'un petit nombre de choses plutôt que d'entendre une fois une multiplicité de voix. C'est dans cette répétition, dans cette micropolyphonie faite de variations

minimales, que la psychologie minimaliste trouve son territoire. Elle n'est ni une école, ni une théorie, ni un courant, mais une pratique de réduction, une manière d'écouter à nouveau la psychologie elle-même. Au fond, la psychologie minimaliste ne cherche pas à expliquer davantage, mais à rendre audible. Elle ne promet pas la clarté, mais la justesse. Et si, comme le disait Judd, tout changement naît du malaise, alors ce livre est une tentative pour faire de ce malaise une forme – une forme minimale, mais habitée.

CHAPITRE 1

Qu'est-ce que la psychologie minimaliste ?



En musique

Poser la question, c'est déjà reconnaître une scène : un orchestre trop nombreux, des pupitres qui se chevauchent, des partitions incompatibles. Aux oreilles du public, la psychologie parle trop et en même temps.

Nous, praticiens et théoriciens, différencions finement les écoles ; le public, lui, n'entend plus la mélodie. C'est sur cette partition devenue illisible que la psychologie minimaliste (PM) propose d'intervenir : réduire, ordonner, faire entendre l'essentiel.

Pourquoi maintenant ? Parce que l'histoire nous y conduit. La psychologie s'est constituée au long cours, adossée à la philosophie, puis installée comme champ propre, traversée de tensions épistémologiques, de révolutions méthodologiques et d'alliances avec la médecine et les sciences sociales. Rien d'étonnant : sa généalogie est complexe et son unité n'a jamais été acquise – Daniel Lagache l'avait déjà senti dans son célèbre appel à « construire l'unité de la psychologie » (Lagache, 1949) entre expérimental et clinique.

La PM naît donc dans cette histoire, contre sa cacophonie, pour un usage clair et opératoire. Elle s'autorise une leçon venue d'ailleurs (art minimal, musique répétitive, ambient, design) : *Less is more*¹ disait l'architecte Ludwig Mies van der Rohe. Et elle retient un fil conducteur : que reste-t-il d'utile et d'audible pour l'usager, ici et maintenant et en tenant compte des exigences du XXI^e siècle ?

1. Traduction : « Moins, c'est mieux. »

La psychologie minimaliste est une méthode de réduction : sélectionner des processus simples, répétables et évaluable, indépendants des appartenances d'école, pour restaurer une unité audible de la psychologie et outiller les usages concrets – du quotidien jusqu'aux contextes extrêmes.

1. Pourquoi une nouvelle psychologie aujourd'hui ?

Les « périodes » se chevauchent : des motifs persistent, d'autres naissent, certains se défont selon les pays. Le but n'est pas une chronologie close, mais une intelligibilité orientée par notre question : qu'est-ce que la psychologie minimaliste, et pourquoi maintenant ?

La voie vers l'unité : l'ère des maîtres

Le premier temps, c'est un désir d'unification. Longtemps, la psychologie s'écrit dans la philosophie : des Grecs à l'âge classique, elle participe des grands systèmes sur l'âme, la raison, la perception. Puis, au XIX^e siècle, elle s'extrait progressivement pour se constituer en discipline scientifique, avec ses méthodes, ses institutions, ses laboratoires – tout en restant, par structure, liée à une hérédité philosophique qui ne s'efface jamais tout à fait.

Cette double appartenance – science naissante et héritage spéculatif – nourrit un vieux rêve : parler une langue commune. Du côté expérimental, on cherche la mesure, l'observation contrôlée, l'inférence. Du côté clinique, l'attention au cas, au sens et aux formes d'expérience. Entre les deux, des tentatives d'unité ponctuent le XX^e siècle ; on pense à l'appel de Daniel Lagache à « construire l'unité de la psychologie » entre l'expérimental et la clinique : non pas supprimer les différences, mais tenir ensemble des démarches qui se répondent.

Il en résulte une tension constitutive : faire science sans aplatiser le vivant, faire clinique sans renoncer à la rigueur. Autrement dit, viser une pensée de la complexité, mais consciente de son incomplétude. Cette précaution, déjà, annonce notre proposition minimaliste : réduire ne veut pas dire simplifier, mais extraire l'opérateur utile et assumer ce qui reste ouvert.



L'ESSENTIEL

Argument en faveur de la PM

Dès l'origine, l'unité n'est pas donnée : elle est composée. La PM héritera de cette leçon : unifier par l'usage (processus communs, évaluables), et non par un dogme supplémentaire.

Revenir à l'essence de la psychothérapie

Le ^{xx}e siècle a été celui des grandes écoles psychologiques : psychanalyse, behaviorisme, cognitivisme, neurosciences, thérapies comportementales, approches humanistes ou systémiques. La multiplication des approches (plus de 500 références), l'inflation des concepts et la concurrence des modèles ont fragmenté la discipline au point de la rendre inaudible, tant pour le grand public que pour les praticiens. Une question demeure : que faut-il vraiment retenir ?

La psychologie minimaliste vise à retrouver ce qui est essentiel, répétable, évaluable et transmissible, indépendamment des écoles. Inspirée par l'art minimal, la musique contemporaine, le design et les dispositifs expérimentaux, cette approche propose une autre manière de penser la psychologie au ^{xxi}e siècle.

Dans ce livre, vous découvrirez :

- comment repérer ce qui reste utile lorsque l'on retire le jargon, les doctrines et les appartenances à une école ;
- ce que l'art minimal, John Cage, Ligeti, Brian Eno, Yoko Ono et les avant-gardes peuvent apprendre à la psychologie ;
- un répertoire de + de 100 techniques minimalistes brèves pour vous aider à concevoir des entretiens, des tests et des dispositifs cliniques plus simples, plus libres et plus précis.

● **Émile Guibert** est docteur en psychologie, fondateur d'AFPRO et auteur de plusieurs ouvrages, dont un manuel d'entraînement en psychologie clinique traduit en anglais. Ses travaux, à la croisée de la clinique, de la recherche et de la transmission, visent aujourd'hui à penser une nouvelle forme de psychologie, adaptée aux enjeux du ^{xxi}e siècle.

● **Maxime Coulombe** est professeur d'art contemporain à l'Université LAVAL (Canada).

● **Pierre Michel** est professeur de musicologie à l'Université de Strasbourg et spécialiste de Györgi Ligeti.

● **Sarah Troche** est maître de conférences à l'Université de Lille où elle enseigne la philosophie et la théorie de l'art. Elle est spécialiste de John Cage.

DANS LA MÊME COLLECTION



29,90 €

ISBN : 978-2-8073-7756-1



9 782807 377561



deboeck D
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com