

UNE DOUZAINÉ DE PSYCHOTHÉRAPIES COURANTES

en quelques mots simples

par **Serge Ginger**, fondateur de l'École Parisienne de Gestalt (EPG)
Secrétaire général de la Fédération Française de Psychothérapie et
Psychanalyse (FF2P)

Approches les plus courantes en France :

1. Psychanalyse (Freud, Lacan, etc.) : le client est étendu sur le *divan* et l'analyste est assis derrière, hors de la vue du patient — qui projette ainsi sur lui des sentiments refoulés ou *inconscients*, liés souvent à sa première *enfance*. Durée : plusieurs années à raison de plusieurs séances par semaine. Représente environ 12 % des psychothérapies (... mais 85 % des articles des médias !). Il y aurait environ 5 000 psychanalystes en France (dont 1 000 reconnus par l'Association internationale de Psychanalyse, ou IPA) ; ils sont divisés en plus de vingt sociétés, souvent rivales.

2. Psychothérapies d'inspiration analytique (Freud, Jung, Adler, Klein, Lacan, etc.) : psychothérapie *en face à face*, basée sur les principes psychanalytiques (importance de l'inconscient, de la sexualité, du refoulement, des traumatismes infantiles, du transfert, etc.) mais cadre plus souple. Séances moins fréquentes et durée totale de quelques années. (10 à 12 % des psychothérapies)

3. Thérapie comportementale (Pavlov, Skinner) — dite encore « cognitivo-comportementale » ou **TCC** : *déconditionnement* progressif (par « immersion » ou « exposition » intensive) : vise essentiellement la disparition des *symptômes*, tels que les phobies, les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC), certaines somatisations, etc. Thérapies souvent assez brèves (10 à 20 séances). Clarification des mécanismes de défense et modifications des croyances. Exercices à reprendre à la maison, entre les séances. (10 à 15 % des thérapies).

Thérapie neuro-émotionnelle par mouvements oculaires rapides : **EMDR (Shapiro)**.

4. Thérapie familiale systémique (nombreux courants) : au lieu de traiter isolément le « patient désigné », on traite la famille dans son ensemble comme un « *système* » *global de communications* et d'habitudes. Séances collectives, souvent avec deux thérapeutes, séances en *nombre limité* (par exemple, 10 à 20 séances, espacées d'un mois). (environ 10 % des thérapies).

Principales méthodes du courant *humaniste* ou *existentiel*

5. Gestalt-thérapie (Perls) : approche *globale* de l'individu selon les 5 principales dimensions de l'être : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle — ou, en d'autres termes, *interaction permanente* entre le

corps, le cœur, la tête, l'environnement social et l'idéologie sous-jacente de chacun (le sens de sa vie). Travail à la fois verbal et corporel. Se pratique en thérapie *individuelle* ou en thérapie de *groupe*. Travail sur le contact, ses évitements et ses ruptures et sur l'analyse de la relation actuelle avec le thérapeute (environ 10 % des psychothérapies).

6. Approche « centrée sur la personne » (Carl Rogers) : écoute active, avec reformulation des dires du client. Le thérapeute se veut « non directif », dans une attitude *d'acceptation inconditionnelle* de l'autre, dans sa différence et sa singularité. (5 à 10 % des psychothérapies).

7. Analyse transactionnelle ou AT (Berne) : l'AT analyse les transactions psychologiques et les « jeux » inconscients entre les personnes, prenant en compte leurs « états du moi » (*Parent, Adulte, Enfant*) et leur « scénario de vie » inconscient construit à partir de décisions prises dans le passé. Approche à la fois cognitive, émotionnelle et comportementale, l'AT vise à responsabiliser le client avec un *contrat thérapeutique* qui fixe les objectifs de la thérapie. (5 à 10% des psychothérapies)

8. Psychodrame (Moreno) : mise en scène théâtrale de la vie du client : situations passées, actuelles ou futures (espérées ou redoutées), avec participation des membres du *groupe* qui tiennent les différents rôles évoqués par le protagoniste principal.

9. Hypnose ericksonienne (Milton Erickson) : travail sur les *états de conscience modifiés* permettant de mobiliser les souvenirs enfouis et les ressources profondes de l'inconscient.

10. Analyse Psycho-Organique (Boyesen) : association d'une approche psychanalytique et d'un intérêt porté au corps. Cette approche prend en compte l'aspect relationnel avec le psychothérapeute (notion de transfert). Les outils d'intervention comprennent la parole, l'analyse des rêves, le travail corporel, la respiration, le mouvement et la créativité.

11. Programmation Neuro-Linguistique, ou PNL thérapeutique (Grinder et Bandler) : recherche de « l'excellence » dans la *communication* par les différents canaux de contact : visuel, auditif, kinesthésique, etc. Ajustement du langage à celui de l'autre. Thérapie brève, visant surtout un changement du comportement ou la sédation d'un symptôme (phobies, etc.).

12. Thérapies psychocorporelles. Nombreuses variantes, telles que :

- **la végétothérapie caractéro-analytique (Navarro)**
- **l'analyse bioénergétique (Lowen)** qui vise à débloquer la « cuirasse corporelle »,
- **l'intégration posturale (Painter)** : recherche d'équilibre somato-psychique
- **la thérapie émotionnelle (Jalenques)** : libération par « catharsis » des émotions bloquées (rage, peur, dégoût, etc.)
- **la thérapie primale (Janov)** et la **thérapie par le cri (Casriel)** : le développement est supposé bloqué par un traumatisme ancien, qu'on va tenter de revivre.

Remarques

Les méthodes évoquées à partir du n° 5 à 12 sont souvent regroupées

dans le courant « **humaniste ou existentiel** ». Elles sont généralement de durée moyenne (1 à 3 ans, ou plus).

Certaines approches **éclectiques, intégratives** ou **multiréférentielles combinent plusieurs méthodes**, par ex. : AT et Gestalt, Thérapie émotionnelle et primale, Gestalt et psychodrame, Psychodrame et psychanalyse, etc.

Plusieurs des méthodes citées proposent aussi des thérapies **sexologiques et de couple**.

Bibliographie très sommaire

- CHAMBON & MARIE-CARDINE (2003) • *Les bases de la psychothérapie*, Dunod, Paris.
- ELKAÏM Mony et al. (2003) • *A quel psy se vouer ? Psychanalyses et Psychothérapies : les principales méthodes*, Le Seuil, Paris.
- GINGER Serge (2006). *Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues*. Dunod, Paris.
- Magazine *Psychologies* (2003) • *La psy, mode d'emploi*, guide de poche Marabout, Bruxelles-Paris.
- MARC Edmond (2000) • *Guide pratique des psychothérapies*, Retz, Paris.

E-mail : s.ginger@noos.fr
www.ff2p.fr

Site :