

Qu'est-ce qu'une approche psychothérapeutique ?

Les "approches psychothérapeutiques", qu'on appelle couramment "psychothérapies", sont des applications de modèles théoriques développés par des chercheurs, psychologues ou psychiatres pour expliquer le fonctionnement psychique de la personne humaine, sa personnalité, son comportement, ses émotions. Ces approches proposent aussi des "méthodes de travail" aux psychologues.

A ces approches psychothérapeutiques s'ajoutent des techniques; les plus connues sont les techniques de relaxation, le psychodrame, l'art thérapie, l'hypnose qui constituent des outils à la disposition des psychologues dans l'exercice de leur profession.

Quelles sont ces approches ?

Il existe un très grand nombre d'approches psychothérapeutiques. Nous les décrivons très brièvement.

o L'ORIENTATION PSYCHODYNAMIQUE / ANALYTIQUE

Fortement influencé par la psychanalyse et faisant appel à la notion d'inconscient, cet ensemble d'approches établit un lien entre les difficultés actuelles et les expériences ou les conflits refoulés et non résolus de l'histoire personnelle. Le patient est ainsi amené à prendre progressivement conscience de l'influence de ses conflits inconscients et à s'en dégager progressivement.

o L'ORIENTATION EXISTENTIELLE / HUMANISTE

Les approches qui y sont regroupées se fondent sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. L'accent est mis sur le moment présent, sur la capacité de la personne à prendre conscience de ses difficultés actuelles, à les comprendre et à modifier en conséquence sa façon d'être ou d'agir. Le psychologue facilite ainsi l'exploration de soi engagée par celui qui consulte, de même que l'expérimentation de nouvelles façons d'être ou d'agir. L'approche rogérienne, la Gestalt-thérapie, l'autodéveloppement sont des exemples d'approches issues de ce courant de pensée.

o L'ORIENTATION COMPORTEMENTALE / COGNITIVE

Les spécialistes de ce groupe d'approches considèrent que les difficultés psychologiques sont liées à des pensées (cognitions) ou des comportements inadéquats, appris par une personne dans son environnement quotidien. Il s'agit donc d'analyser ces comportements et pensées, ainsi que le milieu de vie de la personne, et d'apprendre de nouveaux comportements, de remplacer ces pensées ou émotions non désirées par d'autres qui sont d'avantage adaptées. La thérapie comportementale et la thérapie cognitive sont les applications les plus connues de cette orientation.

o L'ORIENTATION SYSTEMIQUE / INTERACTIONNELLE

Dans cette approche, on considère que les problèmes personnels surgissent et se maintiennent à la faveur d'interactions entre une personne et son entourage (famille, amis, équipe de travail, etc.). Après analyse de la situation problématique, l'objectif de la thérapie est de modifier les relations entre la personne et son entourage. Il est ainsi fréquent que le psychologue rencontre des membres importants de l'entourage de celui ou celle qui le consulte. La thérapie familiale est un exemple de cette orientation.