

COMPRENDRE LES BASES DES PSYCHOLOGIES

POUR BIEN CHOISIR SA·ON PSY

Trois grandes fonctions commencent par le terme “psy” : Psychologue, psychiatre, psychothérapeute. Pour pouvoir faire un choix qui correspond le mieux possible à votre besoin, il est important de savoir faire la différence entre ces trois rôles.

Psychologue : Une psychologue a étudié la psychologie dans une université. Tou·tes ne décident pas de devenir thérapeutes, mais tou·tes ont le devoir de signer un code de déontologie, lequel inclut des valeurs telles que le respect de l’autodétermination, la formation continue, la non-discrimination, le consentement... Devenir thérapeute signifie qu’iels décident que leur métier sera d’écouter et d’essayer d’aider les patient·e·s qui le demandent. Les séances de thérapie chez un·e psychologue sont remboursées par la mutuelle.

Psychiatre : Un·e psychiatre a étudié la médecine dans une université avant de faire une spécialisation en psychiatrie auprès d’un·e psychiatre agréé. Ces professionnel·les sont donc les plus formé·es pour prescrire des médicaments (tou·tes les médecins peuvent prescrire à peu près tous les médicaments, mais tous les médicaments ne sont pas connus et maîtrisés de tous les médecins, c’est pourquoi la plupart des médecins généralistes, par exemple, ne se sentent pas à l’aise de prescrire des médicaments agissant sur l’humeur et le système nerveux). Les psychiatres sont généralement moins formés à la thérapie qu’aux soins médicamenteux des pathologies. Et si les médicaments sont une béquille utile pour continuer à avancer, les maladies sont plus souvent soignées - ou au moins soulagées - sur le long terme par la thérapie. En tant que médecin, la psychiatre est soumis au code de déontologie de la médecine et ses séances sont remboursables par l’INAMI.

Psychothérapeute : Il s’agit d’une personne pratiquant la thérapie psychologique, mais sans être pour autant psychologue. Cette appellation n’est pas protégée en Belgique, ce qui veut dire que tout le monde peut se lancer comme psychothérapeute. Il est donc intéressant en cherchant un·e psychothérapeute de se renseigner sur ses spécialisations et son parcours pour éviter les mauvaises surprises. Cette appellation non-protégée signifie également que les soins octroyés par un·e psychothérapeute ne sont pas remboursés par l’INAMI ou les mutuelles.

Une fois les différentes fonctions saisies, il reste encore à trier dans toutes les spécialisations et méthodes aux noms parfois très compliqués que les différent·e·s thérapeutes peuvent mettre en avant en se présentant. Voici un petit tour d’horizon des méthodes et techniques les plus populaires :

Approche centrée sur la personne (ou approche rogéienne) : Appartient au courant humaniste. Il s'agit d'une thérapie non-directive où l'être humain est considéré de façon inconditionnellement positive, digne de confiance et de son pouvoir de décision. Carl Rogers, fondateur de cette approche, disait : *"L'individu a en lui de vastes ressources qui lui permettent de se comprendre lui-même, de modifier la représentation qu'il a de lui-même et partant, ses attitudes et le comportement qu'il se dicte à lui-même. Cependant, ces ressources ne sont accessibles que si l'on peut offrir un certain climat définissable fait d'attitudes psychologiques facilitatrices."* Les trois piliers de l'approche centrée sur la personne sont l'empathie, la congruence et la considération positive inconditionnelle.

- Carl Rogers, *Le Développement de la Personne*, 1968
- Carl Rogers, *A Way of Being*, 1980

Analyse transactionnelle : Cette technique d'analyse se concentre sur les "transactions", c'est-à-dire les interactions et communications verbales ou non-verbales d'une personne avec le monde qui l'entoure et les jeux psychologiques qui en découlent alors. De nombreuses théories d'analyse de la communication et des relations comme La formule J ou le triangle dramatique (ou triangle de Karpman) découlent de l'analyse transactionnelle.

- Eric Berne, *Des jeux et des hommes*, 1984
- Eric Berne, *Analyse transactionnelle et psychothérapie*, 1990
- Stephen Karpman, *Fairy tales and script drama analysis*, 1968
- Stephen Karpman, *The new drama triangles*, 2007

Art-thérapie : Cette méthode thérapeutique veut utiliser la créativité et le potentiel artistique des patients à des fins de développement personnel. Jean-Pierre Klein, père de l'art-thérapie en France, disait que *"La thérapie ajoute à l'art le projet de transformation de soi-même. L'art ajoute à la thérapie l'ambition de figurer de façon énigmatique les grands thèmes de la condition humaine. La création - acte et résultat - peut permettre la transformation profonde du sujet créateur. L'art-thérapie consiste en un accompagnement de ces créations dans un parcours symbolique au service du développement de la personne vers un aller-mieux."*

- Jean-Pierre Klein, *L'art-thérapie*, 2014

Behaviorisme (ou comportementalisme) : Il s'agit de l'étude des comportements observables des patients plutôt que des états mentaux. On doit à ce courant des théories célèbres telles que le réflexe conditionné de Pavlov (le chien qui bave en entendant la cloche qu'il a assimilé à la nourriture), le conditionnement opérant de Skinner (quand une attitude est punie, elle se fait plus rare ; quand une attitude est récompensée, elle se reproduit plus souvent) ou la méthode d'apprentissage ABA (utilisation pratique du conditionnement opérant pour aider à faire communiquer les patient-e-s ayant des problèmes avec cela ; méthode très utilisée pour l'encadrement des enfants présentant des comportements autistiques).

- John B. Watson, *Psychology as the Behaviorist Views it*, 1913
- Ivan Pavlov, *Réflexe conditionné*, 1927
- Saul McLeod, *BF Skinner, Operant conditioning*, 2018

Thérapie cognitivo-comportementale : Les thérapies cognitivo-comportementalistes travaillent les processus de pensées et les comportements des patient-e-s. Les thérapeutes ont une méthode plus pragmatique et directive, à base d'exercices à réaliser pour reprogrammer les façon d'agir ou de traiter les informations et ainsi soigner les symptômes (addictions, phobies, anxietés, stress post-traumatique). L'objectif de cette thérapie est basé sur une philosophie stoïcienne ("Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les représentations qu'ils en fabriquent." - Épictète)

- Arrien de Nicomédie, *Le "Manuel" d'Épictète*, Les Échos du Maquis, janvier 2011
- Jean Cottraux, *Les psychothérapies cognitives et comportementales*, 2017

Thérapie Gestalt : De l'allemand "Gestalt" qui signifie "prendre forme", "s'organiser".. Cette thérapie est basée sur le point de rencontre entre l'individu et son environnement. Elle se centre sur la façon dont se joue les relations et les contacts entre le *Self* et le monde et aux formes que prennent ces interactions. Quand problème il y a, la Gestalt va chercher les formes figées ou répétitives dans les échanges entre l'individu et le monde et tenter d'y remettre du mouvement.

- Fritz Perls & Paul Goodman, *Gestalt-thérapie : nouveauté, excitation et développement*, 1951

Humanisme (ou existentialisme) : Il s'agit d'un courant mettant l'individu au centre de tout et visant à l'épanouissement de celui-ci en partant du principe que l'humain est fondamentalement bon, digne de confiance et que si on le libère de ses conditionnement en le laissant suivre sa propre expérience, il évoluera toujours de manière positive. Ce mouvement s'oppose à la directivité de la psychologie ainsi qu'aux diagnostics et a donné lieu à l'émergence de beaucoup de théories sur le bien-être humain (Pyramide de Maslow, théorie de l'autodétermination) et a été la base pour la naissance de nombreux autres courants (approche centrée sur la personne, gestalt, analyse transactionnelle, programmation neuro-linguistique, hypnose ericksonienne, psychodrame...).

- *La psychothérapie : ses méthodes et techniques*, www.cedrin.com

Hypnothérapie : L'international society of hypnosis propose de définir l'hypnose comme « un état de conscience incluant une focalisation de l'attention ainsi qu'une attention périphérique diminuée, caractérisé par une capacité accrue à répondre à la suggestion ». Ces suggestions peuvent donc être utilisées dans un but thérapeutique, ce qui est le point central de l'hypnothérapie. Il s'agit donc d'aider la personne à "reprogrammer" son schéma de pensées. Généralement, celle-ci est indiquée pour travailler sur l'anxiété, la gestion des émotions, l'atténuation des douleurs, les problèmes de sommeil...

- *Hypnose Ericksonienne*, Institut Français d'Hypnose www.hypnose.fr/hypnose/hypnose-ericksonienne/

Programmation neuro-linguistique (ou PNL) : La programmation neuro-linguistique est un ensemble de techniques de reprogrammation du système de pensée qui peuvent être utilisées dans bon nombre de formes de thérapies. Ce sont généralement des exercices de visualisation ou de communication données par le thérapeute au/à la patient-e.

· R. Bandler et J. Grinder, *The Structure of Magic : A Book about Language and Therapy*, Palo Alto, 1975

Psychanalyse : La psychanalyse est le mouvement thérapeutique créé par Freud et basé sur l'exploration du subconscient et de l'inconscient. Elle part du principe qu'une idée, une envie qui se présente à l'esprit de quelqu'un trouve forcément source quelque part et ne peut être arbitraire. Il convient alors d'explorer l'inconscient pour lui trouver un sens. Ce courant a donné lieu à des méthodes de thérapie qui lui sont propres, avec des exercices d'exploration de l'inconscient comme l'interprétation des rêves, des lapsus, des actes manqués, mais également les libres associations, l'analyse des souvenirs-écrans... De ce courant sont nées les théories freudiennes les plus célèbres : les complexes d'Œdipe et d'Électre, les Trois Grandes Instances (Ça, Moi et Surmoi), les pulsions... Ces théories ont ensuite été développées par d'autres auteur-riche pour donner la psychanalyse actuelle, plus ouverte que celle de Freud.

· Sigmund Freud, *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot, coll. « Petite Bibliothèque Payot », 2001

Thérapie systémique : La thérapie systémique est un angle d'analyse qui observe les fonctionnements des systèmes pour comprendre les actions des individu-e-s formant ces systèmes. Un système peut être un couple, un groupe d'ami-e-s, une famille, une équipe de travail ou encore la société toute entière. Ces thérapies relient les troubles des individu-e-s comme étant des conséquences d'un dysfonctionnement du groupe et analysent ces groupes pour trouver les réponses aux problèmes de l'individu-e-s. Elles sont donc particulièrement efficaces pour les thérapies de groupe (familiales, de couple...)

· Ludwig Bertalanffy, *General system theory : foundations, development, applications*, New York, 1968

· Jean-Louis Le Moigne, *La théorie du système général : théorie de la modélisation*, Paris, 1990

· Jacques Mèlèse, *L'analyse modulaire des systèmes (AMS) : une méthode efficace pour appliquer la théorie des systèmes au management*, Paris, 1991

Thérapie directive : Forme de thérapie où lae thérapeute donne des directives, des exercices à la personne (comme les thérapies cognitivo-comportementales).

Thérapie non-directive : Forme de thérapie où lae thérapeute suit le mouvement et la direction de la personne. *"Le point de vue non-directif confère une haute valeur à l'indépendance psychologique de chaque individu et au maintien de son intégrité psychique."*

· Carl Rogers, *Counseling and Psychotherapy*, 1942