

LA NOTION DE CHANGEMENT EN PSYCHOTHERAPIE

Il est difficile de donner une définition précise du changement psychologique. En fait, le processus et les mécanismes de la transformation qui se produit lors de la psychothérapie ne sont, pour l'instant compris que de manière incomplète. Cependant, les patients décrivent le changement obtenu en psychothérapie comme une expérience d'acceptation accompagnée de changements de comportement. Le changement est également souvent vécu comme un nouveau commencement ou encore comme un retour à des états émotionnels positifs.

Le principal changement amené par la thérapie consiste en la prise de conscience de certains ressorts de notre existence. En psychanalyse, cette transformation qui augmente notre liberté de choix est due à un effet de la levée du refoulement. Mais un traumatisme ne se soigne pas seulement par la découverte de son origine. L'évolution psychique dans la psychothérapie est un phénomène complexe.

Différents modèles de changement

Il existe d'autres modèles du changement appliqués aux psychothérapies. Celui introduit par Donald Winnicott par exemple, utilise une régression contrôlée à la situation de carence primitive. A partir de ce retour, le psychothérapeute favorise une reprise de la maturation. Ce processus s'opère en plusieurs stades en suivant les étapes naturelles du développement psychoaffectif. Quel que soit le type de psychothérapie la toute première étape consiste à créer un cadre sécurisant. C'est ce cadre qui permet au patient de se sentir suffisamment en confiance.

Comment la psychothérapie parvient-elle à nous faire évoluer ?

Le cadre, les techniques utilisées par le psychothérapeute, ses conseils et ses interprétations mais également la motivation du patient... Tous ces facteurs contribuent à créer les conditions nécessaires pour favoriser le changement.

Pour changer, il faut comprendre. Avec l'aide du psychothérapeute, le patient cherche les explications de ses comportements ou de ses émotions. Approfondir son insight, sa connaissance de soi ne suffit pourtant pas pour changer.

Le lien émotionnel dans la relation entre le patient et le thérapeute est le pilier du changement en psychothérapie et de la guérison psychologique. La capacité du patient à s'identifier à son psychothérapeute est le principal moyen par lequel les individus se remettent d'une souffrance émotionnelle, et donc le principal moyen par lequel la psychothérapie opère le changement. La propension à s'identifier au thérapeute a un grand potentiel réparateur.

Les obstacles au changement

Nous pouvons souhaiter très fortement d'entreprendre une psychothérapie et en même temps consciemment ou non résister tout aussi fortement au changement. L'ambivalence entre le désir de changer et la crainte existe dans toutes les psychothérapies. Comment tout changer tout en restant le même ? Peut-on faire l'économie d'un travail de transformation et de l'angoisse qui l'accompagne. En effet, désirer le changement c'est aller vers l'inconnu et l'inconnu fait peur.

Cette peur du changement provoque de plus ou moins fortes résistances, en grande partie inconscientes. L'art d'psychothérapeute consiste à trouver un compromis opérant entre différents procédés qui permettent d'avancer avec prudence.

Le processus de changement

Le grand changement est fait de petits changements. Aussi ce processus en psychothérapie est généralement graduel et progressif mais la réalisation de ses effets peut être soudaine. Ce n'est donc pas un processus linéaire. De plus, le changement ne doit pas être trop rapide pour parer à l'angoisse du nouveau. Les premiers changements n'apportent pas forcément le soulagement attendu mais préparent le terrain en transformant le paysage intrapsychique.

Le processus de changement se déroule donc en étapes. Plusieurs de ces séquences sont communes à différentes approches psychothérapeutiques : l'évocation, l'expression, l'analyse. Toutes ses séquences doivent être bien préparées. Pour être compris, le patient doit se dévoiler et la libération de la parole n'est possible que s'il se sent en sécurité avec son thérapeute.