

# FICHE D'IDENTITÉ DE 14 MÉTHODES DE PSYS

Erik Pigani

## Thérapies analytiques

### Psychanalyse :

Fondateur : Sigmund Freud, Autriche (1856-1939)

- Définition : Processus d'investigation de l'inconscient. Il existe une vingtaine de sociétés et d'écoles différentes : jungiens, lacaniens... Cette méthode, qui n'a pas pour but de guérir, n'est pas considérée comme une psychothérapie par les freudiens orthodoxes.

- Méthode : Étendu sur le divan ou pas, le client peut projeter sur son analyste, assis derrière lui ou face à lui selon , des sentiments refoulés inconscients. Associations libres, analyse du transfert, interprétation des rêves. Travail individuel d'environ cinq ans. séance de 15 à 45 minutes, à raison de deux à trois par semaine.

- Adresses utiles : Société psychanalytique de Paris (freudiens orthodoxes), 187, rue Saint-Jacques, 75005 Paris. T. : 01.43.29.66.70. • École de la cause freudienne (lacaniens), 1, rue Huysmans, 75006 Paris. T. : 01.45.49.02.68. Internet : [www.amp-ecf.org](http://www.amp-ecf.org)

- A lire : « Introduction à la psychanalyse », Sigmund Freud, Payot, 1999.

### Psychologie analytique

Fondateur : Carl Gustav Jung, Suisse (1875-1961)

- Définition : Investigation de l'inconscient et processus d'individuation qui permet d'accéder au « soi ». Cette démarche tient compte de la dimension spirituelle que tout être humain porte en lui, et de son rapport avec l'inconscient collectif.

- Méthode : Psychothérapie en face à face. Associations libres, analyse du transfert, interprétation des rêves, travail sur les mythes et les symboles. Travail individuel d'environ trois ans. séance de 45 minutes, à raison de une à deux par semaine.

- Adresse utile : Société française de psychologie analytique, 6, rue Rampon, 75011 Paris. T. : 01.43.57.18.26. Internet : [www.sfpa.asso.fr](http://www.sfpa.asso.fr)

<http://www.psychologies.com/Therapies/Toutes-les-therapies/Psychotherapies/Articles-et-Dossiers/Psychotherapies-y-aller-ou-pas/Decryptage-de-14-methodes-de-psys>

- A lire : « Ma vie », Carl Gustav Jung, Gallimard, 1991.

## **Psychologie adlérienne**

Fondateur : Alfred Adler, Autriche (1870-1937)

- **Définition** : Investigation du conscient et de l'inconscient. Le but : transcender notre sentiment naturel d'infériorité – qu'Adler appelait le « complexe d'infériorité » – pour faire évoluer nos modes d'action et de réaction. Chaque individu est considéré comme un être global, dans son contexte social, professionnel et familial.

- **Méthode** : Exploration des épisodes marquants de l'enfance et du passé proche, analyse des situations sociales, familiales et professionnelles, interprétation des rêves, travail sur les symboles. Travail individuel de un mois à deux ans. séance de 45 minutes, à raison de une par semaine.

- **Adresse utile** : Société française de psychologie adlérienne, 9, rue Jean-Coquelin, 93100 Montreuil. T. : 01.48.94.13.29. Internet : [www.psy-adler.net](http://www.psy-adler.net)

- A lire : « Alfred Adler », Lionel Nadaud, Érès, 1994.

## **Thérapies psychocorporelles**

### **Gestalt-thérapie**

Fondateur : Fritz Perls, Allemagne (1898-1970)

- **Définition** : Ce processus permet d'acquérir une vision globale de soi-même pour mieux comprendre comment on fonctionne. Parfois considéré comme une « philosophie existentielle », elle est fondée sur l'apprentissage de l'« ici et maintenant ».

- **Méthode** : Le thérapeute intervient mais n'est jamais directif. Il recourt à diverses techniques : jeux de rôles, exercices d'expression directe, prise de conscience des sensations physiques. Peut être associé à des stages thématiques : théâtre, clown, art, etc. Travail individuel de quelques mois à deux ans. Séance de une heure par semaine. Individuelle ou en groupe

- **Adresses utiles** : Ecole parisienne de Gestalt, 27, rue Froidevaux, 75014 Paris. T. : 01.43.22.40.41 • Institut français de Gestalt-thérapie, 16, rue Alphonse-Penaud, 75020 Paris. T. : 01.40.30.56.84.

- A lire : « Vouloir sa vie, la Gestalt-thérapie aujourd'hui », Gonzague Masquelier, Retz, 1999.

## **Psychodrame**

Fondateur : Jacob Levy Moreno, Roumanie (1889-1974)

- Définition : Le psychodrame n'est pas une réunion de personnes qui se disent leur quatre vérités ! Il repose sur l'idée que chacun d'entre nous joue un ou plusieurs rôles. Il permet l'accès aux émotions, l'exploration des rôles sociaux et met l'accent sur l'agir pour une libération tant physique que psychique.
- Méthode : Inspirée du théâtre, cette technique privilégie le travail du corps : on « joue » les événements marquants de notre vie. Travail en groupe d'environ un an. Séance de 45 minutes, à raison de une à deux par semaine.
- Adresse utile : Association pour la promotion du psychodrame (Apparte), Hameau de Vence, 38950 Quaix-en-Chartreuse. T. : 04.76.99.75.93.
- A lire : « Psychothérapie de groupe et psychodrame », Jacob Levy Moreno, PUF, 1987.

## **Méthode Vittoz**

Fondateur : Roger Vittoz, Suisse (1863-1925)

- Définition : Développer un état de présence, de confiance et d'affirmation de soi, une meilleure capacité à vivre et à gérer ses émotions.
- Méthode : Un travail verbal est lié à une approche corporelle à partir d'exercices de rééducation psychosensorielle. Travail individuel ou en groupe, de un à trois ans. Séance individuelle de une heure, à raison de une par semaine.
- Adresse utile : Fédération des associations Vittoz IRDC, 20, bd Debord, 13012 Marseille. T. : 04.91.66.53.88.
- A lire : « Relaxation psychosensorielle dans la thérapie Vittoz », S. Dedet, Vittoz IRDC, 1999.

# Sociothérapie

## PNL

Fondateurs : Richard Bandler (1940) et John Grinder (1949), Etats-Unis

- **Définition** : La Programmation neurolinguistique, créée en 1975, est une technique de communication spécifique, qui a pour but de changer nos anciens schémas mentaux pour trouver plus d'assurance dans la vie et d'optimiser notre potentiel énergétique et créatif. Elle s'intéresse plus à nos réactions qu'aux origines de nos comportements.

- **Méthode** : Visualisation, rêve éveillé, hypnose, « gym-cerveau », travail sensoriel et linguistique. Travail individuel et en groupe, de quelques semaines à deux ans. Séance de une heure, à raison de une par semaine. En groupe : séminaire de deux jours.

- **Adresses utiles** : Association française des certifiés en PNL (NLPNL), 8, place Henri-IV, 77100 Meaux. T. : 01.64.35.89.06 • Association française de PNL (AFPNL). 14, rue Louis-Morard, 75014 Paris. T. : 01.45.43.41.16.

- **A lire** : « Les Secrets de la communication », Richard Bandler et John Grinder, Le Jour, 1982.

## Analyse transactionnelle

Fondateur : Éric Berne, Canada (1910-1970)

- **Définition** : Grille d'observation et d'analyse des comportements humains, qui fournit des outils pour mieux se connaître et mieux communiquer. Cette technique connaît un grand succès dans les entreprises.

- **Méthode** : On tente de diagnostiquer, dans une relation concrète, quel « état du moi » (enfant, adulte, parent) intervient et quel est notre « scénario de vie » inconscient. Ensuite, on se fixe un objectif de changement en passant un « contrat » avec son thérapeute, et on apprend à analyser ses modes de communication. Travail en individuel et en groupe, de six mois à trois ans. Séance de 50 minutes, à raison de une par semaine. En groupe : séance de trois heures.

- **Adresse utile** : Institut français d'analyse transactionnelle (IFAT), 1, rue de Metz, 75010 Paris. T. : 01.47.70.22.62.

- **A lire** : « Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », Éric Berne, Sand, 1999.

## **Thérapie familiale**

Fondateur : Nathan Ackerman, États-Unis (1908-1971)

- Définition : Pratique thérapeutique qui envisage les symptômes de l'un des membres de la famille ou du couple, en rapport avec la souffrance de tous. Des méthodes et courants différents ont vu le jour simultanément en Europe et aux États-Unis, le plus connu étant celui de la « thérapie familiale systémique », qui est apparu au début des années 60 à l'École de Palo Alto, sous l'impulsion de Gregory Bateson.

- Méthode : Décodage des interactions verbales et émotionnelles du groupe, jeux de rôles, travail de la communication. Travail en groupe, parfois en individuel, de quelques mois à quatre ans. Séance de une heure, à raison de une par semaine.

- Adresses utiles : Centre Monceau, 91, rue Saint-Lazare, 75009 Paris. T. : 01.53.20.11.50
- Ceccof, 96, av. de la République, 75011 Paris. T. : 01.48.05.04.04.

- A lire : « Panorama des thérapies familiales », Mony Elkaïm, Le Seuil, 1995.

## **Thérapie comportementale**

Fondateur : Gregory Bateson, États-Unis (1904-1980)

- Définition : Dans la famille des « thérapies brèves », les thérapies comportementale et cognitive se focalisent essentiellement sur les symptômes, et sont fondées sur l'apprentissage de nouveaux comportements.

- Méthode : Techniques de relaxation, travail sur les pensées, les opinions et les croyances (les « cognitions ») souvent erronées que l'on a de soi et que l'on remplace par des croyances positives. Travail individuel de trois à six mois. Séance de 45 minutes, à raison de une à deux par semaine.

- Adresse utile : Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC), 100, rue de la santé, 75674 Paris Cedex 14. T. : 01.45.88.78.60.

- A lire : « Les Thérapies cognitives », Christophe André, Bernet-Danilo, 1999.

## **Thérapies induisant un état de conscience modifié**

### **Hypnose**

Fondateur : Jean Martin Charcot, France (1825-1893)

- **Définition :** C'est un état particulier de conscience, entre veille et sommeil, qui se caractérise par une inhibition partielle de la volonté.

- **Méthode :** En hypnose classique (hypnothérapie médicale, par exemple), le travail de l'hypnotiseur consiste à induire des réactions chez son patient ou à lui permettre de libérer un matériau refoulé. Dans l'hypnose ericksonienne, le thérapeute ne fait pas de suggestions directes : il utilise des métaphores ou des récits pour que l'inconscient s'oriente de lui-même vers la bonne solution. Il demande également au patient de participer à sa mise en condition hypnotique. Travail individuel de quelques séances à un an. Séance de une heure, à raison de une ou deux par semaine.

- **Adresses utiles :** Société française d'hypnose, 90, rue des Archives, 75003 Paris. T : 01.48.04.92.96. • Institut Milton-Erickson, 27, rue Fourcroy, 75017 Paris. T. : 01.39.16.17.72. A lire : « L'Hypnose thérapeutique », Milton Erickson, ESF, 1995.

## **Sophrologie**

Fondateur : Alphonso Caycedo, Colombie (1928)

- **Définition :** Considérée comme une version « modernisée » de l'hypnose, cette méthode permet de mettre à jour tensions et blocages pour les dépasser. Elle n'est pas toujours considérée comme une psychothérapie, car elle est souvent utilisée par des animateurs du développement personnel pour que s'épanouisse notre potentiel dans de nombreux domaines : communication, créativité, sport, art, etc.

- **Méthode :** Travail sur les mots et les images qui émergent, et renforcement positif aux niveaux corporel et mental. Travail individuel, parfois en groupe, de quelques semaines à un an. Séance de une heure, à raison de une à deux par semaine.

- **Adresse utile :** Société française de sophrologie, 39, bd Garibaldi, 75015 Paris. T. : 01.40.56.94.95. • **Internet :** [www.sophrologie.com](http://www.sophrologie.com)

- A lire : « La Sophrologie », Jean-Pierre Hubert, Bernet-Danilo, 1994.

## **Rebirth**

Fondateur : Leonard Orr, États-Unis

- **Définition :** Technique de respiration amplifiée, consciente et dirigée qui permet de s'abandonner à soi-même pour libérer des émotions enfouies sans intervention du mental.

- **Méthode** : L'hyperventilation induit un état de transe dont la profondeur diffère selon les individus. Une variante se pratique en piscine ou dans une eau chauffée à 37 °. Travail individuel ou en groupe, dix séances consécutives sont nécessaires. Séance de 1 h 30, à raison de une par semaine.

- **Adresse utile** : Société française de rebirth, 70, rue de l'Assomption, 75016 Paris. T. : 01.45.20.07.11.

- **A lire** : « Rebirth, l'art de la respiration consciente », L. Orr et K. Halbig, Dangles, 1994.

## **Respiration holotropique**

Fondateur : Stanislas Grof, ex-Tchécoslovaquie (1932)

- **Définition** : Selon Grof, fondateur de la psychologie transpersonnelle, cette technique permet d'accéder à toutes les dimensions de la conscience et de l'inconscient, ainsi qu'au matériau psychique contenu dans l'inconscient collectif. Elle est soutenue par un corpus théorique très important sur les états modifiés de la conscience, et présente une vision spiritualiste de l'âme humaine dans la continuité des conceptions jungiennes.

- **Méthode** : Technique d'hyperventilation effectuée dans une ambiance musicale qui favorise l'expression des émotions. Ce travail, qui demande un engagement physique important, se déroule selon un protocole précis. Travail en groupe (parfois individuel) de un à cinq ans. Séminaire de deux jours.

- **Adresses utiles** : Institut des champs limites de la psyché, 15, rue Bargue, 75015 Paris. T. : 01.42.19.01.33. • Groupe de recherche en psychologie transpersonnelle, 44, rue de La Chapelle, 95310 Saint-Ouen-L'Aumône. T. : 01.30.37.17.31.

- **A lire** : "Les Nouvelles Dimensions de la conscience", Stanislas Grof, Le Rocher, 1999.