

# Types de psychothérapies

## Fiche Patient



**Vous trouverez ci-après un descriptif de différents types de psychothérapies.**

### Thérapie Comportementale et Cognitive (TCC)

Les pensées et les comportements sont au centre de la thérapie comportementale et cognitive. Elle se base sur l'observation et l'interprétation du comportement de l'individu dans une situation donnée. La thérapie vise à modifier les comportements inadaptés et les pensées négatives par des pensées et des réactions en adéquation avec la réalité. Les objectifs et le rythme de la thérapie sont à définir avec le patient. Il a un rôle actif dans la thérapie et reçoit des exercices à faire (de façon indépendante). Le patient et le thérapeute vont régulièrement évaluer les résultats de la thérapie et les comparer avec les objectifs fixés, afin de définir ensemble des pistes d'action. La durée du traitement varie en fonction de la nature du problème.

La thérapie cognitivo-comportementale peut également être proposée sous la forme d'un programme de groupe. Dix à douze sessions sont en général organisées pour un petit groupe comprenant une dizaine de personnes. Cette thérapie est notamment proposée par les services de santé mentale.

### Thérapie InterPersonnelle (TIP)

Dans la thérapie interpersonnelle, l'accent est mis sur le comportement interpersonnel du patient. Cette forme de thérapie met l'accent sur l'amélioration des relations sociales de la personne. Quatre grands axes de travail sont identifiés : l'isolement, le conflit, le deuil et la transmission de rôle. La thérapie interpersonnelle est une forme de thérapie à court terme dans laquelle le nombre de séances dépend de la sévérité des symptômes.

### Thérapie systémique

La thérapie systémique, appelée aussi thérapie familiale, considère le patient dans son environnement, comme faisant partie d'un ensemble de systèmes. Elle prend en compte les éléments de fonctionnement familial/systémique qui protègent et aident ainsi que ceux qui prédisposent, déclenchent ou maintiennent le statut de « patient désigné ». Elle permet aussi d'identifier les ressources. L'approche systémique peut également placer le patient dans son contexte trans-générationnel, avec les bilans, les dettes, les crédits et débits qui se transmettent de façon explicite ou plus implicite d'une génération à l'autre. Sera examiné la manière dont ils interagissent et quel rôle ils jouent dans les problèmes évoqués. Le thérapeute peut inviter la famille d'origine et/ou la famille actuelle à participer aux séances thérapeutiques, quoiqu'il peut parfois également travailler de façon systémique avec le patient seul. Les membres de la famille sont à la fois une source d'informations et de soutien. La durée du traitement dans cette forme de thérapie est variable.

# Types de psychothérapies

## Fiche Patient

### L'Approche Centrée sur la Personne (ACP)

Dans l'approche centrée sur la personne (ACP), le thérapeute aide le patient à découvrir les aspects qui l'entravent dans son devenir. En outre, il l'accompagne à accepter ce qui se passe pour lui et qui il est. Trois éléments sont essentiels dans cette relation d'aide, à savoir l'empathie, l'acceptation et l'authenticité. Au cours de cette forme de thérapie, le patient sera mis en contact avec ses forces et ses ressources autant qu'avec ses fragilités pour l'amener à des changements significatifs dans son mode de vie, sa relation à lui-même et aux autres. Il apprendra à travers le processus à faire face aux situations concrètes insatisfaisantes qui se présentent à lui. La durée de cet accompagnement thérapeutique dépendra de la sévérité de la problématique.

### Psychanalyse

Les thérapies analytiques qui vont des psychothérapies brèves d'orientation psychoanalytique à la psychanalyse classique ont pour objectif d'agir sur nos motivations inconscientes. Dans ces thérapies, le praticien et le patient vont analyser ensemble dans quelle mesure des conflits anciens toujours latents, mais pas toujours conscients (relations d'avant avec les parents, avec les frères ou sœurs, avec les proches) se répètent dans la relation patient-thérapeute ainsi que dans les interactions actuelles.