

Psychothérapie multiréférentielle et intégrative

Constaté par les praticiens et les chercheurs en psychothérapies, les apports de la psychothérapie multiréférentielle et intégrative proviennent de divers courants théoriques.

Un carrefour de plusieurs thérapies

La psychothérapie multiréférentielle, **relie différentes méthodes** où il existe plusieurs psychothérapies. Il y a en effets différents mode de référence méthodologique et le but est de pouvoir les associer, tout en les respectant.

Quant aux méthodes de psychothérapie intégrative, dans un autre cas elle rassemble un seul et unique référencement, des concepts et des techniques provenant de différentes méthodes qui sont organisées dans un ensemble logique. Le premier essai fut réalisé par le docteur Roberto Assagioli créant ainsi la psychosynthèse qui devint une méthode par la suite.

Psychothérapie Multiréférentielle

La psychothérapie multiréférentielle se sert de différents référencements et méthodes associées, mais où des règles sont respectées de la part du praticien, mais surtout par rapport à la méthode.

Dans la psychothérapie multiréférentielle, on trouve diverses méthodes qui passent par différentes psychothérapies. C'est pour cela qu'il y a une **nécessité de cohérence méthodologique**, où une articulation interne des combinaisons doit tenir compte des contradictions et contre-indications possibles.

Psychothérapie Intégrative

Définie comme un courant développé depuis les années 70 aux États-Unis. Elle inclut une attitude envers la pratique de la psychothérapie qui affirme **la valeur inhérente de chaque individu** se dirigeant vers une vision holistique de l'être humain, des aspects cognitifs, des émotions, des comportements, des relation et disposant d'un grand nombre d'outils thérapeutiques issus de différents courants de la psychothérapie.

Le terme "intégrative" a différentes direction, il intègre la personnalité (aider le client à assimiler et harmoniser son "moi", **assouplir ses mécanismes de défense**, abandonner son Scénario de vie, et réinvestir le monde dans un plein contact) se rapportant à l'intégration de la théorie ce qui permettrait d'avoir le courage de faire face à chaque moment de la vie avec ouverture et fraîcheur, sans la protection d'une opinion, position, attitude ou attente préétablie.

Le but est de faire tenir ensemble les approches de la psychothérapie dans leurs aspects affectif, cognitif, comportemental, physiologique, systémique et diverses notions vont notamment être employés dans la perspective du développement humain dans laquelle chaque phase de la vie présente des tâches existentielles cruciales, des sensibilités à tel besoin spécifique, des crises et l'occasion de nouveaux apprentissages.

Elle répond de façon appropriée et effective à la personne sur les niveaux de fonctionnement affectif, comportemental, cognitif et physiologique et adresse également la dimension spirituelle de la vie, l'intention doit être sincère, et la collaboration au processus thérapeutique est indispensables pour un succès de la thérapie.

Une fois la personne immergé dans l'expérience nécessaire, la découverte du "résumé de la vie" et comment il est vécu durant toutes ces années vont dévoiler une remémoration de traumatisme ancien, les besoins précoces non satisfaits, et ré expérimente le processus de réaction ou de décision par lesquels ils ont été créés. La re-

conception est la même que l'expérience originelle mais elle reste différente, dans la mesure où le moi adulte est observé et où le thérapeute assure le soutien, créant de nouvelles ressources et options qui n'étaient pas disponibles à l'époque. Ce sont les ressources nécessaires qui rendent possible une nouvelle décision.

Quelques remarques subsistent. Le courant multiréférentiel, appelé également intégratif, est totalement **reconnu parmi les cinq principaux de la psychothérapie**. Cependant le multiréférentiel a pour conséquence la conception fixe de la psychothérapie intégrative, restant figé à un certain référencement.

Cela concerne également les références passant par les techniques et les écoles qui sont en place. Il est donc question d'une multiréférentialité institutionnelle, qui apporte **une conception statique et réductionniste de la psychothérapie intégrative**.

