

Les psychothérapies

1) Généralisation :

- a) Aucun médecin ne peut se passer d'une réalisation psychologique à son patient. Le corps douloureux est porté par un être souffrant. Tous les soignants, particulièrement les soignants en santé mentale : travailleurs sociaux, orthophonistes, psychomotriciens, éducateurs, ergothérapeutes, pensent être psychothérapeutes derrière leur fonction.

Le psychiatre et le psychologue clinicien sont nécessairement des psychothérapeutes, une grande partie de leur formation vise à leur apprendre, la maîtrise du contre-transfert et l'utilisation de leurs propres ressources psychologiques pour accompagner un patient.

b) Définition :

P.B.Schneider la psychothérapie est une méthode médicale de traitement des troubles physiques et psychiques du à des conflits intra psychiques conscients et inconscients non résolus, nécessitant de la part du patient un engagement volontaire, une collaboration, le désir et la possibilité d' établir avec le psychothérapeute une réalisation interpersonnelle subjective bien particulière qu'on appelle la réalisation psychothérapeute.

Globalement le psychothérapeute conduit le patient à l'acceptation du passé, à la plénitude du présent vécu, à l'adaptation la meilleure sans inquiétude de l'avenir, à l'adaptation la meilleure possible aux être et aux événements, ceci grâce à la parole qui va libérer la pensée du conditionnement biologique.

c) L'instrument essentiel du psychothérapeute est le langage:

les psychothérapeutes sont des techniciens de la parole et du silence. On ne peut parler avec assurance que si nous acceptons de nous taire, et nous ne pouvons nous taire paisiblement que si nous acceptons de parler.

Après la frustration du silence vient la parole gratifiante mais l'un et l'autre doivent être adaptés à chaque cas et à chaque moment de la relation en sachant que la gratification déculpabilise l'amour et la frustration déculpabilise l'agressivité.

c) Les psychothérapies ont donc des facteurs communs:

- a) Bonne relation entre patient et thérapeute

- b) Réduction de la tension grâce à l'espoir d'être aidé
- c) Meilleure compréhension de soi
- d) Reconditionnement opérant
- e) Identification au thérapeute
- f) Soutien émotionnel et suggestion efficaces

Par ailleurs la relation thérapeutique n'est pas une relation spontanée, amicale librement menée. C'est une relation asymétrique, entraînant une régression du patient et un transfert. Elle doit être équilibrée et abstinent.

2) Buts Thérapeutiques :

Globalement le but des psychothérapies peut résumer en cinq propositions :

- Aider le malade à découvrir en lui les changes affectifs bloqués conscients et inconscients qui envahissent son autonomie et son comportement.
- Aider à reconnaître que la plupart des besoins affectifs tyranniques sont de nature infantile.
- Aider à se dégager d'un univers primitifs où nous ne sommes pas toujours coupables de ce qu'on nous accuse, mais également d'autres fautes inconnues du monde environnant qui demeurent un secret entre nous et le sacré.
- Aider à distinguer les fautes authentiques de celles qui ne sont pas et supporter les imperfections du monde et de soi-même.
- Atteindre la partie saine du moi et la fortifier pour amener à la disparition de l'angoisse due souvent à l'obéissance aveugle aux consignes sociales familiales moralisatrices.

Référence :

- 1- Kacha. F. (2014). *Les Thérapeutiques Psychologiques*. Algérie: collection S.A.F

Lecteurs Conseillés :

- 1- Vinot-coubertergue. M ; Marc. E(2005). *Les fondements des psychothérapies*. Dunod.
- 2- Makover. R. B(2009). Les Fondamentaux de la *Psychothérapie : le guide d'une pratique clinique efficace*. Elsevier Masson