

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PSYCHOTHÉRAPIE ET PSYCHANALYSE

SOUS LA DIRECTION DE JEAN-LUC COLIA
PRÉFACE DE BRIGITTE ASSELINEAU



MA BIBLE DES PSYCHOTHÉRAPIES



**LE GUIDE
DE RÉFÉRENCE**
pour choisir et réussir
sa psychothérapie

- Les différentes approches thérapeutiques : analyse transactionnelle, sophrothérapie, gestalt-thérapie, PNL thérapeutique, thérapie familiale et psychocorporelle
- Trouver son thérapeute pour un accompagnement adapté
- Avec les contributions de Boris Cyrulnik, Marie Rose Moro, Pascale Senk, Gérard Ostermann, Bertrand Vergely, Pierre Canouï et Lucien Tenenbaum

En quoi consiste une psychothérapie ?
Comment bien choisir sa psychothérapie ?
Comment s'y retrouver parmi l'ensemble des praticiens certifiés ? Autant de questions essentielles que se pose toute personne prête à s'engager dans un travail sur soi. La Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse a réuni pour la première fois dans cet ouvrage les principales méthodes de psychothérapie qu'elle regroupe afin de permettre à chacun de choisir la thérapie et le thérapeute qui lui conviennent.

Dans cet ouvrage exhaustif accessible à tous, vous trouverez :

- **Une présentation complète des différentes approches thérapeutiques** agréées par la FF2P.
- **L'éclairage de 16 psychopraticiens** spécialistes qui détaillent leur pratique.
- **De nombreux témoignages et des conseils pratiques** pour bien choisir votre thérapie.
- **La contribution exceptionnelle de six personnalités**



La Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse, créée en 1995, rassemble plus de 1500 adhérents (psychopraticiens, psychologues, psychothérapeutes, psychanalystes ou psychiatres) et près de 60 organismes (organismes de formation et associations). La FF2P représente les principaux courants psychothérapeutiques en France. Elle œuvre pour que les psychothérapies soient plurielles et de qualité et défend avec rigueur l'exercice de la psychothérapie.

L'ouvrage est dirigé par **Jean-Luc Colia**, vice-président pôle métier de la FF2P. Ont contribué à cet ouvrage : **Sylvie Arondel, Brigitte Asselineau, Nicole Attali, Ulla Bandelow-Bécart, Alain Bavelier, Carolina Becerril-Maillefert, Sylvie Cady, Cyrille Cahen, Sandrine Calinaud, Isabelle Canoui, Pierre Canoui, Myriam Cassen, Odile Come Vialatte, Boris Cyrulnik, Nada Daou, Nathalie Deffontaines, Hervé Étienne, Éliane Fliegans-Jung-Vaux, Yannick Friehe, Philippe Genest, Maridjo Graner, Vladimir Guerner, Ruth Herzberg, Élisabeth Kremer, Valérie Larose, Stéphane Le Caër, Odile Leclerc, Christian Merle, Marie Rose Moro, Tan Nguyen, Gérard Ostermann, Élisabeth Petit-Lizop, Aude Saint Martino Sene, Mahmoud Sami-Ali, Pascale Senk, Lucien Tenenbaum, Luis Vera, Bertrand Vergely.**

ISBN 979-10-285-1215-6



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

WWW.AGENCIE-SUPPROMO.COM

Photos : © Shutterstock
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MA **BIBLE** DES
PSYCHOTHÉRAPIES

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Avec la collaboration d'Aurore Aimelet
Suivi éditorial : Manuella Guillot
Maquette : Élisabeth Chardin

© 2018 LEDUC.S Éditions
29 boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1215-6

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PSYCHOTHÉRAPIE ET PSYCHANALYSE

SOUS LA DIRECTION DE JEAN-LUC COLIA
PRÉFACE DE BRIGITTE ASSELINEAU



MA BIBLE DES PSYCHOTHÉRAPIES

L E D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

Remerciements	7
La Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P)	9
Préface	11
Introduction	15
Première partie. La psychothérapie aujourd'hui	17
C'est quoi, la psychothérapie ?	19
C'est qui, un psychopraticien ?	25
« Voyage au pays des psychothérapies », témoignage de Pascale Senk	35
Deuxième partie. Les différentes approches thérapeutiques	41
L'Analyse Psycho-Organique (APO)	43
L'analyse transactionnelle	53
L'Approche Centrée sur la Personne (ACP)	63
La Gestalt-thérapie	73
L'intégration posturale psychothérapeutique (les thérapies psychocorporelles)	83
La Programmation Neurolinguistique (PNL)	93
La psychanalyse	103
Le psychodrame	113
La psychologie de la motivation	125
La psychosomatique	135
La psychosynthèse	143
La Sophia-analyse	153
La sophrologie existentielle	163
Les thérapies systémiques et familiales	175

Troisième partie. Les techniques thérapeutiques	189
L'EMDR	191
L'hypnose	197
Le rêve éveillé	203
La méditation	213
La relaxation	221
Les Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)	227
Quatrième partie. Regards sur la psychothérapie	235
La médecine de l'âme comme philosophie	237
Cerveau en psychothérapie : où est le problème ?	247
Les nouveaux paradigmes de la psychothérapie du XXI ^e siècle	263
La relation thérapeutique, retour à l'essentiel	275
Une souffrance ancienne, un nouveau métier ou chercheur de lumière(s)	287
Le couple en thérapie	301
Comment la psychothérapie peut-elle devenir transculturelle ?	309
Les auteurs	317
Table des matières	321

BORDEAUX
27-28-29 MAI 2016
UGC-CINE-CITE

festival CINOPSY'S

LA PSYCHOTHERAPIE FAIT SON CINEMA

la traversée du temps

VOUS PASSES VOS JOURS ENTRÉS 3 JOURS CINOPSY'S

PARCOURS EN FILM ET RÔLE JEU

PRÉSENTÉ PAR SYLVIE TESTUD
Membre du Festival

cinopsys.com

FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPEDAGOGIE
FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHIATRIE
FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE

BORDEAUX
6-7-8 OCTOBRE 2017
UGC-CINE-CITE

festival CINOPSY'S

LA PSYCHOTHERAPIE FAIT SON CINEMA

LA FAMILLE DANS TOUS SES ETATS

VOUS PASSES VOS JOURS ENTRÉS 3 JOURS CINOPSY'S

PARCOURS EN FILM ET RÔLE JEU

cinopsys.com

FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPEDAGOGIE
FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHIATRIE
FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE

BORDEAUX
12-13-14 OCT 2018
UGC-CINE-CITE

festival CINOPSY'S

LA PSYCHOTHERAPIE FAIT SON CINEMA

PSYCHOTHERAPIE CROISANT L'ESPECE ET LE SPIRITUALITE

VOUS PASSES VOS JOURS ENTRÉS 3 JOURS CINOPSY'S

PARCOURS EN FILM ET RÔLE JEU

cinopsys.com

FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPEDAGOGIE
FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHIATRIE
FEDERATION FRANCAISE DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE

REMERCIEMENTS

Le désir de réaliser cet ouvrage est né à la suite de la première édition du festival Cinopsy's à Bordeaux, manifestation créée afin de faire connaître par le biais du cinéma le monde de la psychothérapie à un plus large public.

Ce livre s'inscrit dans la continuité de ce festival du film offrant aux lecteurs un large panorama de la psychothérapie en France, à travers la présentation des praticiens, des méthodes, des techniques qui en font sa richesse et sa diversité.

Toutes les méthodes et écoles présentées dans cet ouvrage sont des écoles membres agréées et reconnues par la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse.

Je tiens ici à remercier chaleureusement tous les auteurs ayant contribué à cet ouvrage, en se rendant disponibles et ouverts au défi qu'il représente, et également à Aurore Aimelet, journaliste, et Valérie Dutin, directrice administrative de la FF2P, pour leur précieuse collaboration.

Je m'associe à eux pour souhaiter au lecteur une exploration riche et féconde que ce travail collectif a pour ambition de mettre en perspective.

*Jean-Luc Colia
Vice-président de la FF2P*



6 avenue du Maine
F-75015 Paris
Tél. :+33 (0)1 44 05 95 50
E-mail : contact@ff2p.fr
www.ff2p.fr

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE PSYCHOTHÉRAPIE ET PSYCHANALYSE (FF2P)

La Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P) a été créée en mai 1995. Elle regroupe les différents courants psychothérapeutiques et psychanalytiques en France.

Elle a pour mission de promouvoir la psychothérapie comme discipline spécifique, de veiller à ce que les professionnels se soumettent aux exigences du code de déontologie défini au niveau européen, mais également d'informer le public et protéger les usagers.

Présidée par Brigitte Asselineau, psychopraticienne, la FF2P est composée de psychothérapeutes, psychanalystes, psychopraticiens et psychiatres.

La FF2P rassemble aujourd'hui cinquante-huit organismes : écoles et instituts de formation, associations nationales et régionales, ainsi qu'un établissement privé d'enseignement supérieur. Ces organismes représentent plus d'une trentaine de méthodes psychothérapeutiques, regroupées dans les cinq principaux courants de la psychothérapie actuelle : psychanalytique, humaniste, cognitivo-comportemental, systémique, et intégratif ou multiréférentiel.

La FF2P représente plus de 6 000 professionnels affiliés, mais également près de 1 500 membres individuels (médecins psychiatres, psychothérapeutes et psychopraticiens rigoureusement sélectionnés).

PRÉFACE

En presque vingt-cinq ans d'exercice professionnel, j'ai de nombreuses fois constaté combien les clients qui venaient me voir étaient perdus dans le monde des « psys », et combien il leur était difficile de distinguer ce qui différenciait tous les praticiens de la psychothérapie.

En dehors de quelques personnes déjà bien informées – malheureusement encore extrêmement rares – qui viennent voir tel ou tel praticien pour son approche spécifique, la question la plus fréquemment posée lors du premier rendez-vous est : « Mais vous qu'est-ce que vous faites ? Est-ce pareil que chez le psychiatre ou chez le psychologue ? »

La réponse est non. Bien que psychiatre, psychologue, psychothérapeute, psychanalyste et psychopraticien commencent tous par le préfixe « psy », ces différents professionnels de la psychothérapie ne font pas la même chose. Aujourd'hui, je suis heureuse de participer à l'écriture d'un ouvrage qui va éclairer toutes celles et ceux qui souhaitent consulter un psychopraticien.

Toute la richesse de cet ouvrage de référence réside dans son écriture collective par des professionnels de la psychothérapie.

Depuis vingt-cinq ans, la FF2P, Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse, a travaillé à structurer la pratique de la psychothérapie afin de lui apporter un cadre et une réglementation. À une époque où ni réglementation ni contrôle n'existaient, il a paru important à la FF2P de protéger les usagers contre toutes les dérives et le charlatanisme. Cette préoccupation est toujours au cœur de ses actions. Depuis sa création, la FF2P a défini des critères précis afin de donner aux usagers une garantie de formation et de sérieux des personnes issues des organismes de formation agréés, ainsi que des praticiens figurant dans son annuaire.

La FF2P a été reconnue par l'EAP, *European association for psychotherapy*, et est signataire de la Déclaration de Strasbourg.

Malheureusement, depuis la loi réglementant le titre de psychothérapeute, la situation n'est pas plus claire. C'est pourquoi il m'a semblé important de revenir à une vision plus large de ce qu'est la psychothérapie, et des praticiens qui l'exercent.

Quand je dis « la psychothérapie », je devrais en réalité utiliser le pluriel, et dire « les psychothérapies », tant cette discipline est multiple. Ce livre permettra à chacun de comprendre les différentes approches et méthodes psychothérapeutiques reconnues par la FF2P, et aidera les personnes en quête d'un « psy » à choisir la réponse qui lui semble la plus adaptée à sa demande.

Mais comment bien choisir quand on ne sait pas ce qui existe en la matière ?

À l'heure où de nouvelles techniques apparaissent tous les jours, il est souvent très difficile de se repérer et de savoir si celle dont vous avez entendu parler, ou qui est à la mode en ce moment, va vous convenir. Dans le meilleur des cas, vous connaissez les quatre grands courants psychothérapeutiques : psychanalytique, comportementaliste, humaniste et systémique, mais qu'en est-il de la méthode spécifique appliquée par chaque psychopraticien ? Que connaissez-vous de la PNL humaniste ou de la Gestalt, par exemple ?

C'est ce que vous propose ce livre écrit par des spécialistes de différentes méthodes, toutes reconnues par la FF2P. Elles sont expliquées dans leurs fondements, et chaque auteur a montré comment est appliquée celle qu'il utilise dans le cadre de la thérapie. Le regard de ces spécialistes amène un niveau de lecture beaucoup plus large, et fonde la richesse de ce livre unique en son genre, qui montre clairement la diversité de la psychothérapie.

Cet éclairage, qui apporte une vision d'ensemble des psychothérapies proposées aujourd'hui et des psychopraticiens qui l'exercent, n'est pas là pour démontrer l'efficacité de telle ou telle méthode de psychothérapie, mais pour aider chacun à trouver sa propre voie sur un chemin encore obscur pour les non-initiés.

Le choix d'un psychopraticien ne se fait pas au hasard. Outre la personne que vous allez rencontrer, il y aura aussi sa méthode de référence, méthode avec laquelle vous devez vous sentir bien.

L'objectif de cet ouvrage est d'amener des éléments d'information au plus grand nombre d'utilisateurs ou de futurs utilisateurs de la psychothérapie. En plus de faciliter le choix de chacun, ce recueil très approfondi de différentes méthodes et de la spécificité du travail

du psychopraticien permettra de se faire une idée plus claire de ce qui va se passer au sein du cabinet du thérapeute.

Chaque lecteur voyagera dans cet ouvrage au gré de ses envies et de ses besoins. Il pourra se plonger dans sa lecture globale pour avoir une vision générale des méthodes de psychothérapie, ou aller cueillir dans différents chapitres des informations sur les spécificités d'une méthode qui l'intéresse plus particulièrement.

Je vois dans ce livre une source d'information qui permettra à la fois à chacun de trouver des réponses à ses questionnements, et un ouvrage de référence pour tous les professionnels qui souhaitent apporter des réponses adaptées aux demandes de leurs usagers, ou en conseiller la lecture.

*Brigitte Asselineau
Psychopraticienne
Présidente de la FF2P*

INTRODUCTION

Faire le choix d'entamer une psychothérapie est une décision importante et lorsqu'on décide de sauter le pas, de nombreuses questions surgissent : quelle thérapie privilégier en fonction des blocages ressentis ? Comment bien choisir son praticien ? Autant de questions essentielles auxquelles il faut trouver des réponses claires pour choisir l'approche et le thérapeute adaptés.

Dans une première partie, les auteurs répondent à toutes ces questions en apportant les précisions nécessaires.

La deuxième partie est consacrée à la présentation des différentes approches thérapeutiques certifiée par la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P). De nombreux psychopraticiens spécialisés présentent leur méthode, son origine et son histoire, ses grands concepts, les outils, les indications, le cadre et la formation. Autant d'informations précieuses quand on souhaite commencer un travail thérapeutique. Des témoignages permettent aussi de mieux comprendre le processus d'une séance. Le lecteur pourra ainsi, grâce à cet ouvrage, appréhender les spécificités de chaque méthode et porter un regard nouveau et plus éclairé sur le monde de la psychothérapie d'aujourd'hui.

En dernière partie, plusieurs personnalités connues du grand public contribuent à cette bible en apportant leur éclairage d'expert sur la profession.

Nous souhaitons que cet ouvrage, exhaustif et accessible à tous, aide toute personne qui souhaite entamer un chemin vers elle-même pour s'épanouir et se réaliser.

Première partie

La psychothérapie aujourd'hui

Qu'est-ce qu'une thérapie ? Quels sont les différents psys ? Qu'est-ce qu'un psychopraticien « certifié FF2P » ? Comment travaille-t-il ? Avant de plonger dans les approches et les techniques thérapeutiques, cette première partie répond aux questions essentielles que se pose toute personne prête à s'engager dans un travail sur soi.

C'EST QUOI, LA PSYCHOTHÉRAPIE ?

Par **Yannick Frieh**, psychopraticien en sophrologie existentielle, titulaire du CEP, directeur et formateur-superviseur de l'École de sophrologie et de sophrothérapie d'Alsace ESSA de Colmar, trésorier adjoint de la FF2P

POURQUOI « CONSULTER » ?

Toute personne a été dans son passé, est actuellement, ou sera probablement un jour ou l'autre amenée à rencontrer des difficultés, des obstacles, des épreuves en tous genres sur son chemin de vie. Ces difficultés la conduiront à éprouver des problèmes personnels de nature psychologique.

À partir de ces expériences émotionnelles propres à chacun se développent des troubles somatiques et psychiques. Ils peuvent engendrer, à plus ou moins long terme, un sentiment de déséquilibre global et entraîner une altération de l'état de bien-être et du rapport social avec les autres dans le monde.

Cette affliction n'illustre rien de plus ou de moins qu'un état de souffrance. La personne essaie alors par tous les moyens de le combattre, de le gérer ; elle tente de tenir bon, d'y faire face et d'y remédier tant bien que mal, dans un souci de survie, de protection et de défense face à une situation existante difficile.

Cette lutte – au demeurant vitale – vient pourtant menacer l'équilibre physique et mental. En effet, l'équilibre naturel physique consiste à conserver un corps sain, en bonne forme, à maintenir et développer les capacités pour pouvoir agir dans les meilleures conditions et ainsi transformer l'éventuel état de mal-être.

L'équilibre mental peut tout autant être affecté : ce déséquilibre peut se manifester de différentes façons, selon les personnes, les contextes événementiels et leurs impacts

traumatiques : somatisations, peurs ou angoisses, humeurs dépressives, dépendances, troubles compulsifs et comportementaux, débordements émotionnels excessifs...

L'ensemble de ces troubles se révèlent dans chaque domaine de l'existence humaine, quels que soient l'âge, la catégorie sociale et la culture. Il peut s'agir :

- d'une insatisfaction de vie actuelle et passagère, ou d'une quête de changement et d'un nouveau sens à sa vie ;
- d'une épreuve de vie, ou d'un traumatisme subi comme un deuil, une séparation ou un divorce, une agression physique, une maladie, un licenciement ;
- de difficultés relationnelles, une incapacité à créer, à entretenir et à conserver des liens sociaux, amicaux voire familiaux ;
- d'une insatisfaction dans la vie de couple, avec des rapports conflictuels et une communication interrompue ;
- de difficultés à assurer et à assumer son rôle de parent auprès d'enfants qui enfreignent constamment les règles et le cadre établi ;
- d'une insatisfaction sexuelle qui entrave l'épanouissement et présente divers troubles tels qu'une perte du désir ou des douleurs ;
- de comportements incontrôlables ou addictifs comme la consommation de nourriture, d'alcool, de tabac, de drogues, de jeux ;
- de souffrances au travail avec épuisement professionnel, abus de pouvoir, conflits relationnels...

De telles situations de vie sont autant de bonnes raisons pour se prendre en main et s'engager à suivre une psychothérapie.

QU'EST-CE QU'UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

Si la psychothérapie se veut être le traitement de l'âme en état de souffrance, elle est donc pour le sujet concerné un réel travail sur soi. Elle suppose que l'on consacre du temps à soi, que l'on porte une attention nouvelle à soi, à son corps et aux difficultés

momentanément éprouvées dans la douleur, pour entrevoir progressivement les possibilités de changement.

Un travail psychothérapeutique a pour but un changement, une transformation et donc une évolution, que ce soit la disparition des symptômes spécifiques, la modification des comportements inadéquats ou des attitudes inappropriées, ou la découverte d'autres façons de vivre et d'être au monde.

Il s'agit en quelque sorte d'un processus d'apprentissage qui s'apparente à rechercher en soi un éclairage nouveau, pas seulement pour comprendre, mais aussi pour donner un sens autre à sa vie, à ses choix et enfin, pour s'accueillir tel que l'on est.

Cette ouverture à soi relève d'un cheminement personnel et requiert du temps, de la patience et du soutien.

Cette démarche de connaissance vers soi est un premier pas, une action à entreprendre qui relève d'un processus de prise de conscience, soutenu et accompagné au sein d'un espace thérapeutique que seul un professionnel de la psychothérapie, tel que le psychothérapeute ou le psychopraticien est habilité à instaurer avec un client.

En effet, toute psychothérapie s'appuie sur une relation thérapeutique entre un client et un thérapeute. L'alliance thérapeutique est essentielle à la mise en route de ce cheminement en commun, fondé sur un lien de confiance qui naît et se développe entre le sujet et son thérapeute.

La dynamique relationnelle ainsi proposée suppose une qualité d'écoute de la part du thérapeute, nécessaire à l'établissement de ce lien unique et privilégié, sans jugement, ni a priori, ni conseil en tout genre, et dans un souci absolu de respect et de confidentialité du cadre professionnel.

Dans un premier temps, cette confiance établie permet au sujet de décharger le trop-plein de souffrances et d'émotions, de se libérer des pressions et des tensions, de s'alléger de ce qui est lourd et pesant pour lui. Confier à un autre ce qui est difficile à dire et à exprimer, souvent plus encore à ses proches, à sa famille ou à ses amis, engendre un grand soulagement, qui permettra au sujet de verbaliser par la suite, de façon plus ou moins apaisée et selon les cas, des sentiments, des émotions, des douleurs.

Cet espace relationnel libère une parole intime et authentique ; la personne peut alors évoquer son questionnement existentiel, ce qui ne va pas ou plus dans sa vie actuelle.

Ce discernement nécessaire et indispensable des tenants et des aboutissants des souffrances exprimées est la clé d'une compréhension nouvelle de soi.

Dans un second temps, la relation thérapeutique favorise la découverte de soi, de parties ignorées de soi-même, de capacités que l'on n'imaginait pas auparavant. Elle permet de s'appuyer progressivement sur de nouvelles ressources pour accéder à une autonomie d'actions et de choix dans la vie.

DES MÉTHODES DIFFÉRENTES

Si la psychothérapie est bel et bien un dialogue entre le sujet et son thérapeute, les diverses méthodes psychothérapeutiques conçoivent de manière différente les procédés ou protocoles d'entretiens entre client et thérapeute.

Certaines accordent de l'importance à des aspects particuliers de l'échange ; d'autres portent plus d'intérêt à différents thèmes qui feront l'objet d'entretiens de travail. Ainsi, certaines s'intéressent au matériel restitué par les rêves ; d'autres reposent sur les libres associations ; pour d'autres encore, la situation actuelle du client, ses ressentis corporels et affectifs, son enfance ou son comportement d'aujourd'hui sont au cœur du travail.

Il n'y a pas de modèle de psychothérapie meilleur qu'un autre.

Le psychopraticien qui relève précisément de l'exercice et de l'application d'une pratique ou d'une méthode, a pour obligation et pour devoir d'expliquer et de présenter sa méthode au client, et de lui en signaler le cadre d'application expérientiel dès le premier rendez-vous.

Quels que soient le type de travail et les modalités de traitement, les psychothérapies sont efficaces et ont toutes le même but : que le sujet retrouve plus ou moins rapidement sa capacité à reprendre sa vie en main, à définir par lui-même ses priorités et à avancer avec le courage nécessaire pour agir.

Ce processus de changement nécessite une adéquation et une collaboration étroite entre le psychopraticien, le procédé technique choisi et l'investissement volontaire et éclairé du sujet.

Si elle ne prescrit pas de médicaments, chaque approche dispose de forces thérapeutiques propres qui peuvent accroître leur efficacité. Ce travail sur soi peut donc être

complémentaire à une prise en charge médicale selon les éléments cliniques de la personne concernée.

LES DIFFÉRENTS COURANTS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES

Différents courants psychothérapeutiques sont représentés par des professionnels reconnus, aguerris et compétents. Ceux-ci ont entrepris avant et pendant leur formation un important travail psychothérapeutique sur eux-mêmes.

- **L'approche psychanalytique** est la méthode de référence. Elle remonte à la fin du XIX^e siècle, quand Freud invente la psychanalyse. Après avoir utilisé la technique de l'hypnose, il lui préfère l'association libre des idées. Il apportera par la suite bon nombre de modifications à sa théorie et ses techniques pour permettre l'interprétation des conflits intrapsychiques inconscients dans le cadre de la cure sous forme de transfert. Les réactions inconscientes de l'analyste constituent le contre-transfert, qui doit également être analysé.
- **L'approche humaniste existentielle** naît dans les années 1920 et, contrairement à la psychanalyse qui laisse une large place à l'interprétation de l'inconscient, elle tend à accroître la conscience de soi. Elle aide le sujet à trouver en lui la force nécessaire à son accomplissement personnel. La capacité empathique du thérapeute est un élément indispensable à cet éveil à soi. Dégagé de toute interprétation, jugement ou a priori considérés comme réducteurs, cet accompagnement thérapeutique met en exergue les notions d'être, d'existence, de vécu, d'intentionnalité et d'expériences subjectives et intersubjectives. Le symptôme est abordé sous l'angle d'une tentative d'expression de l'expérience subjective du sujet. Il s'agit donc d'essayer de comprendre le sens du symptôme plutôt que d'en expliquer et/ou d'en rechercher la cause. De nombreuses méthodes partagent cette approche humaniste d'authenticité et de respect de la personne : la gestalt-thérapie, l'approche centrée sur la personne, l'analyse transactionnelle, la PNL humaniste ou encore les thérapies psychocorporelles. La gestalt-thérapie fait partie de ces approches humanistes dont le travail porte plus sur les sensations et les émotions que sur la pensée, sur le comment plutôt que le pourquoi, et sur la prise de conscience du processus dans le ici et maintenant, afin de donner du sens.
- **Les thérapies cognitivo-comportementales** visent la correction des comportements et des cognitions (pensées) erronées. Le traitement porte sur de mauvais

apprentissages et l'objectif est de corriger les raisonnements erratiques afin de modifier le comportement et les sentiments. Ces thérapies dites brèves durent de trois à six mois. Le travail thérapeutique se focalise sur le présent et est de nature directif et pédagogique, puisque le praticien formule avec son client des hypothèses de travail ; il dispose d'outils pour vérifier la validité de ses méthodes. L'efficacité de la thérapie se fait par le changement du comportement manifeste du client. Un bilan de la cure permettra au sujet d'identifier les situations à risque et d'utiliser des méthodes adéquates pour les affronter. L'idée est qu'il devienne autonome et donc son propre thérapeute.

- **L'approche systémique** porte sur l'interaction entre l'individu et son environnement. La personne « malade » ne dysfonctionne pas, mais c'est l'interaction entre les éléments du système auquel elle appartient qui dysfonctionne. La thérapie brève et la thérapie familiale sont les deux principales méthodes d'intervention thérapeutique.

Il semble que l'ensemble des principaux modèles psychothérapeutiques ont un impact plus spécifique selon l'aspect retenu de la personne : la pensée pour la psychanalyse, les émotions pour les approches humanistes, le comportement pour les TCC. En fonction du moment de sa vie où le sujet entreprend ce travail thérapeutique, il aura plus besoin de comprendre, de ressentir ou d'agir.

Toutefois, les méthodes des praticiens ne sont pas les seuls éléments à prendre en compte dans le choix du client. Ce qui compte pour un sujet en détresse et en demande d'aide est le sentiment d'être écouté et reconnu dans sa souffrance, accueilli et compris dans ce qu'il est par une personne bienveillante, attentive et sécurisante.

Les qualités humaines du psychopraticien sont les éléments les plus déterminants dans l'établissement d'une alliance thérapeutique efficace, sensible et de confiance. Cette alliance repose sur le respect intransigeant des codes déontologiques inhérents à la profession de psychopraticien.

À la suite et au terme d'une psychothérapie, la personne éprouve un sentiment de soi restauré, des capacités, sait mobiliser ses potentialités, a le désir de se redéployer dans le monde et avec les autres en toute autonomie, responsabilité et liberté.

C'EST QUI, UN PSYCHOPRATICIEN ?

Par **Brigitte Asselineau**, psychopraticienne, présidente de la FF2P

LES DIFFÉRENTS « PSYS »

Qu'est-ce qu'un psychopraticien certifié FF2P (Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse) ? Ni psychiatres, ni psychologues, ni psychothérapeutes, ni psychanalystes... mais qui sommes-nous ?

Commençons par clarifier la situation des autres professionnels exerçant aussi dans le champ de la psychothérapie :

- Le **psychiatre** est un médecin qui, après avoir étudié la médecine, s'est spécialisé dans les troubles psychiatriques et la maladie mentale. Il prescrit un traitement, qu'il est le seul professionnel habilité à prescrire, et propose parfois des entretiens thérapeutiques. S'il le juge nécessaire, il peut aussi proposer ou imposer une hospitalisation dans un établissement spécialisé.
- Le **psychologue** a fait des études de psychologie à l'université, et a obtenu un DESS en psychologie clinique, d'où son appellation de psychologue clinicien. Il peut proposer des psychothérapies et aussi différents tests de personnalité, de QI, de développement, neuropsychologiques, etc.
- Le **psychanalyste** est un thérapeute qui s'appuie sur les théories psychanalytiques de Sigmund Freud et propose des entretiens à visées thérapeutiques.
- Le **psychothérapeute**, dont l'usage du titre est réglementé depuis août 2009, peut être médecin psychiatre, psychologue, psychanalyste ou psychopraticien. Il doit être inscrit sur le registre des Agences Régionales de Santé.