

| | | |
|--|---|---------------------|
|  <p>G.C.S. – C.R.I.A.V.S. de Picardie</p> | <p>FICHE TECHNIQUE N°41</p> | <p>SANTE</p> |
| | <p>LES DIFFERENTES FORMES DE PSYCHOTHERAPIES</p> | |

| | | |
|--|---|----------------------|
| <p>Groupe de travail « Fiches Techniques »</p> | <p>Validation le : 25/06/2013 Version : N°1</p> | <p>Révision le :</p> |
|--|---|----------------------|

1-PRESENTATION

* La psychanalyse

La psychanalyse est :

- Un procédé d'investigation des processus psychiques
- Une méthode de traitement
- Une théorie du fonctionnement psychique

Le terme de psychanalyse a été créé par Freud en 1896. Un des fonctionnements de la théorie est l'existence de processus inconscients. La règle fondamentale est la technique des associations libres : le patient se laisse aller à ses associations d'idées sans a priori. Du côté du psychanalyste c'est l'attention flottante : il n'y a pas d'a priori ni d'attente par rapport à ce que va dire le patient. La libre association à partir des rêves, de lapsus... permet un accès à l'inconscient. Entre le patient et le psychanalyste s'établit une relation particulière : c'est le transfert : des désirs inconscients se projettent sur le psychanalyste et sur le cadre.

* La thérapie d'inspiration psychanalytique

Elle présente des différences avec la psychanalyse type :

- A lieu face à face
- On parle d'alliance thérapeutique et non plus de transfert
- Fait référence à l'actualité de la vie du patient. Il y a un aller et retour entre des souvenirs, des répétitions... et le vécu actuel.

Comme pour la psychanalyse il n'y a pas de terme fixé à l'avance et la finalité n'est pas uniquement symptomatique.

* La thérapie de soutien

L'objectif est de permettre à un individu de mobiliser ses ressources psychiques, afin de s'adapter à une situation problématique qui se présente dans l'ici et maintenant. Ce travail permet au sujet de trouver un équilibre psychique. Les techniques utilisées peuvent être par exemple la réassurance, la catharsis, une attitude directive...

* Les thérapies cognito-comportementales (TCC)

Pour le modèle comportemental le symptôme est un comportement inadapté. Le but de la thérapie est donc de modifier ce comportement et pour cela différentes techniques peuvent être utilisées : le contre conditionnement, l'habituation et l'exposition, le conditionnement opérant.

* Les thérapies à médiation

| | | |
|--|--|---------------------|
|  <p>G.C.S. – C.R.I.A.V.S. de Picardie</p> | <p>FICHE TECHNIQUE N°41</p> | <p>SANTE</p> |
| <p>LES DIFFERENTES FORMES DE PSYCHOTHERAPIES</p> | | |

✱ **Les thérapies de groupe**

Un ensemble de personnes se réunit en vue d'un objectif thérapeutique.

✱ **Les thérapies familiales**

Elles recouvrent des modèles et des techniques différentes mais elles reposent sur le postulat qu'un dysfonctionnement de la dynamique familiale a un rôle dans l'apparition des troubles psychiques du patient.

✓ La thérapie familiale systémique

Les thérapies familiales systémiques sont ancrées dans le présent : elles étudient les actions et réactions de chacun des membres de la famille pendant les séances. Elles mettent à jour les échanges « malades » et rétablissent ceux qui favorisent une communication claire et saine. Un objectif précis est fixé qui permettra de nouveaux équilibres relationnels. Pour la thérapie familiale systémique, le problème trouve souvent ses sources dans des événements passés, mais seul le présent détient la solution.

✓ La thérapie familiale psychanalytique

2-BIBLIOGRAPHIE

Moro M-R, Lachal C. (1996) Introduction aux psychothérapies. Edition Nathan.