

Présentation des psychothérapies



L'univers des psys

- Les psychiatres
- Les psychologues
- Les psychanalystes
- Les psychothérapeutes

Les psychiatres

- Environ 13000 praticiens
- Ils sont médecins (bac + 10, soit 6+4)
- Habilités à la prescription médicale
- Remboursement des soins
- Pédopsychiatres
- Formations complémentaires (type D.U, addictologie, criminologie, tabacologie, TCC...)

Les psychologues

- Environ 40 000
- Niveau universitaire bac+5
- Ne sont pas habilités à la prescription médicale
- Leurs soins ne sont pas remboursés par la sécurité sociale (sauf avec certaines mutuelles) à l'exception des consultations dans le secteur public.
- Le titre est protégé par la loi française depuis juillet 1985
- Différentes spécialisations : psychologue clinicien, social, neuropsychologue
- Formations complémentaires (type D.U, addictologie, criminologie, tabacologie, TCC...)

Les psychothérapeutes

- Titre accessible aux titulaires d'un diplôme de niveau master ou doctorat
- Nécessité d'une formation en psychopathologie clinique avec une partie théorique de 400 heures et une partie pratique (stage d'un minimum de 5 mois)
- Titre professionnel protégé depuis 2011
- Les consultations de psychothérapeutes (non-médecins) ne sont pas remboursées par la sécurité sociale
- Les psychothérapeutes (non-médecins) ne sont pas habilités à la prescription médicale

Les psychanalystes

- Environ 5000
- Il n'est pas indispensable d'être psychiatres ou psychologues
- L'exercice de la psychanalyse n'est pas réglementé. Toutefois, leur affiliation à des mouvements psychanalytiques reconnus garantit la solidité de leur formation
- Les séances ne sont pas remboursées, à moins qu'elles soient menées par un psychiatre ou psychologue en structure public
- Formation de l'analyste (psychiatre, psychologue ou « profane » : formation théorique, analyse et supervision.

Définition de psychothérapie

- Vient du grec *therapeia* = cure et de *psykhê* = âme, esprit
- Terme récent : 1872, utilisé par Daniel Hack Tuke médecin aliéniste (1827-1895)
- La psychothérapie désigne la prise en charge sur le plan psychique et englobe des pratiques très diverses évoluant au fil des théories et des époques.

Les principales psychothérapies

- La psychanalyse
 - Les thérapies cognitives et comportementales
 - La thérapie institutionnelle
 - Les thérapies familiales et de couples systémiques
 - L'EMDR
 - Présentation CUMP
 - L'approche centrée sur la personne
 - La Gestalt
 - Les thérapies psychocorporelles
 - Les psychothérapies de groupe
 - Les thérapies en réalité virtuelle
 - Les psychothérapies intégratives
- (liste non exhaustive)

La psychanalyse

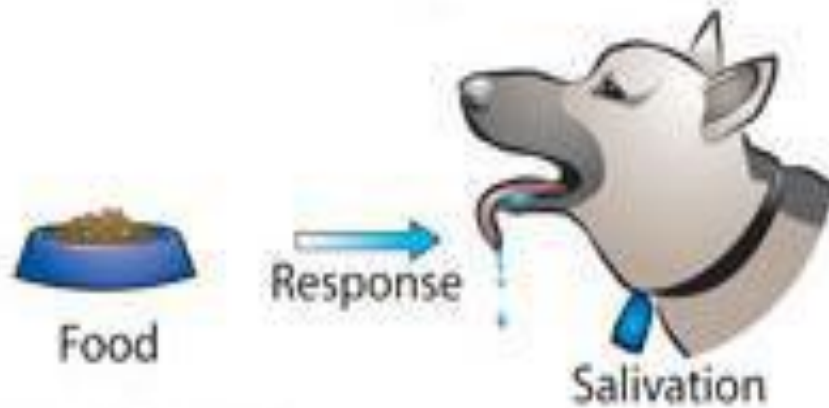
- Fondée par Sigmund FREUD (1856-1939).
- Définition : méthode d'investigation psychologique visant à élucider les significations inconscientes des conduites
exemple : lapsus, acte manqué...la **psychanalyse** nous permet de mieux nous connaître grâce à l'introspection et à l'exploration de l'inconscient.
- Concept d'**inconscient**. Définition : représente tous les processus et activités psychiques qui, pour diverses raisons, ne peuvent ni être perçus ni être contrôlés par la conscience.
Exemple : rêve, acte manqué, lapsus...
- Neutralité bienveillante
- Différents courants : S. FREUD, J.LACAN, M. KLEIN...
- Avec les enfants, en groupes, psychodrame (ou jeu de rôles).

<https://www.youtube.com/watch?v=QSJjXRHgXjM>

Les thérapies cognitives et comportementales

- Ce sont les théories qui expliquent le fonctionnement psychique par les « cognitions » = activités mentales.
- Elles ont pour base théorique la théorie du conditionnement (behaviorisme), de l'apprentissage social (A. BANDURA) et des théories cognitives.
- Le conditionnement est une acquisition de comportement rendu possible par les relations existantes entre les stimulations du milieu et les réactions de l'organisme.
- Conditionnement de PAVLOV :

1. Before Conditioning



Unconditioned Stimulus

Unconditioned Response

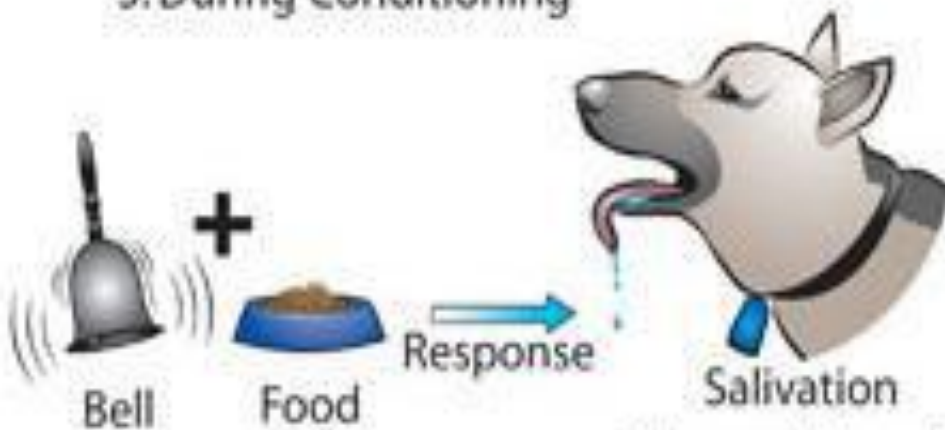
2. Before Conditioning



Neutral Stimulus

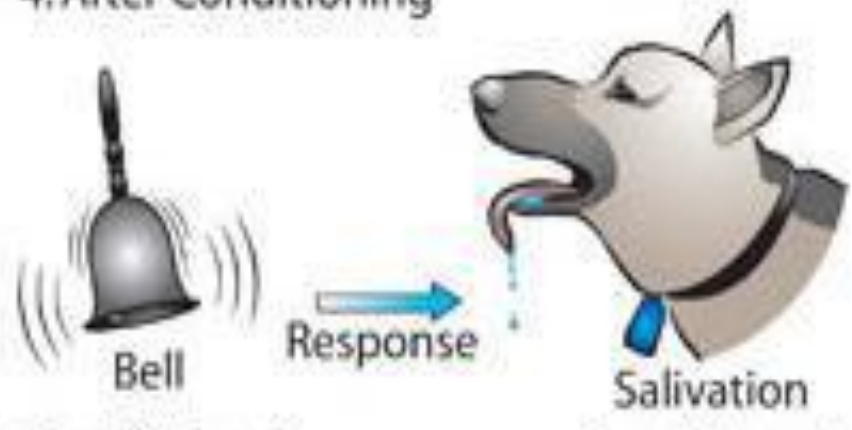
No Conditioned Response

3. During Conditioning



Unconditioned Response

4. After Conditioning



Conditioned Stimulus

Conditioned Response



https://www.youtube.com/watch?v=i_WXxUroGhs

L'EMDR


- EMDR = Eye Movement Desensitization and Reprocessing (désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires).
- Découverte par Francine SHAPIRO, psychologue américaine en 1987.
- Thérapie centrée sur la souffrance liée à un traumatisme utilisant les mouvements oculaires.
- David SERVAN-SCHREIBER, psychiatre, a introduit la méthode dans l'Hexagone : « Si un évènement douloureux a été mal « digéré » parce que trop violent, les images, les sons et les sensations liés à l'évènement sont stockés dans le cerveau, prêts à se réactiver au moindre rappel du traumatisme. Le mouvement oculaire « débloque » l'information traumatique et réactive le système naturel de guérison du cerveau pour qu'il complète son travail »
- <https://www.youtube.com/watch?v=x9w5xIFFfHE>


Thérapie institutionnelle


- Principaux fondateurs : François TOSQUELLES (1912-1994) psychiatre et Jean OURY (1924-2014), psychiatre, psychanalyste.
- Jean OURY fonde la clinique de La Borde, principal lieu de la thérapie institutionnelle en France.
- Psychothérapie dans le cadre d'une institution (hôpital, clinique) qui met l'accent sur la dynamique de groupe et la relation entre soignants et soignés.
- L'indistinction entre les soignants et les soignés est une caractéristique de ce mouvement thérapeutique
- « soigner les malades sans soigner l'hôpital c'est de la folie ».
- Volonté que le patient soit partie prenante de ses soins.
- <https://www.youtube.com/watch?v=vB91G3B9Qvs>

Les thérapies familiales et de couples systémiques

- Nées aux Etats- Unis dans la deuxième moitié du XXème siècle
- Ecole de PALO ALTO : désigne un groupe d'hommes qui ont travaillé ensemble autour de la théorie de la communication et de la relation entre les individus.
- L'initiateur de ce travail et père de cette école est Grégory BATESON, zoologue, anthropologue et ethnologue. C'est le mélange des genres qui a fait toute la force de l'école et qui a apporté un renouveau dans la vision de la communication.
- L'originalité repose sur l'utilisation de l'approche systémique dans le domaine des relations humaines.
- Postulat de départ : « il est impossible de ne pas communiquer ».

- 
- Pour ces thérapies, les troubles psychiques résultent d'une pathologie de la communication au sein de la famille.
 - L'action du psychothérapeute ne porte donc pas sur le sujet isolé mais sur les dysfonctionnements de son système familial.
 - La thérapie systémique aborde l'individu de manière globale c'est-à-dire dans ses interactions de groupe.
 - <https://www.youtube.com/watch?v=QG0ObGnqU40>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=y5OEIO8lslo>

- 
- La psychothérapie systémique est basée notamment sur la notion d'**homéostasie familiale** qui suppose que soigner une pathologie psychiatrique chez un membre de la famille passe par la prise en compte de toute la famille, la personne malade n'étant qu'un symptôme de la pathologie du système (famille).

- 
- le thérapeute ne considère plus son patient comme un individu isolé sur lequel il devrait poser un diagnostic psychiatrique mais s'intéresse aux interactions actuelles du patient avec son environnement qui maintiennent son problème.

 - En d'autres termes, le thérapeute se demande comment le système maintient l'homéostasie. On passe d'une explication individuelle et diachronique à une explication systémique et synchronique.

Les psychothérapies de groupe

- Désigne une psychothérapie durant laquelle un ou plusieurs thérapeutes traitent plusieurs patients en même temps.
- Mélange entre la poursuite du travail effectué individuellement et la dynamique collective. Effets positifs qui n'auraient pu être obtenus en suivi individuel (cohésion de groupe...)
- Nécessite un cadre précis, le psychothérapeute étant le garant de celui-ci.

https://www.youtube.com/watch?v=Tz1M_Z3Ft2U

CUMP

- CUMP = Cellule d'urgence Médico-Psychologique
- Création en 1997
- Composée de médecins psychiatres, de psychologues et d'infirmiers formés.
- Intervention en cas de sinistre majeur à fort retentissement psychologique collectif.
- Prise en charge immédiate et post-immédiate des victimes psychiques :
 1. Defusing : il prend place dans les toutes premières heures sur les lieux mêmes de la catastrophe (ce n'est pas une psychothérapie). La fonction d'accueil (il s'agit de ré-intégrer la victime au monde des vivants dont elle s'est sentie un moment exclue), et la fonction d'interlocution (permettre qu'une parole adressée à un autre émerge à nouveau)
 2. Debriefing : (au plus tard dans les premières 72 heures) vise à prévenir l'apparition d'un stress post traumatique ou à



Les psychothérapies intégratives

- Approche qui préconise de décloisonner les différentes techniques en psychothérapie pour mieux adapter la prise en charge à chaque patient.
- Elle met en place des stratégies thérapeutiques variées, globales, créatives empruntées aux différents courants et techniques de la psychothérapie : TCC, psychanalyse, Gestalt, hypnose...
- Encore en recherche



■ Les thérapies psychocorporelles

Contrairement aux méthodes basées sur l'échange verbal, les thérapies psychocorporelles considèrent le corps et son langage comme une porte d'entrée vers le mieux-être. Toutes s'appuient sur la théorie de William Reich, selon laquelle une émotion refoulée s'accompagne toujours d'une rigidification des muscles, qu'il nomme "la cuirasse musculaire somatique".

■ Les thérapies en réalité virtuelle

TCC, inutile de se déplacer grâce au visiocasque