



## LES THÉRAPIES EN PSYCHOLOGIE

En psychologie, il existe de nombreuses psychothérapies.  
Si certaines sont issues de courants classiques, d'autres sont assez récentes.

### La thérapie psychanalytique :

La **cure psychanalytique** est une pratique psychothérapeutique élaborée par **Sigmund Freud** et ses successeurs. Le patient est appelé analysant et le thérapeute analyste. Le principe fondamentale de la cure psychanalytique est la découverte des éléments inconscients et refoulés à travers une exploration approfondie du patient.

**La thérapie psychanalytique** est une approche psychothérapeutique qui inclut dans le travail analytique la possibilité d'utiliser des médiations si nécessaire. Ce travail est individualisé, particulier à chaque patient, en fonction de sa problématique de base et de ce qu'il amène en thérapie.

Elle a pour objectif d'aider la personne à mieux comprendre et à surmonter les difficultés de sa vie par la découverte et l'intégration des forces inconscientes qui la gouvernent.

**Freud** accorde par la suite une grande valeur au transfert (la réponse émotionnelle du sujet au thérapeute); il s'agit d'un processus inconscient par lequel les désirs de l'analysant s'actualisent sur l'analyste. L'association libre et la réaction de transfert, ainsi que la neutralité de l'analyste, constituent les principes de la **cure psychanalytique**.

Les séances peuvent se dérouler de trois à cinq fois par semaine. Leur durée est de quarante-cinq minutes. Le sujet est allongé sur un divan, l'analyste se tenant derrière lui, hors de sa vue.

**La psychanalyse** devient le modèle privilégié de la **psychothérapie**, autour duquel vont se développer des variantes reposant sur des modifications techniques (par exemple le remplacement du divan par le face-à-face dans le cas de **la psychanalyse des enfants**).

**La psychothérapie** analytique peut être pratiquée dans les **psychoses** et les **troubles psychosomatiques**.

### Les thérapies comportementales et cognitives :

Les **Thérapies Comportementales et Cognitives** concernent généralement, les affections psychiatriques et les **troubles anxieux** (phobies, troubles obsessionnels-compulsifs, phobie sociale, anxiété généralisée, trouble panique et agoraphobie, stress post-traumatique...), troubles dépressifs, **troubles des conduites alimentaires**, **troubles de la personnalité**, prise en charge et réhabilitation des psychoses...

Ces **thérapies** visent le comportement et la cognition ou les processus de pensée. Elles ont pour but de modifier un comportement qui gêne la vie de la personne.

**Les Thérapies Comportementales et Cognitives** se distinguent des autres psychothérapies par certaines caractéristiques :

- La relation thérapeutique est basée sur le dialogue interactif et chaleureux entre le thérapeute et le patient.
- L'accent est mis sur les causes actuelles du comportement-problème, plus que sur les causes inconscientes.
- Le changement à court terme et durable du comportement est le critère majeur de réussite de la **thérapie**.
- Les procédures de traitement sont décrites objectivement et sont donc reproductibles par d'autres thérapeutes pour des patients ayant des difficultés similaires.

### La luminothérapie :

**La luminothérapie** ou **photothérapie** est **une thérapie** qui consiste à s'exposer quotidiennement à une lumière artificielle, dite "à large spectre" imitant celle du soleil.

Les principales applications de cette thérapie sont: **la dépression saisonnière**, ainsi que les troubles associés au dérèglement de l'horloge biologique interne.

Cette **thérapie** est un excellent moyen de retrouver l'énergie, la bonne humeur et le moral pour les personnes qui souffrent du blues hivernal, d'humeur maussade, démotivées, sans énergie dès qu'arrive l'automne et l'hiver lorsque les jours raccourcissent, que la lumière se fait rare.

Les bienfaits de **la luminothérapie** s'apprécient aussi, même en dehors de la période hivernale, par ceux qui travaillent à l'abri de la lumière naturelle ou les travailleurs de nuit.

### L'art thérapie :

**L'art-thérapie** est une forme de **psychothérapie** utilisant la création artistique (dessin, peinture, collage, sculpture, musique, etc.). Cette thérapie envisage le patient dans sa globalité et à la charge symbolique de ses actes en laissant surgir ses images intérieures, qui peuvent être le reflet d'expériences du passé ou des rêves.

**L'art-thérapie** est bénéfique pour les patients atteints de **troubles psychopathologiques**, de **maladies physiques**, de **lésions cérébrales**, d'**handicap moteur**, d'exclusion sociale, de troubles de communication et d'expression, de troubles relationnels... Le thérapeute travaille avec une équipe pluridisciplinaire en élaborant un protocole thérapeutique adapté à chaque patient, en fonction des objectifs fixés par toutes l'équipe.

On trouve cette forme de thérapie dans diverses structures: Hôpitaux, hôpitaux psychiatriques, unités de soins palliatifs, centre de rééducation fonctionnelle et neurologique, foyers de l'enfance, centres de psychothérapie, prisons, association d'aide à la réinsertion...

### Les thérapies familiales :

Certaines difficultés psychologiques ne peuvent être traitées efficacement en s'adressant à la seule personne qui en souffre, il est donc parfois nécessaire de prendre en charge le couple ou toute la famille pour dénouer ces conflits. Il s'agit d'**une approche thérapeutique des troubles psychiques** visant à traiter le groupe familial dont les dysfonctionnements occasionnent ces troubles. Elle implique la participation de tous ses membres.

L'objectif est d'aider la famille à définir clairement ses zones de tensions, empêcher les déplacements injustifiés des conflits interpersonnels et les traiter efficacement.

### La thérapie du couple :

**La thérapie de couple** représente un cas particulier des thérapies familiales.

Lorsque **le couple** est en crise, chacun des conjoints porte alors une attention particulière aux comportements négatifs de l'autre, entravant toute capacité de réaction aux comportements positifs. Le seul moyen de sortir de cette situation, est d'introduire un élément étranger dans le système. Son rôle sera de déstabiliser les forces en jeu et d'établir un équilibre fondé sur de nouvelles règles.

### Le psychodrame :

Selon le Dictionnaire International de la **psychanalyse**, le **psychodrame** est une « méthode d'investigation des processus psychiques utilisant la mise en œuvre d'une dramatisation au moyen de scénarios improvisés mis en scène et joués par un groupe de participants. »

Le **psychodrame** emprunte au théâtre sa dimension ludique, au jeu de rôle sa spontanéité et à la **psychanalyse freudienne**, sa profondeur. Cette méthode se pratique en séance de groupe où le patient joue un **conflit** et peut vivre une libération émotionnelle. Son efficacité thérapeutique repose sur la fiction, le jeu qui permet de lever certains blocages et de dédramatiser les **situations traumatisantes**.

Il existe différentes formes de **psychodrames** : diagnostique, didactique, pédagogique, analytique, individuel, familial, de groupe etc.

### La psychochirurgie :

La psychochirurgie est l'ensemble des techniques neurochirurgicales ayant pour objet le traitement des maladies mentales. Elle est basée sur la stimulation électrique et permettrait de modifier un comportement.

Les interventions les plus connues sont la lobotomie, qui consiste à déconnecter le lobe préfrontal des centres cérébraux sous-jacents (thalamus, hypothalamus) pour le soustraire aux influx émotionnels et neurovégétatifs pathogènes, et les interventions stéréotaxiques, qui consistent à agir, à l'aide d'une aiguille très fine, sur certains centres cérébraux après un repérage précis en trois dimensions.

Les indications de la psychochirurgie sont rares, d'intérêt inégal, et soumises à des règles éthiques très strictes.

### Les psychotropes :

Les **psychotrope** sont des substances chimiques qui agissent principalement sur l'état du système nerveux central en y modifiant certains processus biochimiques et physiologiques. Le psychotrope peut induire des modifications de la perception, des sensations, de l'humeur, de la conscience ou d'autres fonctions psychologiques et comportementales.

Selon Delay et Denicher, les psychotropes se divisent en quatre classes:

#### Psycholeptiques :

Ils ont une action sédatrice sur l'activité mentale, on distingue

- Neuroleptiques ou tranquillisants majeurs sont les médicaments indiqués dans le traitement des psychoses, ils atténuent l'excitation psychomotrice, les comportements agressifs, les tensions affectives, les hallucinations et les délires.
- Anxiolytiques, comme leur nom l'indique, sont indiqués dans le traitement des anxiétés rebelles et pathologiques en réduisant l'anxiété.
- Hypnotiques ou somnifères sont des médicaments indiqués dans le traitement des insomnies.

#### Psychodysléptiques :

Sont des psychotropes ayant une action sur le psychisme. Elle entraîne un état hallucinatoire ou délirant.

Les médicaments psychodysléptiques comprennent, les hallucinogènes, les stupéfiants et les substances enivrantes (alcool, éther, etc.). Les psychodysléptiques représentent un danger pour la santé mentale d'un individu, ils n'ont d'indications en thérapie pharmacologique que dans certains cas, par exemple, pour les dérivés de l'opium (morphiniques) qui sont utilisés comme antalgique, analgésique ou anesthésique.

#### Psychoanaleptiques :

Ou psychostimulants sont considérés comme des excitants psychiques, qui accélèrent l'activité du système nerveux et stimulent l'humeur.

Cette classe de psychotrope comprend:

- Les nooanaleptiques tels que les stimulants de la vigilance (amphétamines).
- Les thymoanaleptiques antidépresseurs tels que les stimulants de l'humeur.
- Les stimulants divers tels que la caféine.

#### Thymorégulateurs :

Stabilisent l'humeur et préviennent des rechutes au cours du trouble bipolaire.