

## *Hors thème*

# **La recherche praxéologique au service du clinicien : l'exemple de l'évaluation globale en psychothérapie**

**Marilyn Houle, D.Ps.**

---

Université de Sherbrooke

**Lucie Mandeville, Ph.D.**

---

Université de Sherbrooke

**Tijana Ceklic, B.A.**

---

Université Laval

### **Résumé**

Pourquoi existe-t-il un si grand fossé entre les découvertes scientifiques en psychologie et la pratique professionnelle? Ces deux domaines ne devraient-ils pas s'alimenter mutuellement? La mission première de la science n'est-elle pas d'être au service de la pratique professionnelle? La pratique ne peut-elle être une source d'enseignement pour le monde scientifique? Cet article présente une approche novatrice, la recherche praxéologique. Cette approche à la première personne comporte deux buts : celui de généraliser des connaissances issues de l'observation de la pratique et celui d'améliorer ladite pratique du chercheur-acteur. En ce sens, elle nourrit simultanément la recherche et la pratique. Dans la présente étude, j'ai entrepris une démarche dans laquelle l'observation de mes actions professionnelles reposait sur un questionnement personnel porté dans le cadre de ma thèse doctorale : comment intégrer la psychologie positive au diagnostic psychologique? Cette démarche a abouti à la conceptualisation d'un modèle personnel d'évaluation globale en psychothérapie et à une amélioration de ma manière de m'y prendre pour évaluer la problématique de mes clients. Cet article situe le contexte théorique de la psychologie positive et de l'évaluation globale en psychothérapie. Il présente la recherche praxéologique dont le participant principal est le chercheur-acteur qui s'auto-observe dans l'action. Enfin, il donne un aperçu des

résultats de la recherche : un modèle personnel des principes d'action qui guident mon évaluation en psychothérapie.

**Mots clés**

PSYCHOLOGIE POSITIVE, RECHERCHE PRAXÉOLOGIQUE, AUTO-OBSERVATION, ENTRETIEN D'EXPLICITATION, ÉVALUATION GLOBALE EN PSYCHOTHÉRAPIE

**Introduction**

J'étais inscrite au doctorat professionnel de psychologie de l'Université de Sherbrooke et, à ce titre, je travaillais comme interne au service d'aide psychologique de mon institution<sup>1</sup>. Ma démarche doctorale ne faisait que commencer et j'étais déjà confrontée à un dilemme qui allait me conduire à la recherche praxéologique. Ce dilemme se résume ainsi : comment intégrer, d'une part, la psychologie positive que l'on m'enseignait dans mes cours universitaires et, d'autre part, les modèles traditionnels orientés vers les symptômes? Plus précisément, je me questionnais sur la procédure à adopter pour accorder une plus grande importance aux aspects positifs de l'expérience du client, et ce, dès le premier acte que je posais en pratique clinique : l'évaluation. En d'autres mots, je cherchais à rééquilibrer la place des dimensions positives et négatives, de manière à réaliser une évaluation plus représentative de la globalité de la personne.

Lorsqu'un praticien vit un dilemme, il peut le résoudre en consultant des sources théoriques. Par exemple, je pouvais considérer les écrits sur des modèles d'évaluation globale en psychothérapie. Mais, je pouvais aller plus loin. Je pouvais observer mon propre savoir-faire. À travers l'auto-observation de mes essais et erreurs, je pouvais améliorer mon action professionnelle et en tirer des connaissances à partager aux autres praticiens. C'est la recherche praxéologique.

Directement issu du questionnement sur ma pratique, l'objectif principal de ma recherche allait consister à faire une synthèse de mes principes d'action et conceptualiser mon modèle personnel d'évaluation globale en psychothérapie. En supplément, je voulais explorer les impacts de ce modèle d'évaluation sur ma compréhension clinique et sur mes stratégies d'intervention.

Cet article situe d'abord le contexte théorique de la psychologie positive et de l'évaluation en psychothérapie. Ensuite, il discute de la recherche praxéologique, comme approche qui s'inscrit dans le prolongement de la recherche-action et dont le participant principal est le chercheur-acteur lui-même. Il présente la méthodologie propre à cette approche axée notamment sur l'auto-observation et le groupe d'entretien d'explicitation. L'article termine en

donnant un aperçu des résultats de ma recherche qui font l'objet d'un outil d'évaluation des dimensions positives et négatives de l'expérience d'un client.

### **Problématique**

#### ***La psychologie positive : un courant favorisant l'évaluation globale***

Selon la psychologie positive, la procédure habituelle d'évaluation en psychothérapie comporte des biais importants (Snyder & Lopez, 2007), notamment la faible exploration des comportements sains d'un individu et la centration sur ses déficits. Ces biais ont un impact important puisqu'ils influencent à leur tour la compréhension du problème et ensuite, le type d'intervention que le psychologue privilégie (Harris, Thoresen, & Lopez, 2007).

Afin de remédier à ces biais, la psychologie positive propose une vision élargie de la santé mentale qui intègre les aspects positifs, tels que les forces de la personne, et les aspects négatifs, tels que ses faiblesses ou ses limites personnelles (Linley & Joseph, 2004). La considération des forces dans l'évaluation initiale a plusieurs impacts positifs sur la démarche thérapeutique puisqu'elle permet une évaluation plus complète de la situation (Lopez & Snyder, 2003). Par ailleurs, l'exploration des aspects sains de la personne favorise l'examen d'alternatives réalistes (Saleebey, 2002). Cette façon de faire suscite des émotions positives chez le client et constitue un élément déclencheur qui le mobilise vers la mise en action d'un changement significatif (Fredrickson, 2004).

#### ***Les modèles existants d'évaluation globale en psychothérapie***

Bien que les impacts d'une évaluation considérant les aspects positifs et négatifs soient de plus en plus étudiés, les modèles d'évaluation globale sont encore peu nombreux (Cowger & Snively, 2002). Certains voient toutefois le jour. L'un des plus connus est la classification des forces et vertus humaines de Peterson et Seligman (2004) qui propose un cadre normatif pour le diagnostic du « bon caractère ». Il complète les évaluations plus traditionnelles orientées vers la pathologie, mais se centre sur les aspects positifs. Il est appelé avec humour le « UNDSM » (en référence à la boisson populaire *Uncola*<sup>2</sup> car il est le penchant positif du DSM. Le DSM est le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux qui est considéré comme la bible des spécialistes de la maladie mentale et il ne fait aucune allusion aux dimensions positives des patients.

Un autre modèle connu est celui de Snyder, Lopez, Edwards, Pedrotti, Prosser, Walton, Spalitto et Ulven (2003). Les auteurs proposent d'ajouter quelques modifications à la grille classique du DSM en vue d'y intégrer des

aspects positifs. Ils suggèrent par exemple d'y inclure les ressources environnementales du client, ses zones de fonctionnement optimal ainsi que ses facilitateurs de croissance, c'est-à-dire des éléments comme l'optimisme, l'initiative ou l'espoir. Finalement, le *four-front approach* de Wright (1991) est constitué de quatre composantes qui se situent sur deux axes qui s'entrecroisent, chacune étant formée d'un continuum : d'une part, les limites et ressources du client et, d'autre part, les limites et ressources de son environnement.

Ces trois modèles m'ont servi d'outil de départ alors que je souhaitais conceptualiser un modèle d'évaluation globale qui soit le plus adapté possible à mon contexte d'application, à ma clientèle, aux problématiques rencontrées et à mes valeurs professionnelles.

## **Méthodologie**

### ***La recherche praxéologique : une approche de choix***

L'essentiel de cet article porte sur la recherche praxéologique qui a été adoptée. Peu de publications ont fait état d'expériences de recherches praxéologiques. Ce type de recherche à la première personne est un nouveau paradigme en émergence dans l'univers du qualitatif et représente un défi pour les chercheurs-acteurs qui s'y intéressent. Nous avons relevé ce défi dans une discipline scientifique – la psychologie – plus centrée sur une posture positiviste.

Ce qui distingue principalement la praxéologie des autres méthodes, c'est le regard subjectif et idiosyncrasique qu'elle pose sur l'action humaine (St-Arnaud, Mandeville, & Bellemare, 2002). Cette méthode novatrice a été sélectionnée puisqu'elle propose de mettre en lumière les principes et règles d'action du chercheur-acteur; ce qui constitue nos principaux objectifs de recherche.

L'approche praxéologique constitue également une méthode de choix pour nous puisqu'elle adopte une vision pragmatique de son objet de recherche. Ainsi, elle cherche à répondre d'abord et avant tout au besoin du praticien de renouveler sa pratique professionnelle (Pilon, 2008). La praxéologie vise un changement dans la transformation réciproque de l'action et du discours sur cette action pour un dialogue éclairé, voire engagé (St-Arnaud, 2004 dans LeBlanc, 2004). De plus, sa principale visée est de rendre explicite l'implicite et elle repose sur le postulat selon lequel l'action et l'expérience sont sources de connaissance (principe de la connaissance par l'action) (Schön, 1994).

***La recherche praxéologique : une nouvelle méthode dans l'univers du qualitatif***

La recherche praxéologique se distingue par l'originalité de sa méthode de collecte et de validation de l'analyse des données. Elle se définit comme une posture générale qui consiste à porter un regard sur sa propre pratique (St-Arnaud, Mandeville, & Bellemare, 2002), d'où le terme *chercheur-acteur* employé dans cette approche. Cette approche m'apparaît des plus adaptée pour porter un regard réflexif sur mon action professionnelle puisqu'elle propose essentiellement de réaliser une étude de l'action, c'est-à-dire une investigation où l'action est à la fois le point de départ et le point d'arrivée (St-Arnaud, Mandeville, & Bellemare, 2002). En d'autres mots, j'examine ma façon de procéder à une évaluation psychologique dans le but de la rendre conforme à mes valeurs d'intervention.

Bien que la recherche praxéologique soit inspirée des fondements de la praxéologie, la démarche qu'elle privilégie se distingue de l'atelier praxéologique et du test personnel d'efficacité tels que proposés par St-Arnaud (2009). D'ailleurs, le terme *praxéologie*, à l'origine de tous ces concepts, possède un sens plus large. La praxéologie (de *praxis*) est une discipline qui comprend toute démarche dont l'objet est d'analyser l'action humaine. Mais le terme a pris des sens variés depuis qu'il a été introduit par Alfred Espinas en 1890. Ses objectifs se sont distingués selon les théoriciens qui utilisaient notamment la réflexion en vue d'intervenir pour changer des choses, par exemple, dans le cadre de changements sociaux ou organisationnels, ou pour analyser une réalité dans le cadre d'une science de l'action. En ce sens, la sociologie a souvent repris ce terme au sens général d'une théorie de la pratique.

Dans la plupart des cas, la praxéologie désigne une démarche autonome où un ou des acteurs tentent d'extirper un savoir de leur praxis. À ce titre, L'Hôtellier et St-Arnaud (1994) précisent qu'elle est une démarche construite d'autonomisation et de conscientisation de l'agir tiré des pratiques quotidiennes et motivée par un désir de changement. Elle peut être une démarche entreprise par un chercheur-acteur, seul, ou une démarche accompagnée où des acteurs et des chercheurs tentent de généraliser des connaissances à partir des actions sur le terrain.

***La recherche praxéologique : une recherche-action basée sur la théorie d'usage***

Une recherche-action, qu'elle soit effectuée *sur* l'action ou *dans* l'action, peut à la fois s'inscrire dans le prolongement de la recherche qualitative au sens classique du terme et dans le champ de la praxéologie. Il s'agit d'un terme plus

global qui désigne toute initiative de développement d'un savoir tiré de l'action professionnelle.

Donc, la recherche praxéologique s'inscrit dans le courant de la recherche-action. Cette dernière vise à observer dans l'ici et le maintenant une pratique qu'elle cherche à améliorer, permettant d'être à la fois chercheur et acteur (Dolbec & Clément, 2004).

Dans le cadre de la recherche-action, la recherche praxéologique est influencée par la notion de « théorie d'usage » telle que définie par Argyris et Schön (1999). La théorie d'usage est mise en opposition avec la théorie de référence ou la « théorie professée », qui est celle à laquelle la personne se réfère pour expliquer son comportement et qui est à l'image des principes théoriques qui guident son action professionnelle. En d'autres mots, la théorie professée, c'est le discours théorique qui ne reflète pas toujours l'action réelle entreprise. Pour sa part, la théorie d'usage fait plutôt référence à celle acquise très tôt par la personne dans ses relations interpersonnelles et qui entre en jeu dans le feu de l'action (Argyris & Schön, 1999). Par exemple, j'ai acquis ma valeur d'autonomie au début de ma vie professionnelle alors que je travaillais comme éducatrice dans un centre de la petite enfance. Cette valeur influençait ma façon de conduire une évaluation psychologique. Voici un extrait de mon journal personnel qui en fait mention :

Même lorsque j'étudiais en éducation à l'enfance et que je travaillais comme éducatrice, promouvoir l'autonomie des enfants était une de mes priorités. [...] Il est important pour moi que la cliente apprenne qu'elle peut compter sur elle-même, qu'elle développe des stratégies pour mieux gérer seule son quotidien. Le but, en quelque sorte, est qu'elle n'ait plus besoin de moi. C'est pourquoi entre autres, j'aime faire ressortir les forces de la personne et travailler à les amplifier, car elle peut par la suite s'appuyer dessus.

La théorie d'usage apporte un éclairage sur la relation existant entre les valeurs qui guident les stratégies d'action et leurs incidences sur le comportement et son efficacité.

La théorie d'usage est constituée de postulats sur soi-même, les autres, la situation en cause ainsi que sur les liens entre l'action, ses conséquences et la situation. Argyris et Schön (1999) précisent qu'elle ne peut être déduite que par l'observation des comportements. La recherche praxéologique, qui s'appuie sur cette théorie, exige une observation attentive de mes interventions; elle constitue donc une méthode de collecte de données de choix pour répondre à mes objectifs de recherche.

***Le participant principal : moi!***

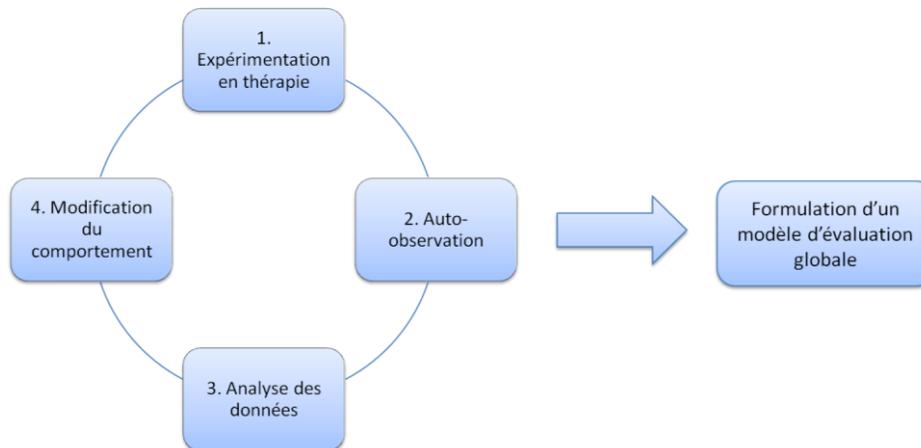
Comme l'objectif de la recherche était de mettre en lumière les principes d'action qui guident mes pratiques cliniques, je suis considérée comme la principale participante de l'étude. Mes caractéristiques personnelles ayant influencé mon processus d'évaluation et, conséquemment, les résultats de ma recherche, elles doivent être présentées : mon statut, ma formation, mes années d'expérience, mes croyances professionnelles.

Au moment de l'étude, j'étais une doctorante en psychologie de 28 ans ayant réalisé deux stages ainsi qu'un internat dans une clinique psychologique universitaire. Les bases épistémologiques sur lesquelles ma pratique était fondée étaient – et le sont encore – celles du constructivisme, selon lequel la réalité est multiple et n'existe qu'à l'intérieur du cadre dans lequel on la regarde. Puisque la relativité est au centre de la notion de vérité lorsqu'on adopte une posture constructiviste (Sylvain, 2008), j'ai dû être au clair avec les valeurs de la psychologie humaniste et de la psychologie positive que je portais, les énoncer et les assumer. Parmi les valeurs humanistes, j'adhérais particulièrement aux principes de tendance à l'autoactualisation et d'unicité de la personne (Rogers, 2005). Concernant la psychologie positive, je considérais que le travail du thérapeute ne se limite pas à alléger la souffrance, mais qu'il doit favoriser le bien-être et le fonctionnement optimal de l'individu (Linley & Joseph, 2004). En ce sens, j'étais aussi en accord avec la conception de la personne de Mandeville (2010) pour qui les aspects positifs de la vie et du caractère de la personne résident au plus profond de son être, autant que les aspects négatifs. Finalement, fidèle à la psychologie positive, j'accordais une grande importance à la création de sens dans le processus thérapeutique (Mahoney, 2002).

Malgré le fait que je sois la participante principale, il importe d'expliquer le contexte dans lequel s'est déroulée la recherche. Sept clients auprès de qui j'ai obtenu le consentement libre et éclairé au sujet de leur participation à l'étude ont assisté à des rencontres de psychothérapie hebdomadaires de 50 minutes, pour un total maximal de 10 rencontres. L'ensemble du contenu collecté est estimé à 50 heures de psychothérapie. Puisque le principal objet d'étude était ma réflexion sur ma pratique professionnelle, aucun critère de sélection ou d'exclusion n'a été utilisé.

***Le déroulement de la recherche praxéologique***

La recherche praxéologique implique quatre phases inscrites dans un processus itératif, c'est-à-dire qui implique de nombreux cycles visant à confirmer et à ajuster les données. La Figure 1 démontre ce type de processus.



**Figure 1.** Le processus itératif

La première phase, l'expérimentation en thérapie, a consisté à recenser et expérimenter des modèles existants d'évaluation globale, notamment ceux de Peterson et Seligman (2004), de Wright (1991) et de Snyder et ses collègues (2003). La deuxième phase, l'auto-observation, a impliqué l'observation systématique de l'expérimentation. Dans la présente étude, toutes mes interventions ont été enregistrées, réécoutées et examinées avec l'aide d'une grille d'auto-observation et avec l'assistance d'un groupe d'explicitation (Vermersch, 2006). Ce groupe m'a accompagnée dans l'explicitation de mes principes d'action durant des séances prévues à cet effet. Ces divers procédés seront explicités plus loin. Les informations obtenues durant la deuxième phase ont été colligées dans un journal pratique. Par exemple, j'y ai noté mon vécu, mes observations concernant ma façon de réaliser une évaluation et les impacts perçus sur la personne et le processus thérapeutique. L'analyse des données obtenues constitue la troisième phase qui a consisté en une analyse qualitative de théorisation. À partir des résultats obtenus lors de l'analyse, des modifications étaient apportées au mode de fonctionnement lors de la quatrième phase. Par exemple, un nouvel élément à évaluer, tel que les solutions déjà tentées, pouvait être ajouté à mon modèle personnel. Un nouveau cycle de ce processus pouvait ensuite recommencer. La conclusion de cette démarche a été la synthèse des résultats et la formulation d'un modèle d'évaluation globale.

### *Une collecte diversifiée de données*

Les procédures de collecte de données ont été retenues selon les principaux critères permettant de juger de leur pertinence : leur capacité à apporter les informations voulues, leur efficacité en termes de temps, de coût et d'accessibilité et, finalement, leur respect des différentes considérations éthiques (Poupart, Deslauriers, Groulx, Laperrière, Mayer, & Pires, 1997).

#### *L'auto-observation*

La plus importante stratégie de collecte de données qui a été adoptée est l'auto-observation de ma pratique. L'auto-observation respecte le principe praxéologique de la connaissance par l'action (L'Hôtellier & St-Arnaud, 1994; Schön, 1994) qui implique que je dois demeurer le maître d'œuvre de ma démarche puisque j'ai un accès direct à mes intentions. Je suis le principal interprète de mon agir. Par ailleurs, le groupe d'explication a été utilisé (il sera abordé plus en détail ultérieurement) pour éviter un des dangers d'une « pratique réflexive » soit celui de devenir une pratique autoconfirmative sans critique (Brockband & McGill, 1998 et Perrenoud, 2001 dans Guillemette, 2006).

Au début de ma démarche, le groupe d'explicitation avait relevé le fait que je semblais construire ma compréhension clinique et le travail thérapeutique sur la notion de besoin. Cet élément ne venait donc pas seulement de ma pratique, mais d'un concept théorique (théorie professée). Il fallait m'observer de l'extérieur pour le percevoir, car je ne m'en étais pas rendu compte. Ce reflet m'a également permis d'explicitier ma conception d'un besoin. Voici un extrait de mon journal de pratique qui en a résulté :

Je vois le besoin comme quelque chose de sain plutôt que de malsain. C'est pour moi un signal envoyé par l'organisme pour aller chercher quelque chose qui aidera ma cliente à se développer et à s'épanouir. Par ailleurs, au-delà d'une connotation positive ou négative, je réalise que le besoin « est », tout simplement; on ne peut pas le nier en thérapie ou passer par-dessus, il faut « faire avec », tenter de le comprendre et en prendre soin, comme on le ferait avec la blessure d'un enfant : peu importe qu'il se la soit faite en réalisant une bonne action ou un mauvais coup, il faut soigner la plaie.

#### *La grille d'auto-observation*

Une grille d'auto-observation a été élaborée afin de structurer ma réflexion (voir l'Appendice A). Elle a été construite à partir de la recension des écrits et des objectifs de recherche. Des questions précises, mais ouvertes, ont été

formulées afin de contribuer à l'élaboration de mon modèle personnel d'évaluation globale. Ces questions ont également évolué durant la démarche itérative afin d'apporter toujours plus de nuances et de précisions aux résultats.

#### *L'écoute des enregistrements d'entrevues*

Les enregistrements audio d'entrevues ont été écoutés. La phase d'évaluation avec le client a été examinée de façon systématique, mais comme celle-ci est présente à différents moments du processus thérapeutique, les entrevues en entier ont été écoutées. Cette écoute a permis de préciser, de nuancer, d'approfondir ou de réorienter la réflexion sur mon action professionnelle.

Voici un exemple d'un extrait de journal à la suite de l'écoute d'une entrevue. Cet extrait a permis de mettre en lumière et de spécifier mes stratégies pour procéder à l'évaluation globale :

J'ai amorcé la rencontre en résumant la problématique que j'avais perçue lors de la première séance afin de valider ma compréhension avec elle. J'ai demandé à ma cliente si elle souhaitait ajouter ou nuancer quelque chose et elle m'a dit que le plus difficile pour elle était son manque de confiance, et ce, autant dans son rôle de mère qu'à l'extérieur de ce rôle (ma compréhension était davantage axée sur le sentiment d'incompétence parentale). Cela m'a aidée à ajuster mon intervention.

#### *Le journal de pratique*

Selon la définition de Baribeau (2005), le journal de pratique a été considéré à la fois comme outil de collecte de données et comme méthode préliminaire d'analyse. Dans une première étape, j'ai répondu à la grille d'auto-observation et la description de mon processus d'évaluation globale a été produite sous forme de récit. Le journal faisait état de l'observation des faits et des actions observables, mais aussi de mon ressenti. Par exemple, dans mon journal de pratique, j'ai écrit ceci :

J'ai vraiment confiance dans le processus avec cette personne. J'ai le sentiment de la suivre, de l'accompagner. Je n'ai pas l'impression ni le besoin de la « pousser », comme si j'avais le sentiment que les choses vont arriver d'elles-mêmes et que la cliente va se poser les bonnes questions et trouver les bonnes réponses pour elle.

Une deuxième étape de la rédaction de mon journal de pratique m'a permis de préciser et d'explicitier mes intuitions et mes réflexions. Cette étape a été considérée comme une première forme d'analyse donnant lieu à des

données écrites qui ont ensuite été examinées à la lumière de l'analyse qualitative de théorisation.

Baribeau (2005) précise que le journal de pratique permet de porter un regard extérieur sur soi tout en appréciant aussi les liens entre les faits colligés et les réflexions effectuées, assurant ainsi la validité interne de la recherche. Par ailleurs, la validité externe a également été assurée par les traces détaillées de ma subjectivité, de mes préférences, de mes valeurs, de mes choix et interprétations qui ont été rapportées dans le journal.

Le processus de rédaction du journal a évolué avec le temps, en fonction des résultats obtenus aux entrevues thérapeutiques. Au départ, lors des deux moments par semaine qui étaient consacrés à l'auto-observation des entrevues, seule la grille d'auto-observation était utilisée. Par la suite, des notes réflexives sur des thèmes (par exemple l'alliance, l'impasse ou le progrès thérapeutique) liés à l'évaluation globale alimentaient ma réflexion et pouvaient contribuer à la réflexion issue de la grille d'auto-observation. L'utilisation de cette grille tout au long du processus a assuré la réponse aux objectifs de recherche.

#### *Le groupe d'entretien d'explicitation*

Le groupe d'entretien d'explicitation est une approche peu connue. Selon son fondateur, Vermersch (2006), l'entretien d'explicitation, qui s'inscrit à la fois dans la collecte et l'analyse de données, est défini comme :

Un ensemble de pratiques d'écoute basées sur des grilles de repérage de ce qui est dit et de techniques de formulation de relances (questions, reformulations, silences) qui visent à aider, à accompagner la mise en mots d'un domaine particulier de l'expérience en relation avec des buts personnels et institutionnels divers (p. 17).

Un groupe d'entretien d'explicitation facilite la description du vécu et du déroulement de l'action accomplie, ainsi que les inférences sur les représentations inscrites dans l'action, c'est-à-dire les buts réellement poursuivis et les connaissances mobilisées (Vermersch, 2006). Un tel groupe est recommandé lorsqu'il s'agit d'explicitier l'implicite.

Selon Vermersch (2006), ce type de groupe est utile dans le cadre d'une réflexion sur l'action afin d'éviter le plafonnement rapide du praticien lors de l'auto-analyse. Puisque le praticien est le seul à pouvoir identifier son intention (L'Hôtellier & St-Arnaud, 1994; Vermersch, 2006), il importe de souligner la fonction d'accompagnement du groupe. Le praticien demeure le seul juge de ses hypothèses, le seul à savoir si elles vont dans le sens de ses intentions,

enjeux et valeurs réellement impliqués derrière son action et demeurés implicites jusqu'à présent.

La présente recherche s'est inspirée de l'entretien d'explicitation. Un groupe de six membres, tous des étudiants au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, a été formé. Le groupe a participé à des entretiens de validation de l'analyse des données dans lesquels, ils ont observé et analysé mes entrevues thérapeutiques. Ces entretiens visaient à m'aider à expliciter mes principes d'action à l'aide des repères décrits par Vermersch. À chaque entrevue thérapeutique succédait une rencontre du groupe, ainsi qu'un moment de réflexion personnelle qui me permettrait de m'assurer que l'analyse émanait de mon expérience. En d'autres termes, le groupe pouvait valider, préciser, remettre en question ou confronter ma réflexion personnelle, mais le point d'ancrage était mon savoir implicite. Ce point est particulièrement important dans une recherche praxéologique, surtout lorsque l'expérience du praticien ne cadre pas avec celui homologué de sa profession (St-Arnaud, Mandeville, & Bellemare, 2002). Les résultats de chaque rencontre du groupe d'entretien d'explicitation ont été colligés dans le journal pratique.

#### *Les notes évolutives et les rapports*

En psychothérapie, des notes évolutives (qui décrivent sommairement le contenu de la séance) doivent être rédigées à la fin de chaque séance et des rapports (qui présentent la synthèse du processus thérapeutique, des résultats et des recommandations) doivent être achevés à la fin d'un processus thérapeutique. Les notes évolutives, les rapports d'évolution et les rapports finaux ont constitué des sources complémentaires d'information. La rédaction des notes évolutives immédiatement après les entretiens, celle des rapports après le suivi ainsi que les moments d'auto-observation réguliers ont permis de rester le plus près possible de la réalité de mon intervention psychologique. Je considère avoir eu accès directement à ma théorie d'usage (Argyris & Schön, 1999), ce qui a contribué à diminuer l'écart entre ce que je « croyais faire » et ce que je « faisais réellement ».

#### ***Analyse qualitative de théorisation***

En plus d'examiner mon processus d'évaluation globale par une auto-observation minutieuse, j'ai soumis mon journal de pratique à un traitement d'analyse qualitative de théorisation (Paillé, 1994). Cette méthode consiste en une analyse inductive, progressive et rigoureuse réalisée grâce aux étapes de codification, de catégorisation, de mise en relation et de conceptualisation de données (Paillé & Mucchielli, 2003). Chacune des procédures vise à extraire un sens à des données brutes, mais complexes, dans le but de favoriser la production de nouvelles connaissances (Blais & Martineau, 2006). De plus, les

trois grandes étapes d'analyse qualitative décrites par Miles et Huberman (2003) ont guidé ma démarche : la réduction de données (la réduction du matériel brut par diverses opérations comme la synthèse, le codage et les mémos), la condensation (l'action qui mène à dégager les informations pertinentes, à sélectionner et à simplifier le matériel afin d'en faciliter l'analyse) et la présentation (le choix du format pertinent et approprié pour présenter les résultats).

L'analyse qualitative de théorisation s'appuie sur une logique inductive où je fais délibérément abstraction des connaissances sur le sujet qui m'intéresse. Cette méthode permet de décrire et de comprendre de façon approfondie les découvertes qui se révèlent du corpus (Gauthier, 2004; Glaser & Strauss, 1967; Paillé, 1994). Elle favorise des réponses nuancées et élaborées aux questions de recherche, tout en favorisant l'émergence de nouveaux phénomènes (Paillé, 1994). De plus, cette méthode privilégie une démarche d'analyse en continu. Des codes et catégories ont donc été attribués de façon ininterrompue, parallèlement à la construction de l'arbre thématique. Malgré sa complexité et le temps qu'elle exige (Paillé & Mucchielli, 2003), cette démarche rend possible une analyse fine et riche du corpus. En fait, l'analyse en continu est la plus pertinente lorsqu'il s'agit d'un nombre restreint d'entrevues réalisées et du caractère personnel de l'étude. La démarche d'analyse par théorisation a abouti à la formulation d'un modèle personnel d'évaluation globale, qui sera présenté sous peu.

Il importe de souligner à nouveau que l'objet de la recherche était la réflexion que j'avais sur ma pratique professionnelle. Les entrevues psychothérapeutiques ont été soumises à mon observation systématique et à l'analyse des membres du groupe d'explicitation. Ensuite, l'analyse qualitative de théorisation a été appliquée au journal de pratique. Par exemple, de mes réflexions et observations écrites sont ressortis des procédures et des stratégies d'évaluation que j'avais tendance à utiliser. De façon spécifique, j'y retrouvais mes façons d'explorer les manifestations du problème de mes clients, mais aussi des manifestations des moments d'exception (quand le problème est absent). Les autres outils de collecte ont été utilisés en parallèle afin d'enrichir la réflexion ou de confronter la théorie professée avec la théorie d'usage.

Pour assurer la validité interne des résultats, la recherche praxéologique exige que l'analyse s'appuie sur les données brutes, c'est-à-dire sur l'observation de l'action professionnelle. Le retour constant aux enregistrements des entrevues thérapeutiques durant l'analyse a assuré que la réflexion soit réellement issue de la pratique. En outre, une grande rigueur a été portée au respect des principes de base énoncés par Strauss et Corbin (1990),

soit l'attention à l'émergence, à la sensibilité théorique, à l'interaction entre l'analyse et la collecte de données empiriques, à l'effort de suspension de la référence à des théories existantes et à la simultanéité des différentes démarches. Mentionnons néanmoins que la flexibilité procédurale de cette méthode est largement reconnue et que les instigateurs de cette méthode ne recommandent pas une utilisation rigide de ces procédures (Guillemette, 2006; Strauss & Corbin, 1998).

### **Résultat : un outil d'évaluation globale**

L'objectif de cette recherche praxéologique était de me permettre de conceptualiser mon modèle personnel d'évaluation globale à partir de l'auto-observation de mes principes d'action. Le but ultime était d'améliorer ma pratique. Au terme de cette étude, j'ai pu proposer un outil pour tout thérapeute qui désire faire une évaluation des dimensions positives et négatives de l'expérience d'un client. Cet outil (voir l'Appendice B) fournit des repères (qui n'exigent pas une utilisation rigide) et suggère des dimensions à explorer afin d'avoir une vision globale de la personne et de son environnement.

L'élaboration de l'outil d'évaluation globale s'est réalisée dans un contexte d'intervention à court terme. Il permet de poser un regard holistique sur l'expérience du client tout en ciblant des dimensions spécifiques. Cet outil comprend les dimensions importantes à évaluer au cours du processus thérapeutique. Il se compose de deux principales parties, dont la première constitue la section « permanente » qui regroupe les dimensions à évaluer dans tout processus thérapeutique. La deuxième section indique des éléments supplémentaires à considérer selon les besoins.

La première partie vise à cerner la description générale de la situation. Elle comprend le motif de la consultation, la nature de la difficulté et des moments d'exception, les solutions déjà tentées et l'objectif thérapeutique que le client envisage. Cette section devrait être utilisée au cours des deux premières entrevues. Ensuite, l'outil reprend en totalité le modèle du *four front approach*, c'est-à-dire les éléments qui influencent la situation vécue par le client : les limites et les ressources individuelles, ainsi que les limites et les ressources environnementales. La deuxième partie est consacrée à des aspects supplémentaires qui sont explorés selon les spécificités des problématiques et des contextes thérapeutiques : la dangerosité suicidaire, l'historique familial, les valeurs, motivations et rêves, le fonctionnement relationnel, l'hygiène de vie et d'autres éléments apparaissant pertinents aux yeux de la personne.

Certaines dimensions du modèle de Snyder et de ses collaborateurs (2003) ont été conservées dans l'outil. Il s'agit notamment des aspects liés à l'élargissement de l'axe IV (facteurs psychosociaux et environnementaux de

protection) qui permettent d'évaluer la qualité du soutien social ou l'énergie mobilisatrice qui découle d'un événement heureux antérieur. De plus, l'outil comprend les différents niveaux de santé de l'enrichissement de l'axe V qui sont estimés par les moments d'exception, le fonctionnement relationnel ou l'hygiène de vie. Finalement, les forces personnelles et les facilitateurs de croissance comme l'espoir ou l'optimisme ont été inclus, ils correspondent à l'axe VI proposé par Snyder et ses collaborateurs. La classification des forces de Peterson et Seligman (2004) peut être utilisée en complément.

### **Conclusion**

Cette étude praxéologique a permis de mieux comprendre la manière dont je m'y prends pour englober les aspects positifs et négatifs dans mon évaluation psychologique. Elle a permis d'explicitier mon modèle personnel d'intervention et d'améliorer ma pratique. De plus, cette étude a conduit à la formulation d'un outil thérapeutique qui peut servir de complément au diagnostic conventionnel et être utile à tout thérapeute qui désire considérer l'ensemble des dimensions de l'expérience humaine.

Au-delà des résultats obtenus, sur le plan méthodologique, cette recherche praxéologique peut inspirer d'autres chercheurs-acteurs qui désirent articuler leur vision de leurs actions professionnelles. En parler davantage nous permettra de développer une réflexion critique et approfondie sur ce type de recherche. Par son aspect novateur, la recherche praxéologique permet aux praticiens qui veulent apprendre à partir de leur pratique de développer des modèles personnels d'intervention qui sont cohérents aux valeurs qu'ils portent. La recherche praxéologique est une voie prometteuse, comme le suggère Le Boterf (2000), pour faire de sa pratique une occasion de création de savoir. L'auto-observation peut contribuer au perfectionnement professionnel.

Malgré son potentiel, la recherche praxéologique est une approche en développement et peu d'études ont démontré sa validité. Sa principale limite est liée à la considération de la subjectivité du chercheur-acteur. La recherche praxéologique lui permet de découvrir ses savoirs et sa théorie d'usage (Argyris & Schön, 1999), mais les connaissances qui en découlent ne sont pas aussi généralisables qu'on le souhaiterait. Les valeurs professionnelles du chercheur-acteur ne sont pas évacuées, mais plutôt assumées, tel que le suggèrent Paillé et Mucchielli (2008). Elles teintent les résultats obtenus, qui seront nécessairement différents d'un chercheur à l'autre et surtout chez celui qui prône des valeurs distinctes.

Ce type de recherche exige une grande transparence. Le chercheur-acteur doit fournir l'information relative à ses valeurs ainsi qu'aux procédures méthodologiques utilisées. Pour assurer la validité interne des données, un

effort de triangulation doit être déployé par la diversification des outils de collecte. La mise en place d'un groupe de validation des données, qui peut être inspiré des entretiens d'explicitation de Vermesch (2006), peut consolider la crédibilité de l'auto-observation.

La méthode de théorisation est appliquée avec souplesse, selon les recommandations de Strauss et Corbin (1998). Dans la majorité des cas, la recension des écrits qui est effectuée avant de procéder à l'expérimentation influence le processus d'analyse, lors du codage et de la catégorisation. Jusqu'à un certain point, le type de recherche que j'ai adopté a un caractère à la fois déductif et inductif.

Au-delà des limites de cette recherche, et de ma conviction que d'autres d'études pourraient pousser plus loin les découvertes réalisées dans celle-ci, des praticiens peuvent dès maintenant s'en inspirer pour réaliser leur propre démarche d'auto-observation et nourrir ainsi leur propre pratique.

## Notes

<sup>1</sup> Dans le texte, le « je » désigne la chercheuse-actrice de cette démarche, Marilyn Houle. Les deux autres auteures ont participé activement à la rédaction de cet article, Tijana Ceklic comme assistante à la rédaction et Lucie Mandeville à titre de directrice de thèse.

<sup>2</sup> Dans les années 70, la publicité du 7UP le qualifiait d'*Uncola* pour faire un pied de nez à la boisson Coke.

## Références

- Argyris, C., & Schön, D. A. (1999). *Théorie et pratique professionnelle. Comment en accroître l'efficacité*. Montréal : Éditions Logiques.
- Baribeau, C. (2005). L'instrumentation dans la collecte de données : le journal de bord du chercheur. *Recherches qualitatives, Hors série, 2*, 98-114.
- Blais, M., & Martineau, S. (2006). L'analyse inductive générale : description d'une démarche visant à donner un sens à des données brutes. *Recherches qualitatives, 26(2)*, 1-18.
- Cowger, C. D., & Snively, C. A. (2002). Assessing client strengths : individual, family and community empowerment. Dans D. Saleebey (Éd.), *The strengths perspective in social work practice* (pp. 106-123). Boston, MA : Allyn and Bacon.

- Dolbec, A., & Clément, J. (2004). La recherche-action. Dans B. Gauthier (Éd.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte de données* (pp. 467-496). Québec : Les Presses de l'Université du Québec.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-built theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Gauthier, B. (2004). *Recherche sociale. De la problématique à la collecte de données*. Ste-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Glaser, G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory : strategies for qualitative research*. Chicago : Aldine.
- Guillemette, F. (2006). *L'engagement des enseignants du primaire et du secondaire dans leur développement professionnel* (Thèse de doctorat inédite). Université du Québec à Trois-Rivières, QC.
- Harris, A. H. S., Thoresen, C. E., & Lopez, S. J. (2007). Integrating positive psychology into counseling : why and (when appropriate) how. *Journal of Counseling & Development*, 85, 3-13.
- LeBlanc, J. (2004). *Encadrement praxéologique pour psychologue en exercice*. [Vidéo pédagogique réalisé grâce aux fonds d'appui à la pédagogie universitaire]. Département de psychologie, Université de Sherbrooke.
- Le Boterf, G. (2000). *Construire les compétences individuelles et collectives*. Paris : Éditions d'Organisation.
- L'Hôtelier, A., & St-Arnaud, Y. (1994). Pour une démarche praxéologique. *Nouvelles pratiques sociales*, 7(2), 93-109.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, Inc.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Éds). (2003). *Positive psychological assessment : a handbook of models and measures*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Mahoney, M. J. (2002). Constructivism and positive psychology. Dans C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Éds), *Handbook of positive psychology* (pp. 745-751). New York : Oxford University Press.
- Mandeville, L. (2010). *Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires. La psychologie positive pour tous*. Montréal : Éditions de l'Homme.
- Miles, M. B., & Huberman, M. A. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2<sup>e</sup> éd.). Paris : De Boeck Université.

- Paillé, P. (1994). L'analyse par théorisation ancrée. *Cahiers de recherche sociologique*, 23, 147-181.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (2<sup>e</sup> éd.). Paris : Armand Colin.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues : a handbook and classification*. New York : Oxford University Press.
- Pilon, J.- M. (2008). *Analyse praxéologique*. [Recueil de textes PPS-652-00]. Département des sciences humaines, Université du Québec à Rimouski.
- Poupart, J., Deslauriers, J. P., Groulx, L. H., Laperrière, A., Mayer, R., & Pires, A. P. (1997). *La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques*. Boucherville : Gaëtan Morin.
- Rogers, C. (2005). *Le développement de la personne* (2<sup>e</sup> éd.). Paris : InterEditions.
- Saleebey, D. (2002). *The strengths perspective in social work practice*. Boston, MA : Allyn and Bacon.
- Schön, D. A. (1994). *Le praticien réflexif. À la recherche du savoir caché dans l'agir professionnel*. Montréal : Les Éditions Logiques.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology : the scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks, CA : Sage.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Prosser, E. C., Walton, S. L., Spalitto, S. V., & Ulven, J. C. (2003). Measuring and labelling the positive and the negative. Dans S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Éds). *Positive psychological assessment : a handbook of models and measures* (pp. 21-39). Washington, DC : American Psychological Association.
- St-Arnaud, Y. (2009). *L'autorégulation : pour un dialogue efficace*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
- St-Arnaud, Y., Mandeville, L., & Bellemare, C. (2002). La praxéologie. *Interactions*, 6(1), 29-48.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research grounded theory : procedures and techniques*. Newbury Park : Sage.
- Strauss, A. L., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research* (2<sup>e</sup> éd.). Thousand Oaks, CA : Sage.

Sylvain, H. (2008). Le devis constructiviste : une méthodologie de choix en sciences infirmières. *L'infirmière clinicienne*, 5(1), 1-11.

Vermersch, P. (2006). *L'entretien d'explicitation*. Issy-les-Moulineaux : ESF Éditeur.

Wright, B. A. (1991). Labeling : the need for greater person-environment individuation. Dans C. R. Snyder, & D. R. Forsyth (Éds), *The handbook of social and clinical psychology* (pp. 469-487). New York : Pergamon.

***Marilyn Houle** est psychologue clinicienne à Sherbrooke. Elle a obtenu son diplôme de doctorat professionnel en psychologie (D.Ps.) à l'Université de Sherbrooke. Son intérêt de recherche et de pratique est la psychothérapie selon l'approche de la psychologie positive.*

***Lucie Mandeville** est professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke. Elle est psychologue. Elle est reconnue comme la principale spécialiste de la psychologie positive au Québec. Elle est l'auteure de deux ouvrages publiés aux Éditions de l'Homme, Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires. La psychologie positive pour tous et Soyez heureux, sans effort, sans douleur, sans vous casser la tête.*

***Tijana Ceklic** est étudiante au programme de doctorat en psychologie (Ph.D.), en recherche et intervention orientation clinique, de l'Université Laval. Elle a obtenu son diplôme de baccalauréat en psychologie à l'Université de Sherbrooke.*

## Appendice A

### Grille d'auto-observation pour le principal objectif : élaborer un modèle d'évaluation globale inspiré de la psychologie positive

- Parmi les dimensions comprises dans les modèles existants, lesquelles me semblent essentielles à considérer de manière à avoir une vision globale de la situation?
- Parmi les dimensions comprises dans mon modèle en élaboration, lesquelles me semblent essentielles à considérer (prioritaires dans l'évaluation)?
- Quelles dimensions positives puis-je ajouter à ces modèles et pourquoi?
- Y a-t-il des dimensions qui semblent importantes dans l'évaluation et que je n'avais pas prévues?
- Quels aspects de la situation m'est-il difficile d'évaluer et pourquoi?
- Y a-t-il des dimensions redondantes parmi celles que j'évalue?
- Autres réflexions sur la conceptualisation d'un modèle d'évaluation globale.

Appendice B  
Outil d'évaluation globale obtenu

<b>Outil d'évaluation globale</b>	
<b>Motif de consultation :</b> Description sommaire de la situation problématique et de l'élément déclencheur de la demande d'aide	
<p style="text-align: center;"><b><u>Nature de la difficulté</u></b> <i>Brève description / Manifestations</i></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>Nature des moments d'exception</u></b> <i>Brève description / Manifestations</i></p>
Fréquence et durée :	Fréquence et durée :
Impacts : Psychologiques Relationnels Physiques	Impacts : Psychologiques Relationnels Physiques
Hypothèses causales perçues :	Hypothèses causales perçues :
Solutions déjà tentées : Stratégies de <i>coping</i>	
Objectif souhaité :	
<b><u>Éléments influençant la situation problématique</u> (actuels ou antérieurs)</b>	
Carences / limites individuelles :	Carences / limites environnementales :
Ressources individuelles :	Ressources environnementales :

Appendice B  
Outil d'évaluation globale obtenu (suite)

<b>Dimensions supplémentaires</b>	
Dangerosité suicidaire ou homicide Facteurs de risque	Facteurs de protection
Historique familial plus poussé	
Valeurs, motivations, rêves	
Fonctionnement relationnel plus spécifique	
Hygiène de vie Alimentation, sommeil, activité physique, loisirs	
Autres éléments apparaissant pertinents pour la personne	