



Psychothérapies



Psychothérapies

SOMMAIRE

Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?	p. 03
Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ?	p. 04
Psychothérapies dynamiques	p. 05
Psychothérapies comportementales et cognitives (TCC)	p. 06
Psychothérapies de groupe	p. 07
Psychothérapies centrées sur le corps	p. 08
Psychothérapies systémiques ou familiales	p. 09
Thérapie de couple	p. 09
Où s'adresser ?	p. 09
Pour en savoir plus	p. 11



Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

C'est un traitement par des moyens psychologiques, qui se fait par des entretiens réguliers, individuels ou en groupe, avec un psychothérapeute. La durée du traitement varie de quelques mois à quelques années. Elle peut être pratiquée seule ou associée à d'autres thérapeutiques (ex : prescription de médicaments). C'est un contrat librement accepté entre la personne et le psychothérapeute, dans le respect du secret professionnel et reposant sur une alliance thérapeutique.

Mécanismes d'action

La psychothérapie vise à améliorer l'état de la personne et/ou à prévenir des rechutes. Les mécanismes d'action varient selon la théorie utilisée, mais reposent tous sur l'idée d'une interaction entre corps, psychisme et environnement. Il y a différentes techniques, choisies en fonction du type de souffrance et du souhait de la personne.

Les techniques de psychothérapies sont fondées sur la parole, associée ou complétée par des médiations instrumentales ou corporelles. Les psychothérapies se déroulent dans un cadre précis défini par le thérapeute : lieu, modalités, durée et fréquence des séances.

Qui peut en bénéficier ?

La psychothérapie s'adresse à des personnes de tous les âges, aux couples et aux groupes familiaux. Elle peut aider toute personne ayant une souffrance psychique, exprimée par des symptômes tels que : angoisse, tristesse, crise de panique, phobies, obsessions, dépression, idées suicidaires, perte de confiance en soi, isolement, inhibition, difficultés relationnelles, troubles alimentaires, troubles sexuels ou troubles du sommeil.

Ces symptômes peuvent apparaître dans le cadre :

- de troubles psychiques diagnostiqués :
 - chez une personne consciente de ses troubles, qui n'est pas coupée de la réalité et qui demande de l'aide,
 - chez une personne peu ou pas consciente de ses troubles, mais intéressée à mieux comprendre sa souffrance,
- d'une addiction à l'alcool ou aux drogues,
- de troubles psychosomatiques (ex : asthme, eczéma, douleurs...),
- de troubles réactionnels à une situation traumatisante ou à une situation conflictuelle dans un couple, une famille, au travail ou à l'école.

Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ?

Titre de psychothérapeute

Depuis 2004 seul un professionnel inscrit au Registre national des psychothérapeutes via le répertoire ADELI des professionnels de santé et formé par un organisme agréé, peut se déclarer officiellement psychothérapeute.

« L'inscription sur le registre national des psychothérapeutes (...) est subordonnée à la validation d'une formation en psychopathologie clinique de 400 heures minimum et d'un stage pratique d'une durée minimale correspondant à cinq mois (...).

L'accès à cette formation est réservé aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine en France ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse. »⁽¹⁾

L'inscription au Registre des psychothérapeutes se fait via les Agences régionales de santé (ARS), par l'enregistrement obligatoire du diplôme sur le fichier Adeli. Contacter les ARS pour vérifier l'inscription d'un.e psychothérapeute.⁽²⁾

Qui peut faire des psychothérapies ?

Les psychothérapeutes sont des spécialistes, médecins psychiatres, psychologues, psychanalystes (médecins ou non médecins), reconnus par une institution formatrice agréée. La plupart des personnes compétentes en psychothérapie se sont formées, à titre personnel, pendant ou après leurs études de base.



Où trouver ces thérapeutes ?

Il est recommandé de choisir un.e psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute et les tarifs pratiqués.

L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance.

(1) Décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute art. 1.

(2) L'instruction DGOS/RH2/2012/308 du 3 août 2012 relative à la mise en œuvre du décret n° 2012-695 du 7 mai 2012 modifiant le décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute et aux modalités d'inscription sur le registre national des psychothérapeutes.

Psychothérapies dynamiques

Cure psychanalytique

But : Faire revenir au niveau conscient des souvenirs refoulés, afin de dénouer les conflits inconscients à l'origine des troubles.

Principes : Basée sur les notions d'inconscient, de transfert et de sexualité infantile.

Neutralité bienveillante du thérapeute et interprétation.

Indications : Surtout les névroses et les troubles de la personnalité.

Durée : Plusieurs années, à raison de plusieurs séances par semaine.

Entretiens en face à face

But : Favoriser l'atténuation ou la disparition du symptôme et l'apparition d'une meilleure adaptation, renforcer les mécanismes de défense et clarifier les conflits internes.

Le thérapeute intervient plus souvent que dans la cure psychanalytique.

Principes : Basés sur les notions d'inconscient, de transfert et de sexualité infantile.

Neutralité bienveillante du thérapeute et interprétation.

Indications : Anxiété, immaturité, états dépressifs, troubles de la personnalité.

Durée : Les psychothérapies brèves, en réponse à des problèmes réactionnels, varient entre 3 et 6 mois.

Les psychothérapies plus longues, pendant 2 à 3 ans, réinstaurent la confiance en soi et renforcent les capacités de la personne.

Psychothérapie de relaxation d'inspiration psychanalytique

But : Faire revenir au niveau conscient des souvenirs refoulés, afin de dénouer les conflits inconscients à l'origine des troubles.

Principes : Expression verbale du vécu corporel.

Indications : Problèmes narcissiques, troubles fonctionnels (migraines, colites, troubles du sommeil), image du corps instable.

Durée : Séance hebdomadaire, voire bi-hebdomadaire, de 45 minutes, pendant plusieurs mois.

Relaxation psychanalytique de groupe

But : Faire revenir au niveau conscient des souvenirs refoulés, afin de dénouer les conflits inconscients à l'origine des troubles.

Principes : Permet la relaxation et favorise l'expression spontanée du vécu corporel et des émotions ressenties par les participants lors de cette expérience.

Le thérapeute fait une interprétation analytique de ces verbalisations et des interactions induites dans le groupe.

Indications : Problèmes narcissiques, troubles fonctionnels (migraines, colites, troubles du sommeil), image du corps instable.

Durée : Une séance hebdomadaire ou mensuelle, pendant 1 à 2 ans.



Psychothérapies comportementales et cognitives (TCC)

But : Aider la personne à acquérir une meilleure adaptation dans la vie quotidienne et faire disparaître rapidement son symptôme.

Principes : Fondées sur les théories de l'apprentissage, la neuropsychologie cognitive et la théorie de l'information, appliquées aux pensées et aux comportements.

Elles consistent à exposer progressivement la personne aux situations sources d'angoisse, après les avoir affrontées en imagination (désensibilisation).

Indications : Phobies, attaques de panique, troubles obsessionnels compulsifs, anxiété, stress, sevrage médicamenteux, état dépressif, problèmes sexuels, addictions.

Durée : Environ 20 séances de 30 à 45 minutes, pendant 6 mois.

Psychothérapies de groupe

Psychodrame de Moreno

But : Comprendre ses modes de relation aux autres, améliorer sa confiance en soi, apprendre à s'intégrer à des groupes et à vivre socialement.

Principes : La personne rejoue, devant un public, des scènes traumatisantes de sa vie passée, pour s'en libérer. Le groupe permet de révéler certaines tendances implicites

de la personne, afin de faire évoluer favorablement sa personnalité.

Indications : Toute personne souffrant de troubles relationnels peut aborder ce type de traitement.

Durée : Séances hebdomadaires, de 1 à 2 heures, pendant 1 à 2 ans.

Psychodrame analytique

But : Comprendre ses modes de relation aux autres, améliorer sa confiance en soi, apprendre à s'intégrer à des groupes et à vivre socialement.

Principes : La personne joue, avec les psychanalystes, les fantasmes ou souvenirs qu'elle évoque, pour comprendre ses conflits inconscients,

à travers la relation de transfert avec les psychanalystes. Cette technique entraîne la libération du corps et de la parole.

Indications : Surtout pour les enfants et les adolescents.

Durée : Séances hebdomadaires, de 1 à 2 heures, pendant 1 à 2 ans.

Psychodrame analytique de groupe

But : Comprendre ses modes de relation aux autres, améliorer sa confiance en soi, apprendre à s'intégrer à des groupes et à vivre socialement.

Principes : Chaque participant évoque ses problèmes et ceux des autres. Le conflit d'un des participants est joué et ses répercussions sur le groupe sont analysées.

Le thérapeute interprète en verbalisant les conflits inconscients.

Indications : Très utilisé pour les personnalités névrotiques, limites ou psychotiques.

Durée : Séances hebdomadaires, de 1 à 2 heures, pendant 1 à 2 ans.

Groupes de paroles

But : Favoriser l'expression des sentiments et des émotions, pour accroître sa liberté.

Principes : La rencontre avec des personnes inconnues, partageant les mêmes problèmes, permet des échanges d'expériences enrichissants, des expressions spontanées plus libres.

Le thérapeute favorise la communication au sein du groupe.

Indications : Troubles addictifs (alcool, drogues) et troubles du comportement alimentaire.

Durée : Selon les indications.

Psychothérapies centrées sur le corps

Psychomotricité

But : Améliorer l'image du corps, son harmonie et son utilisation.

Principes : L'image du corps réel et du corps imaginaire s'affrontent. Le corps imaginaire évolue et se structure au cours du développement psychologique. Le corps a un rôle dans la perception de l'espace et du temps. La psychomotricité vise à rééquilibrer le système

psychique, à partir des échanges corporels, émotionnels, posturaux et verbaux, entre la personne et le thérapeute.

Indications : Syndrome hyperkinétique des enfants, troubles du tonus musculaire, de la latéralisation ou du schéma corporel.

Durée : 1 ou 2 séances hebdomadaire, pendant plusieurs mois ou plusieurs années.

Bioénergie

But : Rétablir la circulation énergétique psychocorporelle et la capacité d'expression de soi.

Principes : La disparition des tensions musculaires permet d'améliorer le fonctionnement psychique.

Indications : Non spécifique à une pathologie donnée. Indiquée en cas de difficultés psychosomatiques.

Durée : 1 ou 2 séances hebdomadaire, pendant 1 à 3 ans.

Psychothérapies systémiques ou familiales

But : Permettre aux membres d'une famille d'évoluer vers un fonctionnement plus souple, qui ne met pas le système familial en danger, mais autorise les évolutions individuelles et la réalisation de nouveaux équilibres, en fonction des événements de la vie du groupe.

Principes : La famille est considérée comme un « système », dont les processus d'interaction et de communication peuvent dysfonctionner (ex : l'existence

d'un « mythe familial » rigide, auquel chacun des membres doit participer, sinon il court le risque d'être exclu de la famille).

Indications : Elles sont nombreuses et démarrent souvent par les soins d'un membre « porte symptôme » de cette famille.

Durée : 1 séance mensuelle avec 1 ou 2 thérapeutes, jusqu'à la résolution du problème.

Thérapie de couple

But : Rétablir la bonne distance entre les deux membres du couple, orienter l'intérêt de chacun d'eux vers leur construction commune de couple, pour en découvrir les contradictions et les faire évoluer.

Principes : Contrairement aux thérapies individuelles où le travail interprétatif

concerne les processus psychiques d'une personne, dans les thérapies de couple le thérapeute tente d'interpréter la dynamique du couple.

Indications : Dysfonctionnements dans le couple, insatisfaction mutuelle.

Durée : 1 séance de 45 minutes hebdomadaire, pendant un an.

Où s'adresser ?

Le choix du type de psychothérapie dépend du problème à traiter, de la méthode recommandée pour ce problème et de la personnalité de chacun. Le choix du psychothérapeute nécessite d'avoir une information précise concernant ses compétences (formation, supervision).

Agences régionales de santé (ARS)

Pour accéder aux répertoires des professionnels agréés
(www.ars.sante.fr)

Centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent des consultations et des prises en charge pour tous les troubles psychiques.

Les consultations sont prises en charge par la Sécurité Sociale.

Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile.

Associations de psychothérapeutes professionnels

Renseignent sur les psychothérapies, la formation de leurs membres et les adresses de leurs membres assurant des consultations privées.

Liste non exhaustive.

Association française de thérapie
comportementale et cognitive – AFTCC

27, rue de la Saïda - 75015 Paris

01 45 88 35 28

aftcc@wanadoo.fr

www.aftcc.org

(annuaires des membres actifs)

Association francophone de formation
et de recherche en thérapie comporte-
mentale et cognitive – AFFORTHECC

afforthec@wanadoo.fr

www.afforthecc.org

(annuaires des membres actifs)

Association psychanalytique de France
(APF)

24, place Dauphine - 75001 Paris

01 43 29 85 11

www.associationpsychanalytiquede-france.org

Institut de Psychosomatique (IPSO)

20, rue Bellier Dedouvre - 75013 Paris

01 40 79 49 70

www.asm13.org

Société française de thérapie
familiale – SFTF

23, rue de la Rochefoucauld

75009 Paris

01 49 70 88 58.

sfff.net

Société française de psychothérapie
psychanalytique de groupe – SFPPG

SFPPG peut renseigner sur

les psychothérapies, la formation

de ses membres et les adresses

des consultations publiques et privées.

06 22 45 75 69

www.sfppg.org

Société psychanalytique de Paris (SPP)

187, rue St Jacques - 75005 Paris

01 43 29 66 70.

www.spp.asso.fr

Une liste des psychanalystes de la SPP

est disponible sur appel. Groupes

et correspondants en Province.

Association IFAGP (Institut Français
d'analyse de groupe et de psycho-
drame)

12, rue Emile Deutsch de la Meurthe
75014 Paris

01 45 88 23 22

ifagp@club-internet.fr - www.ifagp.fr

Associations de patients et de proches

Regroupent des personnes souffrant de troubles psychiques et proposent des groupes de paroles, des lignes d'écoute téléphonique, des conseils et de l'entraide. Liste non exhaustive.

Advocacy France
5, place des Fêtes - 75019 Paris
06 33 13 73 38
siege@advocacy.fr
www.advocacy.fr

Argos 2001
119, rue des Pyrénées - 75020 Paris
01 46 28 01 03 ou
01 46 28 00 20
argos.2001@free.fr
www.argos2001.fr

Association française des personnes
souffrant de troubles obsessionnels
et compulsifs (AFTOC)
Tél. 01 39 56 67 22
contact@aftoc.org
www.aftoc.org

Fédération nationale des associations
d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)
33, rue Daviel - 75013 Paris
01 43 64 85 42
www.fnapsy.org

France Dépression
4, rue Vigée Lebrun - 75015 Paris
01 40 61 05 66
contact.afd@free.fr
www.france-depression.org

MEDIAGORA France
Phobies et anxiété
www.mediagoras.fr

Schizo? Oui!
54, rue Vergniaud - Bat D.
75013 Paris
01 45 89 49 44
contactschizo@free.fr
www.schizo-oui.com

Union nationale des familles et amis
de personnes malades et/ou handicapés
psychiques (UNAFAM)
12, Villa Compoin - 75017 Paris
01 53 06 30 43
écoute famille 01 42 63 03 03
secretariatdg@unafam.org
www.unafam.org

Pour en savoir plus

Brochures Psycom : disponibles à la commande et en téléchargement sur
www.psycom.org

Legifrance
Site officiel. Tout le droit français en ligne.
www.legifrance.gouv.fr

Haute Autorité de Santé
Rechercher un médecin accrédité ou un établissement certifié.
www.has-sante.fr

Techniques psychothérapiques
Recherches fondées sur les pratiques psychothérapiques.
www.techniques-psychotherapiques.org

Miviludes
Guide Santé et dérives sectaires, Mission interministérielle de vigilance et de lutte
contre les dérives sectaires (Miviludes), www.miviludes.gouv.fr

- Bien choisir sa psychothérapie, Sylvie et Pierre Angel, Larousse 2010.
- Guide de l'aide psychologique de l'enfant – de la naissance à l'adolescence, Michel David et Jocelyne Jérémie, Odile Jacob, 1999.

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Le Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie
- Santé mentale et...

psycom

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
www.psycom.org - contact@psycom.org

Avec le soutien financier de :



35, rue de la Gare
75935 Paris Cedex 19
www.ars.iledefrance.sante.fr

Rédactrice en chef: Aude Caria (directrice, Psycom).

Rédaction: Dr Alain Braconnier et Dr Vassili Kapsambelis (psychiatres, ASM 13).

Comité de relecture: Caroline David (bénévole, UNAFAM), Claude Finkelstein (présidente, FNAPsy), Dr Marie-Jeanne Guedj (psychiatre, CH Sainte-Anne), Dr Frédéric Khidichian (psychiatre, Hôpitaux de Saint-Maurice), Dr Christiane Santos (psychiatre, GPS Parray-Vaucluse) et Dr Norbert Skurnik (psychiatre, EPS Maison-Blanche).

Illustration: Fotolia (libre de droits).