

# Inhalt | Table des matières

- 3 Editorial**
- 4 Aktuelles**
  - Die Präsidentin berichtet
  - Informationen aus dem Sekretariat
  - Neuigkeiten aus der Romandie
  - Aktuelles aus der italienischsprachigen Schweiz
- 11 Tagungen**
  - Evaluation von Psychotherapien der Auszubildenden in akkreditierten Lehrgängen
  - Psychotherapie und Manualisierung
  - Trends Richtung Akademisierung der Psychotherapieweiterbildung
- 19 Psychotherapie international**
  - Bericht aus den EAP-Meetings
- 22 Debatte**
  - ASP-Stellungnahme zur Qualitätsstrategie und den Vierjahreszielen des Bundesrats
  - Gesichter des Fremden
- 27 Fokus**
  - Kreativität in der Psychotherapie
- 31 Nachgefragt**
  - Interview mit ASP-Mitglied Emanuel Weber
- 33 Wissen**
  - In der digitalen Dauerschleife
  - Das hermeneutische Grundprinzip der Psychotherapie
- 38 Buchbesprechungen**
  - Silvia Boadella (2021):  
Sophie-Taeuber-Arp: A Life through Art
  - Jeannette Fischer (2018):  
Angst – vor ihr müssen wir uns fürchten
- 40 Veranstaltungskalender**
- 43 Éditorial**
- 44 Actualités**
  - La présidente rend compte
  - Informations du Secrétariat
  - Nouvelles de la Suisse Romande
  - Actualité de la Suisse italienne
  - Attualità dalla Svizzera italiana
- 52 Conférences**
  - Évaluation de psychothérapies des stagiaires en apprentissage dans des cursus d'apprentissage accrédités
  - Psychothérapie et passage aux manuels
  - Tendances en direction de l'académisation de la formation postgrade en psychothérapie
- 61 Psychothérapie internationale**
  - Rapport des réunions de l'EAP
- 63 Débat**
  - Prise de position de l'ASP sur la stratégie de la qualité et les objectifs quadriennaux du Conseil fédéral
  - Visages de l'étranger
- 68 Focalisation**
  - Créativité en psychothérapie
- 72 Demande**
  - Interview avec le membre de l'ASP Emanuel Weber
- 74 Savoir**
  - Dans la boucle numérique permanente
  - Le principe herméneutique de base de la psychothérapie
- 79 Calendrier des événements**

# Impressum | Mentions légales

## à jour! – Psychotherapie-Berufsentwicklung

ISSN 2504-5199 (Print-Version)

ISSN 2504-5202 (digitale Version)

7. Jahrgang Heft 2/2021, Nr. 14

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2021-2>

### Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP

Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist ein Informationsorgan der ASP. Gleichzeitig versteht sie sich als Forum ihrer Mitglieder, in dem auch Meinungen geäußert werden, die unabhängig von der Meinung des Vorstandes und der Redaktion sind.

### Redaktion

Peter Schulthess | Redaktionsleitung

[peter.schulthess@psychotherapie.ch](mailto:peter.schulthess@psychotherapie.ch) | Tel.: 076 559 19 20

Marianne Roth | [marianne.roth@psychotherapie.ch](mailto:marianne.roth@psychotherapie.ch)

Veronica Defiébre | [veronica.defiebre@psychotherapie.ch](mailto:veronica.defiebre@psychotherapie.ch)

Sandra Feroletto | [sandra.feroletto@psychotherapie.ch](mailto:sandra.feroletto@psychotherapie.ch)

### Redaktionsschluss

1. März für Juni-Heft / 15. September für Dezember-Heft

### Verlag

Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) | [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

### Abo-Verwaltung | Bezugsgebühren

Psychosozial-Verlag | [bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)

Jahresabonnement 29,90 € (zzgl. Versand)

Einzelheft 19,90 € (zzgl. Versand)

Studierende erhalten gegen Nachweis 25 % Rabatt.

Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Ende des Bezugszeitraums erfolgt.

Das Abonnement ist für ASP-Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten.

### Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen richten Sie bitte an den Verlag ([anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)) oder die Geschäftsstelle der ASP ([asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)).

Es gelten die Preise der auf [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) einsehbaren Mediadaten.

ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an die Geschäftsstelle der ASP.

### Bildnachweise

Titelbild: © iStock by Getty Images/RapidEye (ID 912441162)

### Digitale Version

Die Zeitschrift à jour! Psychotherapie-Berufsentwicklung ist auch online einsehbar: [www.a-jour-asp.ch](http://www.a-jour-asp.ch)



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert. Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter: [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

## à jour! – Evolution de la profession de psychothérapeute

ISSN 2504-5199 (Version papier)

ISSN 2504-5202 (Version numérique)

7. tome numéro 2/2021, 14

<https://doi.org/10.30820/2504-5199-2021-2>

### Editeur

Association Suisse des Psychothérapeutes ASP

Riedtlistr. 8 | 8006 Zürich | Tel.: 043 268 93 00 | [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

La revue à jour! Évolution de la profession du psychothérapeute est un organe d'information de l'ASP. En plus, c'est un forum dans lequel on exprime des avis qui sont indépendants de l'avis du comité et de la rédaction.

### Rédaction

Peter Schulthess | Directeur de rédaction

[peter.schulthess@psychotherapie.ch](mailto:peter.schulthess@psychotherapie.ch) | Tel.: 076 559 19 20

Marianne Roth | [marianne.roth@psychotherapie.ch](mailto:marianne.roth@psychotherapie.ch)

Veronica Defiébre | [veronica.defiebre@psychotherapie.ch](mailto:veronica.defiebre@psychotherapie.ch)

Sandra Feroletto | [sandra.feroletto@psychotherapie.ch](mailto:sandra.feroletto@psychotherapie.ch)

### Date de rédaction finale

1er mars pour juin | 15 septembre pour décembre

### L'éditeur

Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10 | D-35390 Gießen | Tel.: +49 641 96 99 78 26

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de) | [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

### Gestion des abonnements | Frais de souscription

Édition psychosociale | [bestellung@psychosozial-verlag.de](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)

Abonnement annuel 29,90 € (frais d'envoi en sus)

Prix du numéro 19,90 € (frais d'envoi en sus)

Les étudiants bénéficient d'une réduction de 25 % sur présentation d'un justificatif.

L'abonnement est reconduit d'un an à chaque fois dans la mesure où aucune résiliation n'a lieu avant le 15 novembre.

L'abonnement est compris dans la cotisation pour les membres ASP.

### Annonces

Veillez adresser vos demandes de renseignements sur les annonces à l'éditeur ([anzeigen@psychosozial-verlag.de](mailto:anzeigen@psychosozial-verlag.de)) ou au bureau de l'ASP ([asp@psychotherapie.ch](mailto:asp@psychotherapie.ch)).

Les prix valables sont ceux publiés dans les données médiatiques sur [www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de).

Les membres ASP sont priés de s'adresser directement à la rédaction.

### Crédits photographiques

Couverture: © iStock by Getty Images/RapidEye (ID 912441162)

### Version numérique

La revue à jour! Psychothérapie-Développement professionnel est également consultable en ligne : [www.a-jour-asp.ch](http://www.a-jour-asp.ch)



Les articles de cette revue sont disponibles sous la licence Creative Commons 3.0 DE en respectant la paternité des contenus – pas d'utilisation commerciale – sans œuvre dérivée. Cette licence autorise l'utilisation privée et la transmission sans modification, interdit cependant le traitement et l'utilisation commerciale. Veuillez trouver de plus amples informations sous : [creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de)

# Editorial

Noch ist die Coronakrise nicht ausgestanden – die Zahlen steigen auch diesen Winter wieder an. Dennoch wollten wir das nicht erneut zum Hefthema machen, auch wenn es uns selbst, das gesellschaftliche Leben und unsere Patient\*innen nach wie vor belastet. Vielmehr möchten wir uns dem Thema «Kreativität in der Psychotherapie» zuwenden. Die Pandemie hat ja auch einiges an Kreativität befördert.

*Bruno de Raemy* beschreibt in seinem Beitrag in der Rubrik «Fokus» drei Schlüssel zur Kreativität in der Psychotherapie: der Wechsel der Perspektive, die Kunst der Unwissenheit und die Erneuerung von Analogien. Ihm ist wichtig, Kreativität in der Psychotherapie nicht auf die Verwendung kreativer Medien zu reduzieren, sondern Kreativität als ein mentales Geschehen zu begreifen und zu praktizieren.

Kreativität und vor allem auch Geduld wird es beim Übergang zum sogenannten Anordnungsmodell brauchen. Die Akteur\*innen, die am runden Tisch sitzen und Tarifverträge wie auch Konzepte der Qualitätssicherung ausarbeiten, müssen sich auch mit den Perspektiven der unterschiedlichen Interessenvertreter\*innen auseinandersetzen und kommen hoffentlich zu einer sinnvollen Lösung bis zum Sommer 2022. Der Bericht unserer Präsidentin *Gabi Rüttimann* beschreibt die anstehenden Themen. Kreativität wird auch bei den Reakkreditierungen der Weiterbildungsgänge und der Implementierung von Evaluationskonzepten der Therapien benötigt, die Studierende während der Weiterbildung durchführen.

*Nicola Gianinazzi* berichtet über seine Vernetzungsarbeit in der italienischsprachigen Schweiz und *Sandra Feroletto* nimmt das COVID-19-Thema und seine (auch politischen) Auswirkungen in ihrem Bericht aus der Romandie auf. Die *Informationen aus dem Sekretariat* enthalten Hinweise auf konkrete Dienstleistungen für unsere Mitglieder.

Gleich drei Tagungen zu aktuellen Themen hat die ASP dieses Jahr im deutschsprachigen Raum

durchgeführt. *Kurt Roth* und *Isabelle Meier* berichten darüber. Über die Meetings der EAP berichtet *Peter Schulthess* in der Rubrik «Psychotherapie International».

Erfreulicherweise hat das Thema «Rassismus in der Psychotherapie» des letzten Heftes Resonanz unter den Leser\*innen gefunden. *Barbara Saegesser*, eine Basler Psychoanalytikerin mit viel Erfahrung in der humanitären Arbeit in Ostafrika, nimmt das Thema in ihrem Beitrag «Gesichter des Fremden» auf und führt es weiter. Wir publizieren ihren Beitrag in der Rubrik «Debatte».

Darin erscheint auch ein Beitrag von *Marianne Roth*, die die ASP-Stellungnahme im Konsultationsverfahren zur Qualitätsstrategie des Bundesrates wiedergibt.

Das Interview mit einem Mitglied hat *Veronica Defèbre* diesmal mit *Emanuel Weber* geführt.

Die Rubrik «Wissen» enthält gleich zwei Beiträge. *Anna Miller* zeigt auf, wie wichtig eine gesunde Life-Work Balance im Umgang mit der Digitalisierung unseres Alltags und der sozialen Medien ist. Die Verführung, permanent online zu sein, ist gross und belastet auch uns Psychotherapeut\*innen in gesundheitlicher und sozialer Hinsicht.

Ein spezieller und kreativer Beitrag zur Wissenschaftstheorie stammt aus der Feder von *Kurt Greiner*, der unter Verwendung von Comic-Zeichnungen das hermeneutische Grundprinzip der Psychotherapie darstellt.

Zwei Buchbesprechungen runden das Heft ab. *Marianne Roth* bespricht ein Buch aus der Welt der Künste, das *Silvia Boadella* über das Werk ihrer Grosstante *Sophie Taeuber-Arp* geschrieben hat. *Peter Schulthess* bespricht ein Buch mit einem psychotherapeutischen Thema, Angst, verfasst von der Psychoanalytikerin *Jeannette Fischer*.

Den Abschluss des Heftes bildet der Veranstaltungskalender.

Ich wünsche Ihnen eine gute und anregende Lektüre!

**Peter Schulthess**



# Bericht aus den EAP-Meetings

21.–23. Oktober 2021, online

Peter Schulthess | Kurt Roth | Veronica Defièvre

Es ist eine besondere Herausforderung, einen Bericht über ein Meeting zu schreiben, an dem man gar nicht teilgenommen hat. Normalerweise vertreten Gabriela Rüttimann und Peter Schulthess die ASP in der European Association for Psychotherapy (EAP). Dieses Mal kam es anders: Wegen einer unvorhergesehenen Datenkollision konnte der Schreibende an den Zoom-Meetings nicht teilnehmen und hoffte darauf, dass Gabriela Rüttimann teilnehmen und ihm Notizen für den Bericht übergeben würde. Doch leider fiel auch die Präsidentin aus, krankheitshalber. So suchte der Vorstand kurzfristig eine Vertretung. Kurt Roth konnte die ersten zwei Tage der Meetings besuchen, am dritten Tag konnte Veronica Defièvre teilnehmen. Sie schickten dem Schreibenden ihre Notizen, die dieser zusammen mit den Sitzungsunterlagen zu einem Bericht verarbeitete. Der Bericht ist somit ein Gemeinschaftswerk und ich danke den beiden für das unkomplizierte Einspringen. Beide versicherten mir, dass es zwar für sie ein Sprung ins kalte Wasser gewesen war, dass sie die Gelegenheit, in den Betrieb der EAP Einblick nehmen zu können, aber auch bereichernd fanden.

Im *Training and Accreditation Committee (TAC)* stehen für das kommende Jahr 14 Institute zur Reakkreditierung an, die meisten davon Gestalttherapie-Institute – ein Spiegel der Aktivitäten von Peter Schulthess aus dem Jahre 2008, der während seiner Präsidentschaft der European Association of Gestalt Therapy (EAGT) viele Institute dazu bewegen konnte, eine doppelte Anerkennung als EAGT- und EAP-Institut zu erlangen mit ein und demselben Anerkennungsverfahren. EAP-Institute können ihren Absolvent\*innen direkt ein European Certificate of Psychotherapy (ECP) verleihen.

Im *Science and Research Committee (SARC)* standen Veränderungen an. Peter Schulthess trat nach siebenjährigem Vorsitz zurück. Aufgrund eines schriftlichen Tätigkeitsberichtes wurden seine Leistungen als Chairman in Abwesenheit verdankt. In seiner Amtszeit erfolgte eine Etablierung des SARC als offizielles Komitee der EAP, es fielen zwei wissenschaftliche Tagungen an, die Erarbeitung eines Positionspapieres zur Forschung und Wissenschaftlichkeit von Psychotherapieverfahren (vgl. *à jour! 1-2021*) sowie die Initiierung von Forschungsprojekten, zu denen die der EAP angeschlossenen Verbände, Institute und Einzelpersonen eingeladen waren. Regel-

mässig nahmen Vertreter\*innen des SARC auch an internationalen Forschungstagungen teil und berichteten in der EAP-Versammlung darüber (auch jeweils im *à jour!*). Das ist wichtig für das Netzwerken in der Forschungscommunity.

Catalin Zaharia, ein Psychiater aus Rumänien, wurde zum neuen Vorsitzenden gewählt. Er war bisher eines der Vice-chairs. Lynne Rigaud und Heward Wilkinson sind die beiden Co-Vice-chairs. Eine neue Führungsstruktur mit einer «steering group» von fünf bis sieben Mitgliedern anstelle einer Dreiergruppe wurde andiskutiert, aber noch nicht verabschiedet. Wie in anderen Komitees auch sollte eine Anzahl Personen festes Mitglied im SARC werden, die anderen können als Gastmitglieder weiterhin teilnehmen. Die festen Mitglieder sollten sich in monatlichen Zoom-Meetings treffen und die Arbeit des SARC vorantreiben. Eine Verbindung zu verschiedenen Therapierichtungen und insbesondere deren Ausbildungsinstituten ist gewünscht. Der neue Vorsitzende möchte zusammen mit Günter Schiepek ein schulenübergreifendes Forschungsprojekt, eine *single-case time series*-Studie realisieren.



# Kreativität in der Psychotherapie

Bruno de Raemy

Lange Zeit war ich der Auffassung, künstlerische Ausdrucksformen wie Malerei, Bildhauerei, Musik, Architektur usw. hätten ein Patent auf Kreativität. Meine Vorstellung von Kreativität war alles andere als kreativ, sie glich einer Pseudodefinition der schönen Künste, wie sie von der Wissenschaftstradition festgelegt wurde. Diese Auffassung engte die Kreativität ein und machte sie zur ausschliesslichen Domäne der Künstler\*innen. Aufgrund dieser sehr eng gefassten Auffassung betrachtete ich mich als un kreativ, und das kam mir gerade recht; auch wenn ich stets einen Anflug von Neid auf Kreative verspürte!

Mein Interesse an der Bedeutung von Kreativität für die Psychotherapie wurde geweckt, nachdem ich ein Video von Ken Robinson, einem britischen Bildungsexperten, gesehen hatte, der Kreativität als Prozess definiert, bei dem man auf originelle und konstruktive Ideen kommt. Ich war der Auffassung, dass ich drei mögliche Formen von Kreativität in der Psychotherapie ausmachen konnte.

Die erste Form möchte ich durch folgende kleine Anekdote veranschaulichen, die sich zutrug, als ich während der Sommerpause begann, diesen Artikel im Schatten einer Kiefer zu schreiben: Ich liess mich vom Gesang der Zikaden betören,



aber hin und wieder ging mir ihr unablässiges lärmendes Zirpen auf die Nerven. Diese Änderung des Betrachtungswinkels von Betörung zu Genervtsein scheint mir einen der Schlüssel zur Kreativität in der psychotherapeutischen Praxis gut zu illustrieren: den Wechsel der Perspektive. Eine andere Form der Kreativität ist die des Nicht-Wissens, die Fähigkeit, loszulassen, was wir wissen (oder zu wissen glauben), die Fähigkeit, uns von unseren Vorstellungen und Gewohnheiten zu befreien, die Fähigkeit, das Unbekannte zu ertragen, um den Erfahrungen unserer Patient\*innen in einem jungfräulichen Beziehungsraum zu begegnen.

Den dritten Schlüssel schliesslich sehe ich in der Suche nach unserer inneren konzeptionellen Erneuerung, das heisst der Fähigkeit, unseren Patient\*innen neue Erklärungen, Modelle, Bilder, Metaphern und Analogien anzubieten.

## Schlüssel 1: Wechsel der Perspektive

*Diese Form der Kreativität kommt im Zuge unserer Interventionen bei unseren Patient\*innen zum Ausdruck.*

Ich stimme diesem Aphorismus, der Laotse zugeschrieben wird, voll und ganz zu:

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.  
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.  
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

In der Kognitionswissenschaft herrscht Uneinigkeit darüber, wie viele dieser täglich wiederkehrenden Gedanken letztendlich unser Schicksal bestimmen. Einige Forschende gehen davon aus, dass ein Mensch durchschnittlich 6.200 Gedanken pro Tag hat, andere schätzen, dass es zehnmal so viele sind. Es besteht jedoch Einigkeit darüber, dass fast alle unsere Gedanken völlig repetitiv sind (etwa 95%). Dabei handelt es sich um ein allgemeines Merkmal, es tritt also nicht nur bei Menschen auf, die unter Grübeln oder an Zwangsstörungen leiden.

In den 1960er Jahren wurde Dr. George Land von der NASA beauftragt, einen Test zur Bewertung



der menschlichen Kreativität zu entwickeln. Die NASA war auf der Suche nach den innovativsten Ingenieur\*innen und Wissenschaftler\*innen. Aus Neugier wandte Land seinen Test auf Fünfjährige an und stellte fest, dass 98% auf einer für Erwachsene kalibrierten Skala als «genial» eingestuft wurden. Dieses schockierende Ergebnis veranlasste ihn, eine Längsschnittstudie mit denselben Kindern im Alter von 10, 15 und 20 Jahren durchzuführen. Im Alter von 10 Jahren sank der Durchschnitt auf 30% und im Alter von 15 Jahren auf 12%. Bei Erwachsenen im Allgemeinen (mit einem Durchschnittsalter von 30 Jahren) waren es 2%. «Wir kamen zu dem Schluss», schreibt Land, «dass unkreatives Verhalten erlernt wird.» Kreativität wäre demnach eine angeborene Fähigkeit, die durch Konditionierung, Erziehung, Kultur, Ängste und Gewohnheiten allmählich und weitestgehend verlernt wird. Eine Erklärung dafür ist die Tatsache, dass unser Gehirn zwei neurologisch unterschiedliche Systeme umfasst, die zwei Formen des Denkens hervorbringen: konvergentes Denken (hervorgerufen durch ver-

schiedene Formen der Konditionierung) und divergentes Denken (hervorgerufen durch Kreativität). Der (westlichen) Bildung wird nachgesagt, dass sie ein Übermass an konvergentem Denken produziert und einen unaufhaltsamen Rückgang des divergenten Denkens bewirkt.

Ich stellte folgende *drei dramatische Gegebenheiten* fest: 1) die Fatalität des repetitiven Denkens, 2) die Tatsache, dass unsere Gedanken im Wesentlichen repetitiver Natur sind, und 3) die Tatsache, dass die Kreativität mit zunehmendem Alter drastisch abnimmt. So bin ich zu dem Schluss gekommen, dass eine der zentralen Aufgaben von Psychotherapeut\*innen darin besteht, Patient\*innen dabei zu helfen, wieder zu erlernen, auf kreative Art und Weise zu denken (zusätzlich zu den klassischen Aufgaben des Einhegens, Annehmens, Ermutigens, Aufklärens usw.) Um das divergente Denken unserer Patient\*innen zu fördern, müssen wir sie zu regelrechter Kopfgymnastik einladen. Es ist unsere Aufgabe, sie dabei zu begleiten, neue Blickwinkel zu finden, Einflussgrößen hinzuzufügen, die sie zuvor



# Éditorial

La crise du coronavirus n'est toujours pas surmontée – les chiffres seront à nouveau à la hausse cet hiver. Nous avons cependant renoncé à mettre à nouveau ce thème à la une de ce cahier, même si cette crise continue à peser sur nous-mêmes, sur la vie sociale et sur nos patientes et patients. Nous préférons aborder le thème de la « créativité en psychothérapie ». La pandémie a déjà exigé de notre part de faire preuve de créativité.

*Bruno de Raemy* décrit dans sa contribution à la rubrique « Focus » trois clés de la créativité en psychothérapie : le passage à la perspective, l'art de l'incertitude et le renouvellement d'analogies. Il est important à ses yeux de ne pas réduire la créativité en psychothérapie au recours à des médias créatifs, mais de comprendre et de pratiquer la créativité comme un processus mental. Il y aura besoin de créativité et surtout aussi de patience lors de la transition vers ce qu'on appelle le modèle de la prescription. Les actrices et acteurs qui sont assis à la table ronde et élaborent les conventions tarifaires et les concepts de l'assurance qualité doivent aussi se confronter aux perspectives des différents représentants et représentants d'intérêts et parvenir, comme on l'espère, à une solution raisonnable d'ici l'été 2022. Le rapport de notre présidente *Gabi Rüttimann* décrit les thèmes qui devront être traités. Nous aurons également besoin de créativité lors des ré-accréditations des filières de formation postgrade et de la mise en œuvre de concepts d'évaluation des thérapies que les étudiantes et étudiants suivent pendant la formation postgrade.

*Nicola Gianinazzi* parle de son travail de mise en réseau en Suisse italophone, et *Sandra Feroletto* aborde le thème de la COVID-19 et de ses effets (y compris politiques) dans son rapport sur la Romandie. Les *Informations du Secrétariat* signalent des remarques sur des prestations de service concrètes à l'attention de nos membres.

Ce sont trois séminaires relatifs à des thèmes actuels que l'ASP a tenus cette année dans l'espace germanophone. *Kurt Roth* et *Isabelle*

*Meier* en parleront. *Peter Schulthess* donne un compte-rendu des rencontres de l'EAP dans la rubrique « Psychothérapie internationale ».

Il est réjouissant de voir que le thème du « racisme en psychothérapie » du dernier cahier ait rencontré un écho parmi les lectrices et les lecteurs. *Barbara Saegesser*, une psychanalyste baloise ayant beaucoup d'expérience dans le travail humanitaire en Afrique Orientale, s'empare de ce thème dans sa contribution « Visages de l'étranger » et l'explore plus avant. Nous publions sa contribution dans la rubrique « Débats ».

On y trouvera aussi une contribution de *Marianne Roth* qui reproduit la prise de position de l'ASP dans la procédure de consultation sur la stratégie de la qualité du Conseil fédéral.

L'interview avec un membre a cette fois-ci été menée par *Veronica Defièvre* avec *Emanuel Weber*. La rubrique « Connaissances » contient deux contributions. *Anna Miller* expose à quel point un sain équilibre entre la vie privée et la vie professionnelle est importante dans la manière dont nous utilisons la numérisation de notre quotidien et les réseaux sociaux. La tentation est grande de rester en permanence en ligne, et pèse aussi sur nous autres psychothérapeutes au niveau de la santé et au plan social.

C'est à la plume de *Kurt Greiner* que nous devons une contribution particulière tout à fait créative à la théorie scientifique. Celui-ci présente sous la forme d'une bande dessinée le principe de base herméneutique de la psychothérapie.

Deux discussions de livres complètent ce cahier. *Marianne Roth* évoque un livre du monde des arts que *Silvia Boadella* a écrit à propos de l'œuvre de sa grand-tante *Sophie Taeuber-Arp*. *Peter Schulthess* discute d'un livre traitant d'un thème psychothérapeutique, la peur, écrit par la psychanalyste *Jeannette Fischer*.

Ce cahier se conclut par le calendrier des manifestations.

Je vous souhaite une bonne et agréable lecture !

*Peter Schulthess*



# Rapport des réunions de l'EAP

21-23 octobre 2021, en ligne

Peter Schulthess | Kurt Roth | Veronica Defièvre

Cela représente un défi particulier que d'écrire un rapport sur une rencontre à laquelle on n'a pas participé. Gabriela Rüttimann et Peter Schulthess représentent normalement l'ASP au sein de l'European Association for Psychotherapy (EAP). Il en a été autrement cette fois-ci : du fait d'une collision de dates imprévue, l'auteur de ces lignes n'a pas pu participer aux rencontres de zoom et espérait que Gabriela Rüttimann pourrait le faire et lui remettre des notes pour le rapport. Mais la présidente a également fait défaut, empêchée pour cause de maladie. Le comité a donc recherché une remplaçante ou un remplaçant à court terme. Kurt Roth a pu se rendre aux réunions les deux premiers jours, et Veronica Defièvre a pu participer le troisième jour. Elle a fait parvenir ses notes à l'auteur de ces lignes, qui les a traitées avec les documents des sessions de façon à en tirer un rapport. Le rapport est ainsi le fruit d'une œuvre collective et je remercie mes deux partenaires d'avoir pris le relais sans complication. Les deux m'ont assuré que cela avait certes été comme un plongeon dans l'eau glacée, mais que ça avait été l'occasion d'avoir un aperçu du fonctionnement de l'EAP, et qu'ils avaient également trouvé cet épisode intéressant.

Dans le *Training and Accreditation Committee (TAC)*, 14 instituts attendent pour l'année à venir leur réaccréditation, la plupart d'entre eux étant des instituts de Gestalt-thérapie – un miroir des activités de Peter Schulthess datant de l'année 2008, qui a pu, pendant sa présidence de l'European Association of Gestalt Therapy (EAGT), amener de nombreux instituts à obtenir une double reconnaissance en tant qu'institut EAGT et EAP dans le cadre d'une seule et même procédure de reconnaissance. Les instituts EAP peuvent accorder directement à leurs diplômées et diplômés un European Certificate of Psychotherapy (ECP). Des changements étaient prévus le *Science and Research Committee (SARC)*. Peter Schulthess a démissionné après sept ans de présidence. Il a été remercié en son absence pour ses prestations en tant que Chairman du fait des rapports d'activité qu'elle a écrit. Son mandat a vu l'établissement du SARC comme comité officiel de l'EAP, et a compté deux séminaires scientifiques, l'élaboration d'une prise de position pour la recherche et la science des procédures de psychothérapie (cf. *à jour ! 1-2021*) ainsi que l'initialisation de pro-

jets de recherche auxquels les associations, instituts et personnes individuelles rattachées à l'EAP étaient invités. Les représentantes et représentants du SARC ont également régulièrement participé à des séminaires de recherche internationaux et en ont fait le rapport dans l'assemblée EAP (également à chaque fois dans *à jour !*). C'est important pour les réseaux de la communauté de recherche. Catalin Zaharia, un psychiatre de Roumanie, a été élu nouveau président. Il était jusqu'alors un des vice-présidents. Lynne Rigaud et Heward Wilkinson sont les deux co-vice-présidents. Une nouvelle structure de direction avec un « steering group » de cinq à sept membres au lieu d'un groupe de trois a fait l'objet d'une discussion, mais n'a pas encore été décidée. Tout comme dans d'autres comités, un certain nombre de personnes doivent devenir membres permanents du SARC, les autres pouvant continuer à participer en tant que membres invités. Les membres permanents doivent se rencontrer dans le cadre de rencontres mensuelles zoom et faire avancer le travail du SARC. Une connexion aux différentes orientations thérapeutiques et notamment de leurs instituts de formation est souhaitée. Le nou-





# Créativité en psychothérapie

Bruno de Raemy



J'ai longtemps considéré la créativité comme l'apanage de l'expression artistique : peinture, sculpture, musique, architecture, etc. Ma vision de la créativité était tout sauf créative, elle s'apparentait à une pseudo définition figée des beaux-arts tels que définis par la tradition académique. Cette conception limitante faisait de la créativité le domaine réservé et exclusif des artistes. Dans cette optique très restreinte je me considérais comme quelqu'un de non créatif et cela me convenait bien ; malgré une pointe d'envie envers ceux dotés de créativité !

J'ai eu le désir de creuser la question de la créativité en psychothérapie après avoir visionné une vidéo de Ken Robinson, un expert britannique en éducation, qui définit la créativité comme le processus qui mène à avoir des idées originales ayant de la valeur. Il m'a semblé pouvoir identifier trois formes possibles de créativité dans le domaine de la psychothérapie.

La première est illustrée par cette petite anecdote alors que je commençais l'écriture de cet article pendant la pause de l'été, à l'ombre d'un pin : j'étais bercé par le chant des cigales, et de temps en temps, je devenais énervé par leur vacarme incessant. Ce changement d'angle de vue entre bercement & irritation me semble être une bonne illustration de ce qui constitue une des clés de la créativité dans la pratique de la psychothérapie : le changement de perspective.

Une autre forme de créativité est celle « par le vide », soit la capacité de se défaire de ce que l'on sait (ou croit savoir), la capacité de se libérer de nos représentations et habitudes, la capacité à tolérer l'inconnu afin de recevoir l'expérience de nos patients dans un espace relationnel vierge.

Enfin la troisième clé, je la situe dans la recherche de notre renouvellement conceptuel intérieur, soit la capacité d'offrir des explications, des modèles, des images, des métaphores, des analogies inédites à nos patients.

## Clé 1 : le changement de perspective

*Cette forme de créativité s'exprime dans le domaine de nos interventions avec nos patients.*

Je me rallie pleinement à cette prophétie attribuée à Lao Tseu :

*Surveille tes pensées car elles deviendront des mots.  
Surveille tes mots car ils deviendront des actes.*

*veille tes actes car ils deviendront des habitudes. Surveille tes habitudes car elles deviendront ton caractère. Surveille ton caractère, car c'est ton destin.*

Les experts en sciences cognitives divergent sur la quantité quotidienne de ces pensées récurrentes qui finissent par forger notre destin. Certains chercheurs considèrent qu'un individu aurait en moyenne 6'200 pensées par jour, d'autres estiment que nous en aurions dix fois plus. Il y aurait toutefois un consensus sur le fait que la quasi-majorité de nos pensées soient complètement répétitives (de l'ordre de 95 %). Il s'agirait là d'une caractéristique ordinaire, qui ne se trouve pas seulement chez les personnes qui souffrent de ruminations ou de TOC.

Dans les années 60, le Dr George Land est mandaté par la NASA pour mettre au point un test évaluant la créativité d'une personne. La NASA cherchait ainsi à recruter les ingénieurs et les scientifiques les plus innovants. Par curiosité, G. Land a appliqué son test à des enfants de 5 ans et s'est aperçu que 98 % obtenaient le score de « génie » sur une échelle calibrée pour des adultes. Ce résultat choquant l'a amené à conduire une étude longitudinale sur ces mêmes enfants à 10 ans, 15 ans et 20 ans. A 10 ans la moyenne tombait à 30 %, et à 15 ans à 12 %. Chez l'adulte en général (avec une moyenne d'âge de 30 ans) elle se situe à 2 %. « Nous en avons conclu », écrit G. Land, « que le comportement non-créatif est acquis ».

Ainsi la créativité serait une capacité innée que les conditionnements, l'éducation, la culture, les peurs, les habitudes détériorent progressivement et massivement. Une explication peut se trouver dans le fait que notre cerveau contient deux systèmes neurologiquement distincts, générant deux formes de pensées : la pensée convergente (produite par différentes formes de conditionnement) et la pensée divergente (produite par la créativité). L'éducation (occidentale) produirait un excès de pensées convergentes et provoquerait une régression inexorable des pensées divergentes.

En constatant ces trois drames : 1) la fatalité qu'entraîne la répétition des pensées, 2) le fait que nos pensées soient de nature essentiellement répétitive, et 3) le fait que la créativité se bride dramatiquement lors de notre croissance, j'en viens à conclure que l'un des rôles central du psychothérapeute est d'aider son patient à res-

taurer la créativité de sa pensée (en plus des rôles classiques de contenant, d'accueil, d'encouragement, d'éducation, ...)

Pour favoriser la pensée divergente de nos patient(e)s, notre rôle est de les inviter à une réelle gymnastique mentale. Il nous revient de les accompagner à chercher des nouveaux angles de vue, à ajouter des paramètres qu'ils n'ont pas pris en compte, à découvrir des nuances dans leur manière de voir, à ce qu'ils s'ouvrent à de nouvelles perspectives, etc. Nous devons bien entendu encourager cette gymnastique mentale dans le respect de leurs souffrances, de leurs rythmes propres et quand le moment est opportun.

La (re-)découverte que nos pensées sont essentiellement des croyances et non des faits absolus, entraîne le(la) patient(e) à réaliser que ses croyances peuvent faire l'objet de variations, de mutations, et, progressivement, de relativisation. L'élargissement créatif à de multiples points de vue transformera alors la relation qu'un sujet entretient avec ses pensées, en accord avec l'aphorisme :

*Le problème n'est pas le vrai problème  
Le vrai problème est comment nous pensons au problème  
Nous ne sommes pas nos circonstances  
Nous sommes ce que nous pensons de nos circonstances.*



Par exemple, en travaillant sur une pensée figée, nous pouvons les faire imaginer que celle-ci est située au centre d'une sphère et qu'en parcourant la surface cette sphère ils peuvent observer cette pensée depuis une myriade de perspectives. Le point de vue le plus radicalement nouveau étant bien entendu celui qui se situe de manière diamétralement opposée au point de vue initial. C'est pourquoi, lorsque le temps est mûr, j'aime particulièrement proposer «l'inversion de la croyance». Ce renversement est au cœur de la méthode proposée par Katie Byron (*The Work*) où l'étape finale consiste à inverser complètement une pensée qui est source de souffrance.

En résumé, aider un patient à devenir créatif par rapport à une représentation figée, ne consiste ni à annuler cette pensée, ni à la remplacer par une autre, ni de tenter de s'en défaire ; il s'agit plutôt de l'accompagner à l'ouverture, à l'élargissement de son regard. Grâce à cet effort d'imagination, le patient pourra englober le plus grand nombre de points de vue possible. Chaque inclusion d'une nouvelle perspective peut entraîner alors un allègement émotionnel et un sentiment accru de liberté.

## Clé 2 : l'art de l'ignorance

*Cette forme de créativité s'exprime dans l'espace relationnel que nous offrons à nos patients.*

Il existe une forme subtile de créativité au cœur du métier de psychothérapeute, c'est l'art de se départir de ce que l'on sait ou croit savoir. Après de longues années de formation, puis avec les années de pratique qui s'additionnent, le/la psychothérapeute développe une connaissance et une expérience qui nourrissent son intuition et lui permettent des diagnostics et des compréhensions quasi instantanées des situations présentées par son(sa) patient(e). Par exemple, nous pouvons constater au premier coup d'œil qu'une personne est anxieuse et contrôlante, ou nous pouvons percevoir immédiatement le chagrin qui reste bloqué dans la gorge. Cette faculté affûtée de rapidité d'analyse et de conceptualisation doit être compensée par l'effort créatif d'observer une situation avec un esprit neuf et qui se souhaite ignorant.

Offrir notre précieuse connaissance à une personne qui nous consulte devrait être ainsi équilibré par l'exercice délicat de mettre de côté ce que nous avons appris. Une vertu centrale du