

DIFFÉRENTS TYPES DE PSYCHOTHÉRAPIES

Certains auteurs référencent plusieurs dizaines de types de psychothérapies. Cependant, il existe beaucoup de recoupements et de points communs entre ces différentes psychothérapies. On peut distinguer 7 grandes familles.

1. L'hypnose

C'est la première chronologiquement parlant. Sa forme traditionnelle implique l'induction d'un état hypnotique profond, c'est à dire de transe proche du sommeil, où le patient pourra entendre puis appliquer les suggestions du thérapeute. De nos jours, l'hypnose fait plutôt référence à la méthode du Dr Erikson. Elle est pratiquée en utilisant un état hypnotique léger et des suggestions directes.

2. La psychanalyse et thérapies analytiques

La psychanalyse a été créée par Sigmund Freud autour de 1895. Depuis, différentes formes et théories analytiques sont venues compléter, modifier la théorie freudienne. Elles ont cependant toutes pour points communs l'accent mis sur les phénomènes inconscients, les conflits intrapsychiques, l'importance de l'enfance et de ses étapes dans le développement de la personne adulte. Dans la pratique, le corps n'est pas manipulé et la thérapie se fait par la parole.

3. Les thérapies psychocorporelles et émotionnelles

Cette famille est issue de la psychanalyse, à partir des travaux de W. Reich. Ancien élève de Freud, il a ensuite développé sa propre méthode. L'accent est porté ici sur le corps. Comportements et tensions musculaires étant synonymes de tensions psychiques. Cependant même si l'accent est porté sur le corps, une certaine base psychanalytique a été gardée et la parole tient une place importante.

4. Les thérapies existentielles

Elles sont issues de la phénoménologie et de la philosophie existentielle. Ces thérapies sont proches de la psychanalyse. Elles s'en éloignent par le fait que l'accent est porté sur le présent et non sur le passé, sur les phénomènes conscients plus qu'inconscients et sur les valeurs, plus que sur les mécanismes qui les sous-tendent. Ces thérapies ont pour bases communes de préférer l'éprouvé c'est-à-dire le vécu aux explications ou interprétations. Elles revendiquent le but de permettre la bonne « croissance » de l'individu.

5. Les thérapies cognitivo-comportementales

Les thérapies cognitivo-comportementales ou TCC forment une branche très différente. A l'origine, ces thérapies s'appuyaient sur les modélisations informatiques. L'homme était vu alors comme un grand ordinateur ayant plusieurs programmes. Ces thérapies

s'appuient maintenant sur les théories de l'apprentissage et les conclusions des expériences de neuropsychologies. Contrairement à la psychanalyse, les TCC ne visent pas le changement de l'ensemble de la personne mais cherchent avant tout la suppression des symptômes gênants pour le patient.

6. La relaxation

Elle favorise la détente corporelle afin de permettre de débloquer certaines tensions psychiques. Elle ne cherche pas à résoudre un problème particulier mais vise à diminuer l'état global de tension corporelle du patient.

7. Les thérapies de la communication

Ces psychothérapies diffèrent des autres par leur pratique et leur théorie. Toutes se centrent sur l'aspect relationnel entre plusieurs individus (pris le plus souvent comme un ensemble dynamique) et la communication. Ces thérapies se focalisent sur les distorsions et mécanismes qui perturbent les relations interpersonnelles. Elles travaillent sur les phénomènes présents et sur le comment, plus que sur le pourquoi.