

	FICHE TECHNIQUE N°3	SANTE
	Qu'est-ce qu'une PSYCHOTHERAPIE ?	

Groupe de travail « Fiches Techniques »	Validation le : 20/11/2009 Version : N°1	Révision le :
---	---	---------------

1-DEFINITION

« La psychothérapie est un processus interactionnel conscient et planifié visant à influencer des troubles qui, dans un consensus (entre patient, thérapeute, et groupe de référence) sont considérés comme nécessitant un traitement, par des moyens psychologiques, dans le sens d'un but défini, si possible élaboré en commun, au moyen de techniques pouvant être enseignées et sur la base d'une théorie du comportement normal et pathologique. »

2-ORIGINE

Les psychothérapies ont été élaborées à partir de modèles théoriques différents, ce qui entraîne des différences au niveau des objectifs et des techniques utilisées. On recense de 300 à 400 formes de thérapies. Le point commun reste « l'utilisation, à des fins thérapeutiques, de la relation interpersonnelle entre un patient et un thérapeute dans un contexte défini » (Thurin et Thurin, 2007).

3-APPLICATION

Les psychothérapies sont équivalentes en terme d'efficacité mais ne sont pas équivalentes en soi : elles ne mobilisent pas les mêmes dimensions. Toute thérapie ne convient pas à tout patient. Le thérapeute doit tenir compte de la personnalité du patient, de ses caractéristiques individuelles, pas seulement du symptôme. L'orientation du patient vers une modalité de prise en charge est donc une question fondamentale, ce qui renvoie à l'importance du bilan psychologique (cf fiche n°16).

Il existe des processus de changement communs aux différentes approches : 65% relèvent du patient, 25% du thérapeute et 10% de la technique thérapeutique. L'alliance thérapeutique est le prédicteur le plus important et le plus stable de l'efficacité thérapeutique. L'alliance thérapeutique peut être définie comme l'ensemble des aspects relationnels qui interviennent dans la collaboration entre un patient et son thérapeute.

Certains troubles sont de meilleur pronostic (troubles anxieux par exemple) que d'autres (troubles de la personnalité par exemple).

Evaluer les thérapies est à la fois une exigence éthique (s'assurer que l'aide proposée est adaptée) et scientifique (permet de mieux comprendre les processus thérapeutiques).

 <small>Centre de Ressources pour les Interventions auprès des Auteurs de Violences Sexuelles</small>	FICHE TECHNIQUE N°3	SANTE
	Qu'est-ce qu'une PSYCHOTHERAPIE ?	

4-TEXTES DE REFERENCE

J.M. THURIN, M. THURIN (2007) Evaluer les psychothérapies. Méthodes et pratiques. Edition DUNOD.

A. BIOY, D. FOUQUES (2008) Psychologie clinique et psychopathologique. Edition DUNOD.