

POUR UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

Docteur Patrick Légeron
Service hospitalo-universitaire,
Hôpital Sainte-Anne, Paris
Fondateur du Cabinet Stimulus

Stimulus

LES PRINCIPES DE LA MÉTHODE SCIENTIFIQUE

L'ÉMERGENCE DES SCIENCES

La méthode scientifique, c'est-à-dire la façon d'accéder à la connaissance, est l'objet de l'attention des philosophes depuis l'antiquité. Les canons édictés par Aristote furent ainsi pendant des siècles au cœur de la démarche dite «scientifique». Mais ce n'est qu'avec « les Lumières » au XVIIIème siècle (appelé encore le siècle de la raison) que sont jetées les bases d'une approche de l'homme et de l'Univers qui se veut rigoureuse. L'«Encyclopédie» sous la direction de Diderot et d'Alembert marque évidemment un tournant majeur dans l'histoire des sciences.

Le siècle qui suivra sera celui où l'ensemble des sciences actuelles se construisent définitivement. Astronomie, physique, chimie, biologie (pour ne citer qu'elles), toutes ces disciplines, parfois fort anciennes, deviennent enfin scientifiques. La médecine, jusque là sans grands fondements rigoureux (cf. les médecins de Molière), s'érige en science. La publication de l'ouvrage de Claude Bernard en 1865 («Introduction à l'étude de la médecine expérimentale») en marque l'avènement.

Les sciences humaines (sociologie, psychologie) resteront encore longtemps en dehors de ce courant et ce n'est qu'au début du XXème siècle qu'elles tenteront d'accéder, non sans difficultés, au statut de «sciences».

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA DÉMARCHE SCIENTIFIQUE

Même si la démarche scientifique peut emprunter plusieurs voies, celle de la méthode dite « hypothético-déductive » en est la référence majeure.

Une théorie est élaborée et est utilisée pour faire une prédiction. Une expérience est ensuite construite pour tester cette théorie. L'observation des résultats obtenus par cette expérience permet de confirmer ou de rejeter cette théorie. La séquence « en boucle » théorie - expérience - observation des résultats - théorie représente la base de l'acquisition d'une connaissance.

Corollaire immédiat de cette démarche de « vérification », permettant de valider ou d'infirmer une théorie, la notion de « réfutabilité » devient un critère majeur de l'aspect scientifique d'une théorie. Si aucun moyen « expérimental » n'est possible pour tester une théorie et donc de la réfuter, celle-ci ne peut être qualifiée de scientifique. Ainsi, selon l'épistémologue des sciences Karl Popper, c'est pour cette raison que ni la psychanalyse ni le marxisme ne peuvent accéder au statut de science.

L'ensemble des connaissances scientifiques va ainsi se construire à la suite d'expériences répétées qui progressivement confirment les théories. Ces preuves régulières produites par d'autres chercheurs, diverses et variées, sont fondamentales pour asseoir une théorie. C'est son acceptation par de nombreux autres chercheurs qui valide enfin l'explication d'un phénomène.

Les scientifiques, quelle que soit leur discipline, partagent tous le même mode de fonctionnement : la validation par les pairs, autrement dit le contrôle mutuel de chacun par chacun, d'une part à l'intérieur des institutions de recherche, d'autre part par le biais de publications et de colloques.

Toutes les connaissances scientifiques actuelles, dans tous les domaines, ont ainsi fait l'objet de publications dans ce qu'on appelle une « revue avec comité de lecture », c'est-à-dire une revue reconnue au niveau international où les articles sont relus par plusieurs spécialistes de la discipline pour acceptation (ou refus) de publication. Dans ces publications, la démarche de recherche doit être explicitée : outils méthodologiques, éléments et description de l'expérimentation, résultats obtenus et références bibliographiques sur lesquelles on s'appuie.

Ce processus est le seul qui peut garantir la « validité scientifique » d'une connaissance. Il est impossible de s'en échapper. Personne ne peut dire « j'ai ma petite idée et elle est scientifique », sinon on peut dire que c'est le soleil qui tourne autour de la Terre.

LE CAS DES SCIENCES HUMAINES

Qualifiées de « sciences molles » en opposition aux « sciences dures », les sciences humaines ont longtemps gardé une position particulière. Elles ont souvent été plus influencées par les courants philosophiques, métaphysiques voire idéologiques que par la démarche scientifique. C'est ainsi le cas des deux plus importantes sciences humaines, la psychologie et la sociologie.

La psychologie

Ce n'est qu'au début du XX^{ème} siècle que s'est constituée une approche scientifique de la psychologie représentée par le mouvement comportementaliste puis cognitivo-comportementaliste. Ce dernier acceptait de soumettre à l'observation, à l'expérimentation et à la validation les théories psychologiques qu'il proposait, ce qui, jusqu'alors, n'avait jamais été vraiment fait sérieusement.

Mais nombreux sont encore ceux, et c'est encore plus le cas en France, qui pensent que cette discipline, où le subjectif joue un rôle majeur, ne peut s'inscrire dans ce « corset » de la méthodologie scientifique. Pourtant, en refusant d'épouser cette méthodologie, le risque est grand d'aller vers des fausses théories et de donner libre cours plus à des opinions qu'à des faits. Si tout le monde ne peut parler de biologie moléculaire ou d'astrophysique, chacun a en revanche sa petite idée de la psychologie. De même, si chacun se gardera bien de donner son avis sur la façon de réaliser un séquençage de l'ADN ou l'enregistrement de radiations

cosmiques, beaucoup, par contre, auront leur avis parfois tranché sur le traitement d'une dépression ou la construction d'une échelle de mesure du stress.

La sociologie

Ce qui vaut pour la psychologie vaut pour les sciences sociales, au premier rang desquelles la sociologie et les sciences économiques. À ceci près que, dans ces disciplines, la méthode « expérimentale » doit être entendue au sens large. En effet, en raison de la taille et de la complexité des objets d'étude, il est extrêmement difficile de reproduire délibérément des phénomènes en faisant varier les paramètres. En revanche, il reste possible de construire des modèles à visée prédictive sur la base de données empiriques et de vérifier que ces modèles sont compatibles avec les observations faites en différents lieux et à différentes époques.

LE RISQUE DES « VÉRITÉS ALTERNATIVES »



*Derrière le « bon sens »
se cachent des
mécanismes plus
complexes qui peuvent
même être parfois
contraires à l'intuition.*

Beaucoup de scientifiques le constatent et s'en désolent. L'esprit des Lumières pourrait être menacé. Dans une attitude dite de «tolérance» qualifiée parfois pompeusement de «relativisme cognitif» où toutes les idées se valent et doivent être acceptées, des vérités dites «alternatives» surgissent, côtoyant les vérités scientifiques et les mettant parfois en danger.

Comment ne pas avoir à l'esprit la remise en question caricaturale du Darwinisme par le Créationnisme dans certains états des USA pour expliquer l'apparition de l'homme sur Terre ? Dans un récent sondage près d'un français sur 10 (et un jeune sur 5) acceptait l'idée que la Terre soit plate !

Comme le constate le sociologue Jean-Claude Kaufmann, chacun peut aujourd'hui s'improviser «scientifique» par le biais notamment des réseaux sociaux, dans une espèce de démocratisation généralisée du savoir et un contexte de diffusion de «fake news». Et ceci touche évidemment les sciences humaines. Emile Durkheim soulignait déjà, il y a plus d'un siècle, que la démarche scientifique consiste souvent à déconstruire les évidences. A montrer que derrière le «bon sens» se cachent des mécanismes plus complexes qui peuvent même être parfois contraires à l'intuition. Malheureusement nous sommes dans une époque où chacun construit soi-même son opinion, voire sa croyance, en la fondant sur des explications pseudo-scientifiques. Des disciplines comme la psychologie ou la sociologie sont particulièrement concernées.

LA PLACE DE L'APPROCHE SCIENTIFIQUE CHEZ STIMULUS

Lorsque Stimulus fut créé en 1989, l'idée centrale était d'apporter au monde du travail conseil, évaluations et interventions basées sur les connaissances scientifiques en santé psychologique. Celles-ci, en effet, n'avaient absolument pas pénétré le monde des entreprises. Car, pour ne prendre que ce seul exemple, le concept même de stress (qui s'enracine si fortement dans la recherche la plus fondamentale et dont la responsabilité est si grande dans la souffrance et les troubles psychologiques liés au travail) était compris la plupart du temps de façon fantaisiste. Les actions correctrices proposées qui en découlaient étaient donc sans bases valides quand elles n'étaient pas franchement farfelues. Les connaissances véritablement scientifiques devaient donc permettre aux entreprises d'aborder sérieusement la question de la santé psychologique, comme définie par l'Organisation mondiale de la santé, dans ses dimensions non seulement de lutte contre les pathologies et les détresses psychologiques mais aussi de promotion du bien-être des salariés. L'approche scientifique reste aujourd'hui l'un des fondements majeurs de l'identité de Stimulus qui doit être préservé et renforcé.

Mais le terme de « scientifique » est aujourd'hui galvaudé. Dans notre société de consommation, tout est « prouvé scientifiquement », et surtout dans le domaine de la santé : les crèmes de beauté pour lutter contre les rides, les régimes alimentaires pour perdre du poids et bien sûr les nombreux programmes pour réduire son stress ou améliorer le bien-être. Il ne suffit pas de s'autoproclamer «scientifique» ! La démarche scientifique ne s'autorise pas de soi-même ! L'appellation de « praticien scientifique » est apparue dans la littérature nord-américaine il y a une quarantaine d'années. Elle ne se référait pas à des chercheurs au sens traditionnel du terme, engagés dans des expérimentations et faisant progresser la science. Il s'agissait en fait d'un praticien de terrain (un thérapeute ou un consultant) qui, dans sa pratique quotidienne, gardait à l'esprit la démarche scientifique « hypothético-déductive » et, dans ses interventions, avait en référence les seules connaissances validées scientifiquement. Les consultants de Stimulus ont été dès l'origine et seront toujours des « praticiens scientifiques ».



*Mais le terme de
«scientifique» est aujourd'hui
galvaudé.*

*Dans notre société de
consommation, tout est
«prouvé scientifiquement».*

Le savoir dont ils disposent est constitué de deux façons, comme c'est le cas dans toute discipline scientifique :

- par l'accumulation de preuves suffisantes pour asseoir une connaissance et une pratique. C'est l'«Evidence Based Medicine» en médecine (la médecine basée sur les preuves) et, appliquée plus largement, l'«Evidence Based Practice».
- par le consensus des spécialistes de la discipline, lorsque les preuves ne sont pas suffisantes ou que les résultats de la recherche sont un peu contradictoires. C'est la «Consensus Based Medicine» et la «Consensus Based Practice».

«Evidence Based» et «Consensus Based» sont les deux et uniques références du praticien scientifique.

LES QUESTIONNAIRES

S'il est un domaine où l'approche scientifique est souvent mise à mal dans la question de la santé psychologique au travail, c'est bien celui du diagnostic et de l'évaluation. Pourtant, de la qualité des outils d'évaluation dépend la rigueur d'un diagnostic et ensuite des actions mises en place. « Une science à l'âge de ses instruments de mesure » se plaisait à répéter le philosophe des sciences Gaston Bachelard. Depuis toujours, Stimulus a accordé une extrême attention à sa démarche d'évaluation, s'inspirant de la formule classique «Est scientifique ce qui est observable et quantifiable». Si cette position est actuellement de plus en plus admise, il y a encore quelques années la notion même de quantification du subjectif était contestée et rejetée alors que c'est la base même des approches scientifiques en psychiatrie dans les domaines de la dépression ou de l'anxiété par exemple. «La souffrance ne se mesure pas» entendait-on souvent chez nos détracteurs.

Les questionnaires sont certes aujourd'hui l'un des meilleurs moyens d'établir un diagnostic pertinent et opérationnel, c'est-à-dire orienté vers l'action, mais il faut souligner que ceux-ci sont des outils scientifiques qui ne s'improvisent pas.

Malgré l'apparente simplicité et banalité des items qu'ils contiennent (donnant à chacun l'impression qu'il pourrait en être l'auteur), ils sont le fruit d'une élaboration souvent complexe et ont surtout fait l'objet d'une validation de leurs qualités «psychométriques» et/ou de leur pouvoir prédictif, validation dont la méthodologie et les résultats ont été publiés dans une revue à comité de lecture, et donc soumis à l'examen critique.

Les (trop) nombreux questionnaires proposés à ce jour, sans validation digne de ce nom et donc jamais publiés dans une revue sérieuse, doivent être systématiquement rejetés car leur qualification de «scientifiques» est une tromperie manifeste et leur utilisation conduit à mettre en place des stratégies inopérantes, voire contre-productives.

LES INTERVENTIONS EN ENTREPRISE

Les consultants de Stimulus (psychologues cliniciens, psychologues du travail, sociologues diplômés) sont amenés à intervenir à deux niveaux :

- au niveau individuel, pour faire évoluer la façon dont les salariés gèrent leurs interactions avec l'environnement de travail et protègent leur santé psychologique
- au niveau collectif, pour faire évoluer les conditions de travail et modifier les environnements de travail afin de les rendre plus protecteurs de la santé psychologique des salariés

D'un côté nous parlerons donc d'interventions psychologiques, d'un autre d'interventions socio-organisationnelles.

Les interventions psychologiques

En matière d'interventions psychologiques, les actions conduites par les consultants se réfèrent aux connaissances dont nous disposons à ce jour sur le fonctionnement psychologique de l'être humain, son interaction avec les environnements de travail et aussi les stratégies éprouvées pour le modifier. Nombreux sont en effet les savoirs que nous avons dans ces domaines, issus entre autres des neurosciences ou de la psychologie cognitive. Nos émotions, nos attitudes mentales et nos comportements sont ainsi des « objets » de bonne connaissance scientifique.

Mais, dans le domaine de la compréhension du psychisme humain, la confusion est grande et peut égarer. Ainsi la prestigieuse Association américaine de psychologie a recensé plus de 400 formes de psychothérapies ou d'approches de développement personnel. Hélas c'est un nombre extrêmement limité d'entre elles qui ont fait l'objet d'une évaluation quant à leur pertinence. Et un nombre encore plus réduit dont l'efficacité a été démontrée. Si, dès le départ, Stimulus s'est positionné en référence aux seules approches cognitivo-comportementales c'est parce qu'elles apparaissent depuis longtemps et se confirment régulièrement comme étant celles ayant le plus de validité scientifique, en particulier dans les domaines de la prise en charge du stress, de l'anxiété et de la dépression.

Cette solide référence aux approches cognitivo-comportementales inspire les actions conduites par les consultants de Stimulus dans leurs divers domaines d'expertise, que ce soient le conseil, les formations, les coachings, l'aide ou le soutien aux personnes en difficulté.

Certaines autres approches peuvent séduire, souvent par leur nouveauté, surtout quand elles sont formulées par des personnalités charismatiques (quand ce ne sont pas des gourous), qu'elles bénéficient d'un bon marketing ou quand elles font du « buzz » sur les réseaux sociaux.

La réalité est hélas que la plupart du temps elles brillent surtout par leur absence de validation. Et ce n'est pas la mise en avant d'une ou deux études à la méthodologie douteuse et jamais publiées dans une revue scientifique digne de ce nom qui contredira ce triste constat. D'autres approches surgissent cependant régulièrement, issues des recherches nombreuses dont bénéficie actuellement la psychologie moderne et dont la solidité scientifique se vérifie, comme la méditation pleine conscience ou la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) pour ne citer qu'elles. Leur statut de validité confirmé fait qu'elles s'intègrent alors sans difficulté dans la panoplie du praticien scientifique.

Les interventions socio-organisationnelles

Comme pour les interventions psychologiques, les interventions socio-organisationnelles s'appuient sur des modèles construits dans des domaines aussi divers que la sociologie, l'ergonomie, ou encore la psychologie sociale qui offre un parfait trait d'union entre sciences de l'individu et sciences du travail.

Là encore, les approches relevant de ces disciplines sont extrêmement diverses, et présentent des degrés de robustesse variables. C'est pourquoi les consultants Stimulus s'appuient sur un nombre restreint de corpus théoriques, à savoir les plus documentés et les plus pertinents.

En sociologie, c'est principalement «l'analyse stratégique des organisations» qui est mobilisée. Il ne s'agit certes pas de la seule approche valide, mais elle a le mérite de faciliter grandement la découverte des leviers permettant de faire évoluer le fonctionnement d'une entreprise. Notons au passage qu'au moment même où la psychologie cognitivo-comportementale venait contester la domination écrasante de la psychanalyse en France, l'analyse stratégique des organisations venait contester l'emprise des raisonnements structuralo-marxistes.

En psychologie sociale, c'est principalement à la théorie de l'auto-détermination que les consultants de Stimulus font référence. Cette théorie est l'aboutissement d'une longue réflexion sur les motivations humaines.

Le cas de l'ergonomie est un peu particulier. Dans sa définition large, qui dépasse de loin l'approche biomécanique, l'ergonomie peut être vue comme un carrefour : elle puise largement dans des disciplines voisines, telles que la sociologie des organisations ou la psychologie cognitive. Elle s'inscrit pleinement dans la démarche hypothético-déductive, et privilégie l'observation du déroulement des tâches productives pour le recueil empirique.

UN POSITIONNEMENT RIGoureux

Dans le rapport que nous remettons en 2008 au Ministre du travail sur «la détermination, la mesure et le suivi des risques psychosociaux», nous insistions dans son ouverture sur la nécessité d'introduire sur ce sujet de la rigueur scientifique et d'abandonner les positions «idéologiques» ou «émotionnelles».

Les cabinets de conseil en santé psychologique au travail (que leur champ d'interventions soit les risques psychosociaux, le stress, le bien-être ou la qualité de vie au travail) qui se sont multipliés de manière impressionnante depuis quelques années sont pourtant positionnés la plupart du temps soit de façon «partisane» (les cabinets dits «des salariés» s'opposant ainsi aux cabinets dits «des patrons») soit de façon «a-scientifique» (en proposant un peu n'importe quoi).

Stimulus a toujours rejeté ces deux positionnements, ne gardant que la seule «vérité scientifique» pour guider ses interventions. Un positionnement pas toujours confortable, mais dont, trente ans plus tard, on peut être sûr de la pérennité.

Les connaissances actuelles en matière de santé psychologique mais aussi des environnements de travail (le «State of the Art» comme diraient les anglo-saxons) sont largement suffisantes pour comprendre les nombreux enjeux qui concernent les entreprises (comme l'inquiétant développement des cas de burn-out professionnel) et pour proposer des actions préventives concrètes et efficaces. Pourtant le fossé est encore grand entre ce que l'on sait et ce que l'on fait. Réduire ce fossé est à l'évidence l'un des objectifs majeurs de Stimulus.

Avril 2018

L'Expert de la santé psychologique au travail

www.stimulus-conseil.com

Stimulus