

Le guide des  
**psychothérapies**



Le guide des

# psychothérapies

*Mieux comprendre pour bien choisir !*

---

# Plus de 370 guides pratiques

Sites web

Livres PDF



Maison / Travaux

Argent / Droit

Conso / Services

Carrière / Business

Santé / Beauté

# Dans la même collection

---

## ► Maison et Travaux

Le guide du luminaire

Le guide du carrelage

## ► Argent et Droit

Le guide du viager

Le guide de la banque

## ► Santé et Beauté

Le guide de la cellulite

Le guide de la grossesse

## ► Conso et Services

Le guide de la tondeuse

Le guide du déménagement

[Voir la liste complète sur notre e-bibliothèque](#)

Auteurs : MM. Dauchez et Eckert

© Fine Media, 2012

ISBN : 978-2-36212-082-4

Document publié sous licence [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Vous pouvez librement diffuser à titre gratuit ce document, en citant visiblement [ComprendreChoisir.com](#), mais vous n'avez pas le droit ni d'en faire un usage commercial ni de le modifier ou d'en utiliser tout ou partie sans autorisation préalable.







[ComprendreChoisir.com](#) est une marque de Fine Media, filiale de Pages Jaunes Groupe.  
108 rue des Dames, 75017 Paris

Pour toute question, contactez Fine Media à l'adresse : [contact@finemedia.fr](mailto:contact@finemedia.fr)


# Table des matières

---

<b>La psychothérapie en un coup d'œil</b>	<b>9</b>
Identifier son mal-être	10
Les fondements des psychothérapies	10
Les troubles psychologiques traités	11
Qui consulter ?	11
<b>I. Identifier son mal-être</b>	<b>13</b>
La poursuite du bonheur	14
Les formes de mal-être	17
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	24
Astuce	24
Questions/réponses de pro	24
<b>II. Les troubles psychologiques</b>	<b>26</b>
Comprendre l'origine des troubles psychologiques	27
La neurasthénie	29
Les troubles dépressifs	31
Les pertes de mémoire	33
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	35
Astuce	35
Questions/réponses de pro	35
<b>III. Les troubles du comportement</b>	<b>38</b>
Que sont les troubles du comportement ?	38
Les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)	40
Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)	42
Les phobies	45
Les addictions	47
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	50
Questions/réponses de pro	50
<b>IV. Les troubles de la personnalité</b>	<b>52</b>
Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ?	52
Le pervers narcissique	54

Le trouble borderline	56
L'aboulie	58
 Pour aller plus loin	61
Questions/réponses de pro	61
<b>V. Les troubles relationnels</b>	63
Les conflits familiaux	63
Les relations de couple	65
Les relations parents-enfants	67
La peur de l'accouchement	71
Le baby blues	73
La peur de l'abandon	75
 Pour aller plus loin	77
Questions/réponses de pro	77
<b>VI. Présentation de la psychologie et de la psychanalyse</b>	79
La psychologie	80
La psychanalyse	82
La psychanalyse freudienne	84
La psychanalyse jungienne	86
La psychanalyse lacanienne	88
 Pour aller plus loin	90
Questions/réponses de pro	90
<b>VII. La psychologie clinique</b>	93
La psychologie clinique : qu'est-ce que c'est ?	93
La psychologie cognitive	95
La psychologie du développement	97
La psychologie sociale	98
La psychologie du travail	99
Les tests de personnalité	101
 Pour aller plus loin	104
Astuce	104
Questions/réponses de pro	105
<b>VIII. La psychothérapie comportementale</b>	107
La psychothérapie comportementale : qu'est-ce que c'est ?	107
La thérapie brève	109
Le psychodrame analytique	110
L'hypnose ericksonienne	112

💬 <i>Pour aller plus loin</i>	114
Astuce	114
Questions/réponses de pro	114
<b>IX. L'école de Palo Alto</b>	117
Les grands principes	117
La thérapie EMDR	119
La thérapie systémique	120
La thérapie de couple	122
La thérapie familiale	123
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	126
Astuce	126
Questions/réponses de pro	127
<b>X. La psychologie humaniste</b>	129
Les principes	129
La Gestalt thérapie	131
La logothérapie	133
Le développement personnel	134
L'accomplissement de soi (Maslow)	136
Le flow	138
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	141
Questions/réponses de pro	141
<b>XI. La psychothérapie positive et les thérapies de relaxation</b>	143
La méthode Vittoz	144
La sophrologie caycedienne	145
L'eutonie ou la méthode Alexander	147
Le training autogène	149
La visualisation créatrice	151
La méthode Coué	154
La psychocybernétique	156
La pensée positive	158
💬 <i>Pour aller plus loin</i>	160
Astuce	160
Questions/réponses de pro	160
<b>XII. Qui consulter ?</b>	162
Comment choisir un psy ?	163
Le psychiatre	166

Le psychanalyste	167
Le psychologue	168
Le psychothérapeute	171
Le coût des consultations	173
Les formations en psychothérapie	174
 <i>Pour aller plus loin</i>	176
Astuce	176
Questions/réponses de pro	176
Index des questions et des astuces	179
Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage	181
Trouver des professionnels près de chez vous	184



# La psychothérapie en un coup d'œil

---



La psychothérapie est un domaine tellement étendu qu'il n'existe pas une, mais plusieurs psychothérapies. Les champs d'action, les méthodes, les disciplines et les courants de pensée sont variés, même s'ils se rattachent tous au même domaine.

Tous les thérapeutes ont avant tout une solide connaissance de la psychologie, qu'ils soient psychologues, psychanalystes ou psychothérapeutes... Certains se spécialisent ensuite dans des domaines plus précis : social, travail, enfance, justice...

On remarque également un intérêt croissant pour les psychothérapies. Pourquoi cet engouement ? Parce que chacun cherche à mieux comprendre comment il fonctionne, à

savoir pourquoi il réagit de telle ou telle manière, à obtenir des relations harmonieuses avec ses semblables, enfin et surtout, à être heureux...

## Identifier son mal-être

Un mal-être peut se traduire par divers symptômes : atonie (manque de tonus, de vitalité), fatigue physique ou nerveuse (grande lassitude que le sommeil ne guérit pas), fatigue généralisée à l'origine d'un mal-être émotionnel. Une fois ce mal-être identifié, il est nécessaire de déterminer par quel type de troubles il est causé. Par ailleurs, la psychothérapie peut aussi aider à résoudre les conflits familiaux, notamment grâce à l'analyse des relations parents-enfants, des rapports hommes-femmes, de la peur de l'accouchement, du baby blues, de la peur de l'abandon...



## Les fondements des psychothérapies

Il est important de consulter un thérapeute dès lors que l'on ressent des troubles émotionnels, nerveux, comportementaux ou relationnels. On recense alors de nombreuses théories psychologiques employées par la psychothérapie et qui constituent la psychologie au sens large :

- ▶ la psychanalyse ;
- ▶ la psychologie clinique ;
- ▶ la psychologie comportementale (connue notamment pour les psychothérapies brèves, le psychodrame et l'hypnose ericksonienne) ;
- ▶ l'école de Palo Alto (avec les psychothérapies systémiques, en particulier pour les couples) ;
- ▶ la psychologie humaniste (dans la grande tradition de Frankl, Rogers, Maslow et de la Gestalt) ;
- ▶ la psychologie de l'équilibre corporel (Vittoz et la sophrologie) ;
- ▶ l'eupsychisme (avec notamment, la pensée positive et la fameuse méthode Coué).

## Les troubles psychologiques traités



Le champ d'action de la psychothérapie est aujourd'hui vaste, et de nombreux troubles peuvent être pris en charge.

Ainsi, les troubles psychologiques tels que la neurasthénie, la dépression et la perte de mémoire peuvent aujourd'hui être

traités. Il en va de même pour certains troubles comportementaux comme les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC), les troubles alimentaires, les phobies, les addictions et dépendances.

Enfin, les troubles de la personnalité (pervers narcissique, personnalité borderline, aboulie), souvent plus graves, sont également traités par différentes psychothérapies.

## Qui consulter ?

Choisir son psychothérapeute peut parfois s'avérer compliqué, surtout qu'il existe différents spécialistes en la matière. On peut ainsi citer le psychiatre, le psychologue, le psychanalyste et le psychothérapeute.

En France, les professions de psychologue et de psychiatre sont très réglementées, ce qui peut rendre la consultation d'autres spécialistes plus réservée.

Le psychiatre est un médecin spécialisé dans les pathologies psychologiques, dont l'intervention est nécessaire pour les troubles les plus graves. Il est le seul à pouvoir prescrire des médicaments. En revanche, le psychologue n'est pas un médecin, mais une personne titulaire d'un master d'État en psychologie, tous les psychologues ne sont pas formés aux psychothérapies.

Le psychothérapeute est quant à lui formé à une ou plusieurs psychothérapies. Ces formations n'étant pas garanties par l'État, la qualité des professionnels est très disparate.

Enfin, le psychanalyste appartient à une branche à part, il vise moins la guérison qu'une expérience personnelle.

Mais quel que soit le thérapeute choisi, il est essentiel de se sentir en sécurité et libre de parler ouvertement avec lui. Sans cela, la thérapie ne sera que de peu d'utilité.



Il est également important de prendre en compte d'autres critères : le prix de la consultation, le remboursement ou non de la séance par la Sécurité sociale, la formation du professionnel.

# I.

## Identifier son mal-être

---



La recherche du bien-être a toujours été au centre de nos préoccupations, à toutes les époques et à tous les âges. Pour vivre heureux, nous cherchons tous à atteindre une certaine harmonie entre le corps et l'esprit. En somme, nous aspirons tous à vivre heureux.

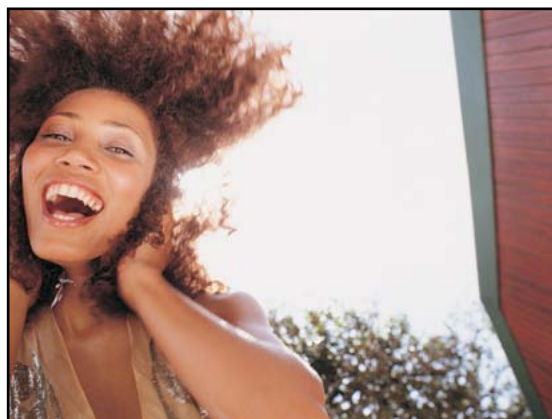
Être en bonne santé physique ne suffit pas, il faut aussi que le moral suive. De plus en plus de professionnels de la santé s'intéressent aux répercussions psychosomatiques, en raison de l'importance du bien-être de l'esprit pour le bien-être du corps.

À l'inverse, être en bonne santé physiquement facilite notre épanouissement émotionnel et psychologique.



## La poursuite du bonheur

Si les parents ont la responsabilité des nourrissons et des jeunes enfants, une fois adultes, c'est à nous qu'il appartient de trouver notre bien-être intérieur pour vivre heureux, et ce, jusqu'à notre dernier souffle.



Le bien-être n'est pas un luxe, mais une nécessité. Et chacun peut contribuer chaque jour à améliorer sa santé physique et morale en adoptant une bonne hygiène de vie et une alimentation équilibrée. Il n'y a pas d'âge pour faire de l'exercice physique, améliorer son quotient intellectuel, développer son intuition, faire travailler sa mémoire, entreprendre une psychothérapie, se mettre à la méditation, lâcher prise...

Par ailleurs, en s'acceptant soi-même, on améliore aussi ses relations avec les autres, car vivre heureux, c'est à la fois être en harmonie avec soi-même et avec les autres.

On constate l'engouement des jeunes générations pour les médecines douces et le retour aux sources (les méthodes de grands-mères), tandis que les plus personnes plus âgées surfent sur Internet pour trouver des exercices ludiques leur permettant d'entretenir le bon fonctionnement de leur mémoire. Le retour à la nature est aussi essentiel, elle nous prodigue ses bienfaits grâce aux plantes, au soleil, etc.

## Une recherche du bonheur



Être au chaud, manger, vivre en société sont des préoccupations qui ont toujours existé. Pensez à l'homme des cavernes : ses principales occupations étaient de chasser et de cueillir des plantes afin de se nourrir, d'entretenir le feu pour se chauffer et se protéger en éloignant les bêtes sauvages.

Une fois les besoins primaires liés à la survie satisfaits, nous pouvons répondre à d'autres besoins supérieurs (reconnaissance, accomplissement de soi) tels que les exprima plus tard Maslow avec sa célèbre hiérarchie des besoins.

En outre, l'homme est un être social qui a besoin de vivre au sein d'une communauté. C'est pourquoi la vie en société a toujours fait l'objet d'études approfondies (sociologie) afin de comprendre comment vivre ensemble. Platon et Socrate, puis d'autres, ont étudié leur société et les réactions des hommes au milieu des leurs : ils influencèrent ainsi la philosophie, mais aussi la sociologie et la psychologie.

## Une recherche de l'harmonie Corps/Esprit

Il n'est pas rare que l'on entende parler de l'aspect holistique de la personne (c'est-à-dire la personne prise comme un tout).

Il s'agit de percevoir l'homme non plus comme un assemblage de plusieurs caractéristiques, mais dans sa globalité.

L'homme est un tout, formé d'un corps et d'un esprit. Soigner l'un en ignorant l'autre revient à masquer un symptôme provisoirement, symptôme qui réapparaîtra aussi longtemps que l'on n'aura pas su en découvrir la cause première et l'éliminer. C'est le fondement de certaines thérapies comme la naturopathie, mais aussi d'autres méthodes holistiques, par exemple la médecine ayurvédique.

Aujourd'hui, de nombreuses sommités médicales sont d'accord sur le fait qu'un organe malade ne peut pas toujours guérir si le patient ne fait pas parallèlement un cheminement en psychothérapie.

En outre, des études ont démontré que les personnes anxieuses ou trop longtemps sujettes au stress fabriquaient plus d'acidité gastrique et s'exposaient ainsi à l'ulcère. Il en est de même chez les personnes très colériques, sujets



prédisposés aux problèmes cardio-vasculaires. Bien sûr, faire de cet exemple une généralité serait très réducteur, puisque les problèmes cardiaques peuvent aussi avoir pour origine un terrain héréditaire ou une alimentation anarchique.

Mais, on comprend de plus en plus l'importance holistique d'une thérapie, c'est-à-dire soigner son patient en prenant en compte tous les symptômes et causes possibles.

Il en va de même en psychothérapie.

Preuve en est que la thérapie systémique a vu le jour lorsque l'on a commencé à s'intéresser non plus au patient seul, mais au patient en tant qu'élément d'un ensemble de systèmes (environnement, famille, culture, religion...).

## Une psychologie du bonheur ?

Certains psychologues ont mis l'accent sur ce que c'est que de vivre heureux et sur les moyens d'y parvenir.

Ainsi, la logothérapie, mise en place par Viktor Frankl, aide les personnes à trouver un sens à leur vie, tandis que le développement personnel de Carl Rogers permet d'atteindre un état de bien-être grâce à une approche du thérapeute davantage centrée sur la personne.



Abraham Maslow, avec la recherche de l'accomplissement de soi, promeut quant à lui les expériences paroxystiques, qui seraient les sommets de la vie humaine.

Enfin, Mihaly Csikszentmihalyi est l'initiateur du flow, une expérience optimale de bonheur dans la réalisation d'une tâche...



## Les formes de mal-être



L'une des clés d'une bonne santé est une forme physique générale qui inclut une alimentation équilibrée, de l'exercice physique, un sommeil régulier et de qualité.

Lorsqu'un sentiment de fatigue intense se fait ressentir, sans raison particulière, alors que l'on observe une hygiène de vie rigoureuse, c'est le signe que quelque chose ne va pas.

Il ne faut alors pas hésiter à consulter un médecin dès lors que cet état persiste.

Fatigue générale, atonie, neurasthénie sont des maux qu'il faut soigner et dont il faut déceler la ou les causes possibles afin d'y remédier, la fatigue pouvant avoir plusieurs origines.

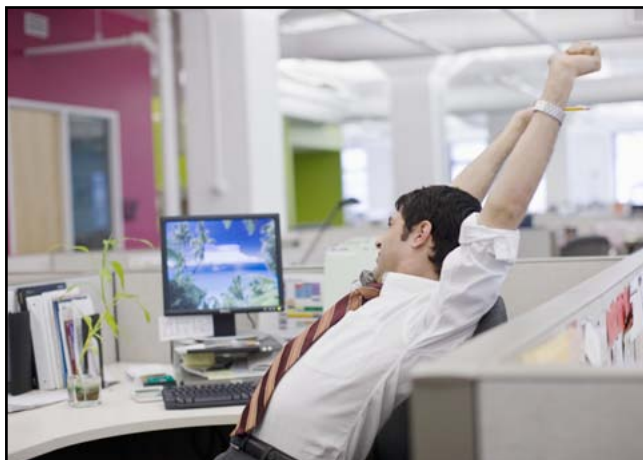
### Atonie

D'un point de vue étymologique, l'atonie désigne un manque de tonus.

Cette caractéristique d'abord propre à la santé physique de l'individu s'applique au tonus musculaire et désigne, plus particulièrement, l'absence de contraction musculaire.

Cette absence de tonus peut toucher toutes les parties du corps humain ayant un muscle, on peut alors citer :

- ▶ l'atonie intestinale, un défaut de contraction musculaire qui entraîne souvent des troubles intestinaux comme la constipation ;
- ▶ l'atonie cutanée, qui caractérise la perte de tonicité au niveau de l'épiderme et le relâchement des tissus ;
- ▶ ou encore l'atonie de l'estomac.



Mais comme la fatigue générale sur le plan physique a souvent des répercussions au niveau psychique, il n'est pas rare de trouver l'emploi du même terme pour désigner des états psychologiques tels que le manque de vitalité (on parle d'ailleurs de manque de tonus), la léthargie, l'apathie, la nonchalance, la somnolence et l'indolence...

Quelle qu'en soit la cause, une fatigue récurrente ne doit jamais être négligée. La première des choses à faire est donc de consulter son médecin traitant.

En outre, les causes de l'atonie sont nombreuses et relèvent aussi bien de troubles physiques (mauvaise alimentation, carences vitaminiques depuis trop longtemps, sous-alimentation et troubles du comportement alimentaire, anémie) que de troubles émotionnels (stress, dépression, démotivation...).

Une fois la source de cette fatigue inhabituelle décelée, le médecin pourra alors prescrire le traitement adéquat : une psychothérapie dans le cas d'une dépression ou un complément vitaminique dans le cas d'une carence.

Par ailleurs, l'atonie purement physique (exemple : atonie intestinale) peut être soignée par d'autres techniques, notamment le Shiatsu.

## Fatigue chronique

Fatigue physique ou nerveuse, neurasthénie, atonie, etc. sont des troubles qu'il faut guérir et dont il faut trouver l'origine pour y remédier.

Au même titre que le stress, la fatigue est souvent qualifiée de mal du siècle. Mais qu'est-ce que la fatigue au juste ?



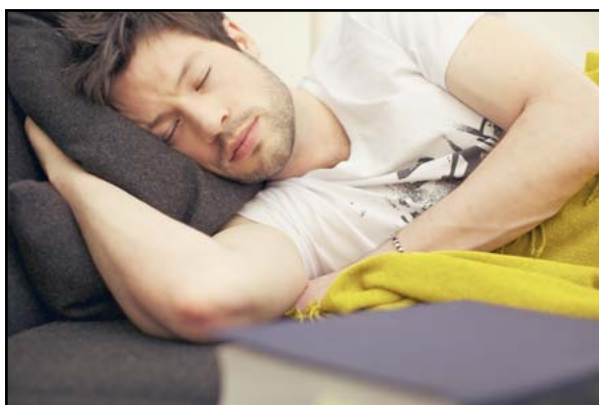
On serait tenté de dire que la fatigue physique naît d'un manque de repos, mais ce ne serait pas tout à fait exact. Certaines personnes dorment bien (en quantité et en qualité), mais se fatiguent très vite. La fatigue a plusieurs origines qu'il ne faut pas perdre de vue.

Ainsi, une fatigue physique à l'effort peut découler de problèmes psychologiques (manque d'entrain, dépression, etc.) ou physiques.

En effet, un essoufflement anormal, dû à une pathologie cardiaque ou respiratoire (le médecin pourra déceler ce problème en réalisant un test d'effort) peut expliquer une fatigue intense.

Sinon, un problème de récupération, après un sport pratiqué de façon intense, et avec souvent un défaut de préparation physique, est également une source de fatigue envisageable.

Lors d'un effort intense, des toxines, que l'on appelle « acides lactiques », peuvent entraîner une grande fatigue en s'accumulant dans les tissus musculaires. Le sport est bon pour notre santé, mais il faut respecter une certaine préparation (échauffement, progression dans l'effort, alimentation et hydratation adéquates...).



Le décalage horaire, connu des voyageurs et des personnels navigants, est aussi une explication possible. Le dérèglement de l'horloge interne, dû à la traversée de plusieurs fuseaux horaires, peut entraîner une fatigue intense. Il est parfois nécessaire d'attendre une ou deux semaines avant de s'en débarrasser. Il ne faut pas non

plus oublier l'anesthésie générale consécutive à une opération chirurgicale de plusieurs heures, la récupération étant souvent très longue.

**Bon à savoir :** *si le mal-être mental et émotionnel se répercute sur notre état physique, il est également vrai qu'un complexe physique a des répercussions sur notre bien-être mental et émotionnel.*

En revanche, la fatigue persistante, indépendamment de toute cause connue (maladie grave, grossesse, etc.), doit entraîner une consultation médicale. Soigner la fatigue nécessite un diagnostic, les solutions seront ensuite à adapter à l'origine des symptômes :

- ▶ Apprendre à se reposer et faire la sieste.
- ▶ Améliorer son hygiène de vie, son alimentation (notamment son apport vitaminique).
- ▶ S'aider, si besoin, de compléments alimentaires (Ginseng, pollen, magnésium).
- ▶ Essayer la luminothérapie en hiver (l'hiver occasionne souvent un ralentissement de l'organisme et parfois des dépressions saisonnières du fait d'un manque de soleil et de lumière).
- ▶ Rester positif, chasser les idées négatives, adopter la pensée positive ou la méthode Coué.

## Fatigue nerveuse

La fatigue nerveuse est une pathologie qu'il faut guérir et dont les causes doivent être rapidement identifiées afin d'y remédier.

Lorsque l'on consulte les définitions, on s'aperçoit que la fatigue est assimilée à une maladie. Le fait est qu'il existe différents niveaux de fatigue : légère, passagère, chronique... On peut dire pour la définir que la fatigue est un état normal lorsqu'elle se manifeste le soir au moment de se coucher et qu'une bonne nuit de sommeil permet de s'en débarrasser.

A contrario, lorsque l'on se sent fatigué à tout moment de la journée, sans effort physique ou travail intellectuel intense



particuliers, et qu'une ou plusieurs nuits de sommeil n'améliorent pas cet état, la fatigue s'apparente alors à une maladie. À ce stade, il faut consulter un médecin, car cet état n'est plus considéré comme normal, et il faut trouver les solutions adéquates pour retrouver son énergie.

**Attention :** *si l'on ne consulte pas à temps, une fatigue nerveuse peut ensuite aboutir à un état dépressif ou encore à un état permanent de stress et d'anxiété.*



Quelle différence entre fatigue nerveuse et fatigue physique ? C'est très simple, si l'on schématise comme suit : la fatigue physique affecte nos muscles et notre énergie physique, tandis que la fatigue nerveuse affecte plutôt nos facultés intellectuelles, par exemple notre concentration, notre attention (celle-ci est en baisse et nous man-

quons de vigilance, au travail, mais aussi au volant de notre voiture, ce qui peut être très dangereux). Notre intellect fonctionne au ralenti et nous avons la sensation d'être dans un état de somnolence inhabituel.

La fatigue nerveuse pouvant se manifester dans divers domaines de notre vie, nous ne pourrions évoquer ici que quelques exemples parmi d'autres :

- ▶ Au bureau, si vous travaillez sur un poste informatique et que votre travail nécessite une concentration intellectuelle intense, il faut savoir se relaxer et faire des pauses régulières.
- ▶ Lors de vos déplacements et si vous devez conduire longtemps, la Sécurité routière recommande de faire des pauses fréquentes afin de s'oxygéner, de faire quelques pas et au besoin, se reposer.

En outre, nous sommes plus résistants à la fatigue nerveuse si nous adoptons une bonne hygiène de vie. Un sommeil régulier, des exercices physiques adaptés et des repas équilibrés sont vos meilleurs alliés pour combattre la fatigue. Il ne faut pas non plus abuser des excitants qui peuvent occasionner encore plus de fatigue lorsqu'ils sont pris en excès.

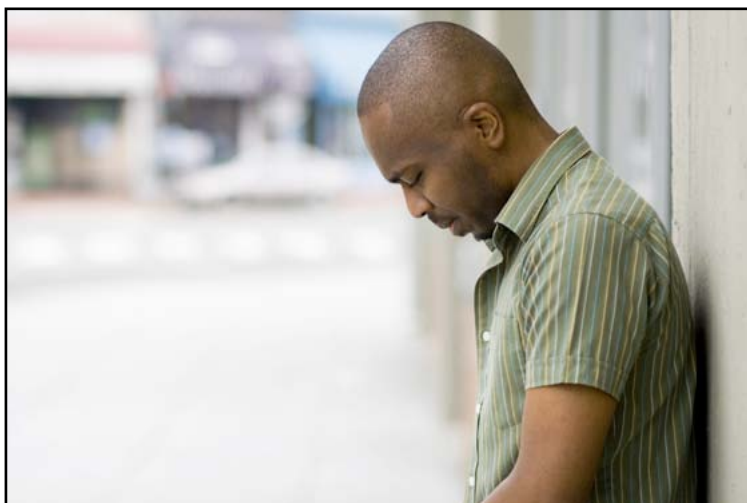


## Asthénie

L'asthénie est une fatigue généralisée qui entraîne un mal-être émotionnel.

À ce titre, elle peut avoir des répercussions sur la libido ou sur l'intellect.

C'est une fatigue physique qui s'accompagne d'une fatigue psychique, encore que la fatigue psychique à proprement parler soit davantage qualifiée de neurasthénie.



L'asthénie n'est pas une, mais multiple. Ainsi, les médecins parlent d'asthénie hormonale, métabolique, etc., chaque type d'asthénies possédant ses propres origines (dysfonctionnement hormonal, métabolisme, etc.).

Les causes peuvent être physiologiques ou émotionnelles.

À titre d'exemple (liste non exhaustive), nous pourrions citer : le stress, la démotivation, l'anxiété, la dépression, les infections bactériennes ou virales, une maladie grave, une alimentation mal adaptée (insuffisante ou trop riche, carencée en vitamines).

La fatigue persistante, indépendamment de toute cause connue (maladie grave, grossesse, etc.), doit entraîner une consultation médicale.

Le médecin vous prescrira alors un traitement adapté au type d'asthénie dont vous souffrez :

- ▶ Bien prendre le temps de se reposer et faire la sieste si besoin.
- ▶ Prendre un traitement à base de fortifiants sur prescription médicale.
- ▶ Améliorer son hygiène de vie, mais aussi son alimentation (les vitamines sont notamment très importantes).

- ▶ Prendre éventuellement des compléments alimentaires (magnésium, ginseng...).
- ▶ Tester la luminothérapie en hiver (cette saison entraîne souvent un affaiblissement de l'organisme et quelques fois des dépressions saisonnières à cause d'un manque de soleil, mais aussi de lumière).
- ▶ Entamer au besoin une psychothérapie dans le cas d'une dépression avérée ou d'un état de stress trop important. La méthode Vittoz et la sophrologie sont alors indiquées.
- ▶ Chasser les idées noires et mettre en place une pensée positive ou bien la méthode Coué.



## Pour aller plus loin

### Astuce

#### Choisir judicieusement ses loisirs pour garder le moral !

 par Craquotte

*Si vous ne pratiquez pas de sport durant la semaine, vous pouvez avoir envie de compenser pendant le week-end.*

*Ce n'est pas une mauvaise idée en soi, au contraire, mais sachez rester tempéré et ne vous mettez pas au sport de compétition si vous n'en avez plus l'habitude. Il est inutile de vouloir forcer, votre corps n'est pas habitué et il vous le fera savoir ! Optez donc pour un sport qui vous convient et pratiquez-le à un rythme adapté.*

*Sinon, si vous préférez vous décontracter devant votre télévision, sélectionnez également vos émissions avec justesse.*

*Dans les périodes particulièrement stressantes, vous pourrez vous passer des informations du soir, qui ne feraient que rajouter à votre morosité de la journée. Il vous faudra alors un bon divertissement ou une émission culturelle.*

### Questions/réponses de pro

#### Que penser de l'hypnose ?

*Je voudrais savoir quels spécialistes pratiquent l'hypnose. Dois-je me tourner vers un psychologue ? Et quelle est la véritable efficacité de ce type de thérapies ?*

 Question d'Aline

#### Réponse de Picqui

*L'hypnose par un psychologue ou une autre personne ne dépend pas de son titre, mais de sa compétence. Une hypnose mal pratiquée peut amener bien des problèmes.*

*L'hypnose thérapeutique est un domaine très particulier à travailler, le spécialiste doit donc être formé à de nombreuses disciplines pour être efficace.*



*Seules l'expérience et des connaissances médicales approfondies sur le plan physique et psychique peuvent aider. Mais on ne peut pas tout soigner par l'hypnose. Par exemple, une phobie se traite par plusieurs séances et parfois, il faut remonter très loin dans le mental pour en trouver l'origine et la traiter.*

► Réponse de FallingAngel

*Je pense qu'il faut dès le départ demander au praticien son niveau de formation (bien sûr, il peut y avoir mensonge), son école (c'est-à-dire les méthodes et théories de l'hypnose qu'il pratique) et ce que l'on peut attendre de sa thérapie. La réponse variera d'un professionnel à l'autre, mais cela vous évitera l'écueil d'y aller plusieurs fois avant de vous rendre compte qu'il ne vous apportera rien !*

---

## Avoir confiance en soi

*J'ai énormément de complexes. Comment faire pour avoir davantage confiance en moi ?*

💬 Question de Clémentine

► Réponse de Kanna

*Il faut d'abord changer son image de soi. Les complexes viennent soit d'un défaut physique réel, soit d'une perception que l'on a et qui est négative.*

*Peut-être avez-vous subi des remarques lorsque vous étiez enfant ? Il peut alors s'avérer utile d'entamer une psychothérapie afin de reprendre confiance et retrouver une belle image de vous-même.*

► Réponse de Coaching-Harmonique

*Il me semble qu'il est plus question d'estime de soi que de confiance en soi quand vous parlez de complexes. En fait, l'estime de soi est la résultante de plusieurs composantes : la confiance en soi, l'amour de soi et l'image de soi. Rassurez-vous, l'estime de soi se travaille et vous pouvez la développer sans aucun problème par un travail régulier.*

*Vous pouvez commencer par abaisser votre niveau de stress. En ayant un niveau de stress un peu plus bas, vous serez beaucoup moins susceptible de perdre vos moyens en situations stressantes et donc de répondre avec beaucoup plus d'à propos à des situations où vous avez l'habitude de vous sentir mal à l'aise.*

## II.

# Les troubles psychologiques

---



Le mal-être n'est pas seulement physique (fatigue, atonie), il peut correspondre aussi à des troubles psychologiques.

Si l'on parle de maladies physiques, on parle aussi de plus en plus de maladies mentales et, lorsque les deux s'imbriquent l'une dans l'autre, de maladies psychosomatiques. Dans ce cas, le trouble psychologique se répercute sur notre état physique en créant une maladie physique (ulcère, maux de tête, nausées...).

Les Orientaux ont reconnu depuis longtemps l'aspect très important d'un équilibre corps/esprit, d'une harmonisation des énergies.

Ils savent que tout mal-être psychologique (psychique, émotionnel...) doit être prévenu ou guéri rapidement pour éviter de déclencher un trouble plus important au niveau de l'organisme physique.

Les troubles psychologiques doivent donc alerter et il est important de choisir une thérapie adéquate dès que le besoin s'en fait ressentir.

## Comprendre l'origine des troubles psychologiques

Comme l'énonce la définition de la psychologie, nous sommes ici dans le domaine de la psyché (l'esprit, l'âme). Les neurologues diront, quant à eux, qu'ils étudient le cerveau et sa composition ainsi que ses fonctions principales.



Parmi les troubles psychologiques, on recense la dépression, la paranoïa, l'hystérie, l'insomnie, les phobies, l'amnésie et autres problèmes de mémoire, les TOC (Troubles Obsessionnels Compulsifs), le stress, les troubles alimentaires, l'addiction, le conflit familial, etc.

D'autres troubles psychologiques sont plus graves, ce sont ceux liés à la personnalité. Par exemple, le pervers narcissique, le borderline, la personne qui souffre d'aboulie.

## Troubles du comportement et du langage

Nombre des psychologues les plus célèbres ont commencé par une formation en neurologie. Le système nerveux, dont le cerveau est le centre, est en effet l'organe de l'esprit. C'est du cerveau que vont partir le langage et par extension la communication, le comportement.

À ce propos, il est intéressant de constater que l'école de Palo Alto et ses chercheurs ont travaillé sur ces principaux axes. Par exemple, la PNL (Programmation NeuroLinguistique) traite du langage et de la communication, tandis que l'analyse transactionnelle s'occupe plutôt du comportement. En effet, les troubles psychologiques se traduisent par des troubles du langage, du comportement et de la personnalité.

## Un contexte à prendre en considération



Certains troubles doivent être étudiés dans leur contexte. Un environnement « pathogène » peut en effet déclencher un comportement type.

Par exemple, une personne peut n'être en état de stress que dans son environnement professionnel et jamais chez elle.

Outre l'environnement social, on doit également prendre en compte l'environnement familial, l'histoire personnelle du patient, ses croyances, ses habitudes de vie, etc.

Un trouble psychologique pourra ainsi être traité à plusieurs niveaux, qui permettront d'intégrer le contexte :

- ▶ par une thérapie comportementale, pour « désapprendre » un mauvais comportement acquis et le remplacer par une habitude meilleure, ou pour débloquer rapidement un problème ;
- ▶ puis par une thérapie en profondeur, comme la psychanalyse, la Gestalt ou encore une thérapie systémique, afin de remonter aux racines du trouble psychologique avec en parallèle des exercices de relaxation (Vittoz, sophrologie) ou de pensée positive.

## Gérer son trouble du comportement

Quel que soit le trouble psychologique concerné, il s'accompagne d'un mal-être et d'une grande souffrance.

C'est pourquoi il est important de consulter un spécialiste afin de retrouver un état de bien-être et un équilibre. Remonter à l'origine du trouble est indispensable pour traiter les souffrances en profondeur et assurer un changement véritable et non temporaire et superficiel.

## La neurasthénie

La neurasthénie est une fatigue anormale et persistante.

Il ne faut pas la négliger, car, s'il est normal d'être fatigué après un effort physique important ou une période de forte activité intellectuelle, il n'est plus normal d'être fatigué sans raison

apparente et de ne pas parvenir à se sentir mieux après des phases de repos.

Il est important de déceler la neurasthénie et de la soigner afin d'améliorer notre bien-être au quotidien.



## Présentation

Identifiée dans les années 1980, la neurasthénie, ou asthénie nerveuse, a pour autres noms Syndrome de Fatigue Chronique (SFC) et encéphalomyélite myalgique.

Il s'agit ainsi d'un état de fatigue chronique que même le repos ne peut éliminer. Elle est désormais associée par l'OMS à une maladie neurologique sérieuse.

La neurasthénie concerne tous les âges (même les enfants).

On considère qu'un individu doit consulter pour cette pathologie lorsqu'il ne présente aucune pathologie susceptible de déclencher une fatigue intense (exemples : cancer, dépression et autres maladies), mais souffre néanmoins d'une fatigue anormale.



## Consultation

Les principaux signes qui doivent amener à consulter un médecin sont :

- ▶ une perte d'énergie importante et durable avec un état de fatigabilité (qui dure depuis des mois) ;
- ▶ une difficulté inhabituelle à récupérer après tout effort physique ou intellectuel ;
- ▶ un manque d'entrain à faire les choses, une aboulie ;
- ▶ parfois, des plaintes récurrentes sur votre état de santé (maux de tête, des troubles musculaires, des douleurs inexpliquées).



La fatigue pouvant provenir de diverses origines – indépendamment des maladies graves que nous avons citées –, il convient de consulter un médecin traitant qui fera, si nécessaire, quelques examens complémentaires (prise de sang, examen de la thyroïde, par exemple). Il pourra également orienter son patient vers un traitement médicamenteux ou une psychothérapie selon l'origine de la neurasthénie.

## Gérer sa neurasthénie



Il existe cependant quelques remèdes simples qui peuvent vous aider à faire face à cette situation.

Tout d'abord, le patient doit repenser ses habitudes, même si ce n'est pas la seule condition et qu'elle ne dispense pas de consulter un médecin.

Pour ce faire, il est nécessaire d'adopter une alimentation équilibrée et variée, afin de ne pas avoir de carences en vitamines (notamment B, C, et D). Le sommeil doit aussi être plus régulier ; dans la mesure du possible, on le complètera d'une sieste en milieu de journée.

En hiver, le manque de clarté peut conduire à des états de fatigue intense ou des dépressions saisonnières. On peut penser utilement à faire quelques séances de luminothérapie.

Il est également indispensable d'apprendre à gérer son stress au moyen d'exercices de relaxation et de respiration ou par des gymnastiques douces (yoga, gymnastiques orientales).

En outre, lorsque la neurasthénie s'accompagne de douleurs musculaires, on peut opter pour la chiropraxie. Les remèdes en médecine douce sont aussi des alliés : phytothérapie (thym, acérola, pin) ou aromathérapie (basilic, eucalyptus, romarin, sarriette...).

## Les troubles dépressifs

La dépression n'est pas à prendre à la légère ; un trouble dépressif génère beaucoup de souffrance pour le sujet et pour l'entourage si le patient ne consulte pas rapidement.

Cela peut de plus avoir des conséquences dramatiques selon le degré du trouble dépressif.

Aussi, la consultation d'un médecin traitant, puis d'un spécialiste de la psychologie est indispensable pour guérir et soulager durablement le patient et l'amener progressivement à retrouver le bien-être et une vie sociale plus épanouie.



## Présentation

Les troubles dépressifs affectent l'humeur, mais ils ne sont pas assimilables à la psychose ou à la névrose.

Ils incluent généralement un ou plusieurs des symptômes énoncés ci-dessous, selon le degré de la dépression :

- ▶ tristesse permanente, manque d'intérêt pour les choses de la vie courante, besoin d'isolement et éloignement, ce qui entraîne des problèmes de relations sociales et familiales ;
- ▶ dévalorisation de soi, avec une image de soi négative, un manque de confiance en soi ;
- ▶ manque d'entrain et manque d'énergie, anxiété, angoisse persistante, troubles de la concentration, trouble du sommeil (insomnies ou à l'inverse hypersomnie, lorsque la personne dépressive cherche dans le sommeil un moyen de fuir le monde réel), troubles de l'alimentation (refus de manger, voire anorexie ou au contraire, boulimie), lenteur générale (gestes, paroles...) ;
- ▶ dans les cas graves, peuvent s'ajouter des idées noires, voire suicidaires.

## Degrés d'une dépression

Selon que la personne présente un ou deux symptômes de la liste ci-dessus ou qu'elle en présente la majorité, l'état de gravité est différent, même si tous les degrés de la dépression sont à traiter au plus vite et qu'il est indispensable de consulter un médecin. Ainsi, on distingue les troubles dépressifs légers, moyens et sévères. Cette dernière catégorie se subdivise ensuite en deux groupes : les troubles avec et sans symptômes psychotiques (hallucinations, délires, etc.).

## Gérer ses troubles dépressifs



Que vous soyez vous-même concerné ou qu'il s'agisse d'une personne proche, un trouble dépressif nécessite une consultation. On commencera par se rendre chez son médecin traitant, lequel pourra orienter le patient vers un spécialiste (psychologue, psychanalyste, psychothérapeute) et prescrire, au besoin, un traitement médicamenteux complémentaire.



**Bon à savoir :** *le patient doit veiller à conserver une bonne hygiène de vie et à garder un lien social.*

À l'inverse, si vous devez soutenir un proche souffrant de dépression, il est important de l'aider à garder une vie saine, à sortir au grand air, à faire de l'exercice et à pratiquer des activités sociales régulières, même pendant le traitement. Cela lui permettra de reprendre peu à peu goût à son quotidien.

## Les pertes de mémoire

La mémoire est un outil indispensable, non seulement pour les actions de la vie courante, mais aussi pour notre vie professionnelle, sociale, familiale.

Une perte de mémoire n'est pas forcément grave si elle est occasionnelle ; elle peut alors être due à une fatigue passagère, une mauvaise hygiène de vie, ou un stress trop important. Toutefois, lorsque les pertes de mémoire sont plus régulières, il ne faut pas les négliger : elles peuvent annoncer une maladie nerveuse, physique, ou une maladie grave de la mémoire, comme Alzheimer.

Il existe divers troubles de la mémoire, dont l'un des plus connus est l'amnésie, qui consiste en la perte partielle ou totale de tout souvenir.



## Présentation de l'amnésie

L'amnésie peut survenir à tout âge soit du fait d'une carence importante en vitamine B1, soit du fait de facteurs psychologiques, émotionnels, etc. Ainsi, la perte d'un proche, un choc émotionnel, une peur panique, une dépendance à l'alcool ou à la drogue, la consommation de certains médicaments en excès, une rupture d'anévrisme, un accident cardio-vasculaire ou un traumatisme crânien sont autant de causes possibles.

L'amnésie est soit partielle (ou sélective), cela se traduit par un oubli de quelques informations liées à un événement ou une période donnée, soit totale. Il existe en effet deux types de perte de mémoire amnésique :

- ▶ L'amnésie antérograde se caractérise par l'impossibilité de mémoriser de nouveaux éléments après un instant T, ce dernier étant marqué par un choc traumatique. Le sujet se rappellera tous les événements précédant l'accident, mais sera incapable de mémoriser les éléments qui ont suivi cet accident.
- ▶ L'amnésie rétrograde se caractérise par l'impossibilité de se souvenir de la tranche de vie antérieure à l'accident.

## Traitements de l'amnésie



Il existe presque autant de traitements qu'il existe de causes à la perte de mémoire. Ainsi, selon les cas observés, un rééquilibrage alimentaire avec un bon apport en vitamine B1 peut suffire. Sinon, une psychanalyse est souvent recommandée dans le cas de troubles émotionnels et psychologiques ainsi que pour les addictions à l'alcool (thérapie comportementale).

Enfin, une réappropriation des données formant l'identité de la personne est généralement mise en place lorsque celle-ci a perdu toute notion d'identité suite à un choc. Aidé d'un thérapeute, le travail commence par de petits exercices faisant intervenir la mémoire à court terme, ces exercices étant préparatoires pour le travail de la mémoire à long terme.

## Maladie d'Alzheimer

Dans ce cas particulier, on ne pourra pas rendre ses souvenirs au patient. On peut néanmoins arriver aujourd'hui à ralentir la progression de la perte de mémoire due à la maladie d'Alzheimer.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Le blues de l'hiver !

 par Kanna

*Le climat a un impact important sur notre santé psychologique et notre mental. En effet, on entend souvent parler du « blues de l'hiver », c'est-à-dire cette baisse de motivation que l'on peut ressentir quand le temps est gris et les journées raccourcies.*

*C'est pourquoi il est important de faire le plein de soleil et de vitamine D en été. Mais cela ne suffit pas toujours, et les dépressions saisonnières sont fréquentes.*

*Si nous suivions nos rythmes biologiques, nous devrions d'ailleurs prendre plus de vacances l'hiver (et partir au soleil) que l'été, car c'est l'été que nous sommes au summum de notre forme. La nature elle-même ralentit durant l'hiver, et les animaux hibernent.*

*Néanmoins, cet état dépressif peut se soigner par un traitement adapté. Il est aussi intéressant de se rapprocher des centres de luminothérapie et des services spécialisés en dépression saisonnière de certains hôpitaux, qui proposent des séances de luminothérapie.*

*De plus, vous pouvez prendre des compléments pour augmenter vos apports en vitamine C principalement, et en magnésium. Il faut en parler à votre médecin traitant et veiller à dormir suffisamment.*

### Questions/réponses de pro

---

#### Se libérer de ses peurs

*Je voudrais savoir s'il existe une méthode pour se libérer de ses peurs et de son mal-être (hormis les antidépresseurs).*

*Connaissez-vous la méthode Bruno Lallemand ? Pouvez-vous m'en parler ?*

 Question de Pattalou

► Réponse d'Hypno69

*L'hypnose ericksonienne alliée à l'EMDR, et l'hypnothérapie pratiquée par quelqu'un de compétent peuvent vous aider à régler ce problème.*

*Ce sont les seules méthodes rapides et efficaces.*

*Quant à la méthode Lallemand, elle s'apparente davantage à du développement personnel qu'à une thérapie...*

► Réponse de Sophro78

*Si les psychologues ne vous conviennent pas, vous pouvez essayer la sophrologie.*

*Cette discipline vous aide à travailler sur vos peurs et vos phobies, tout en restant en accord avec vos valeurs.*

---

### Traiter une fatigue intense

*Je travaille dans un environnement éclairé à la lumière artificielle, devant un ordinateur, et dans un univers stressant. Je suis de plus migraineuse.*

*Je me sens très souvent fatiguée et j'ai besoin de très nombreuses heures de sommeil. Ces différents états de fatigue sont souvent liés à mon cycle, ou à des contrariétés professionnelles et personnelles. La plupart du temps, ces états se produisent le week-end.*

*Que me conseillez-vous ? Dois-je me lancer dans une thérapie ?*

 Question d'On.Advance

► Réponse de Picqui

*Avez-vous fait un bilan sanguin ? Car avant de vous conseiller une thérapie, il faut savoir s'il ne s'agit pas d'une pathologie. Je vous conseille donc vivement d'en parler avec votre médecin et de voir un spécialiste. Faites lui faire un bilan complet, et allez voir un bon ostéopathe pour vos migraines.*

*Vous avez peut-être des carences vitaminiques. Sinon, les personnes très nerveuses ou stressées peuvent faire des chutes de tension brutales, qui provoquent une fatigue intense.*

*En parallèle, rien ne vous empêche de faire des exercices de relaxation, cela ne pourra être que bénéfique. Et à votre bureau, faites des pauses ; les ordinateurs sont de véritables machines à migraines !*

► Réponse de Bio-Jouvence

*Si votre cycle circadien est « cassé » ou si vous avez un sommeil léger, alors vous produisez peu de dopamine, substance indispensable à un réveil énergétique... En outre, si vous ne produisez pas de dopamine au réveil, vous ne produirez pas non plus de sérotonine durant la journée, substance indispensable pour plonger dans un vrai sommeil : c'est un véritable cercle vicieux.*

*Il va donc falloir modifier votre hygiène de vie, en commençant par changer votre literie pour vous assurer un meilleur sommeil. Prenez un lit à eau, vous serez sûr de dormir comme une pierre.*

*Ensuite, interdisez-vous les siestes (au moins pendant un certain temps) et couchez-vous plus tôt. Si vous vous réveillez dans la nuit, lisez, regardez la télévision et recouchez-vous pour une « seconde » nuit. Il est préférable aussi d'éviter le café et le thé dans l'après-midi et de faire un repas du soir léger.*

*Enfin, vous pouvez également essayer la luminothérapie, car si certains ne ressentent ce besoin qu'à l'automne, la méthode fonctionne en fait toute l'année. La luminothérapie permet de réenclencher la production de tyrosine, indispensable à la production d'adrénaline..., et donc de vous procurer davantage d'énergie.*

*Certains éclairages peuvent de plus facilement être apportés au travail. Cela vous permettra de retrouver un cycle jour/nuit plus cohérent.*

*En combinant ces différentes méthodes, la plupart des gens retrouvent un meilleur sommeil.*

► Réponse d'Hypno69

*Vous avez accumulé beaucoup de stress et d'anxiété, ce qui s'est répercuté sur votre sommeil et a créé une fatigue intense.*

*Vous pouvez vous diriger vers des thérapies brèves de type hypnose, EMDR... Ces techniques sont très fiables, mais leur efficacité est très dépendante du thérapeute. Normalement, en quelques séances, vous devriez vous sentir mieux. Pour vous relaxer, vous pouvez également essayer des séances d'hypnose.*

*Il est aussi conseillé de pratiquer trente minutes de marche ininterrompue par jour.*

# III.

## Les troubles du comportement

---



Presque tout le monde est touché à un moment de sa vie par un ou plusieurs troubles du comportement. Pour certains, cela passe inaperçu, et les troubles disparaissent rapidement ; c'est le cas, par exemple, après une rupture sentimentale.

Mais d'autres troubles du comportement sont plus ancrés et nécessitent une thérapie comportementale. Il ne faut pas non plus négliger de demander un avis médical lorsque l'on est touché par un trouble du comportement, ceci afin de retrouver une vie privée épanouie et une vie sociale normale.

### Que sont les troubles du comportement ?

Un trouble du comportement se rapporte à une « anomalie » dans nos habitudes. Nous faisons quelque chose différemment, à l'excès ou de façon compulsive ; nous avons une obsession qui nous fait répéter plusieurs fois le même geste ou une peur exagérée et inexplicquée de quelque chose.



## Plusieurs troubles du comportement

Les TOC, TAC et phobies sont les troubles du comportement les plus connus et les plus répandus. Ainsi, se laver les mains trente fois dans la journée, vérifier dix fois que l'on a bien fait les choses habituelles comme fermer sa porte d'entrée, etc. sont des comportements qui relèvent des Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC).

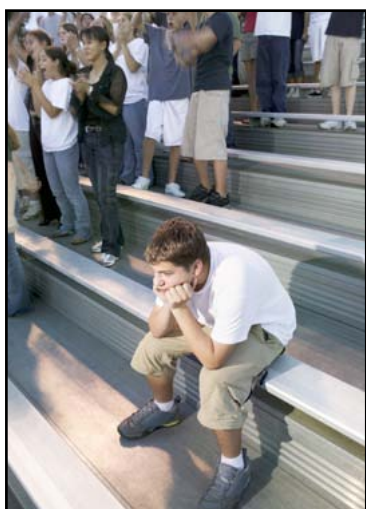
Les Troubles des Conduites Alimentaires (TAC) se caractérisent soit par un comportement anormal face à la nourriture, comme manger en trop petit ou trop grande quantité. Dans le premier cas, on parle d'anorexie, tandis que dans le second, on parle de boulimie.

Quant aux phobies ou peurs inexplicables, elles peuvent réellement gâcher la vie d'une personne.

Outre ces exemples de troubles du comportement très répandus, on trouve également l'hyperactivité ou les TDA (Troubles Déficitaires de l'Attention), etc.



## Symptômes



Les troubles du comportement accompagnent souvent certaines pathologies. Par exemple, chez les personnes âgées souffrant de démence ou de la maladie d'Alzheimer, les comportements ne sont plus cohérents, et il est important de se tourner vers un spécialiste pour pouvoir aider le patient au mieux.

De même chez une adolescente, la boulimie ou l'anorexie peuvent être dues à une souffrance affective (conflits familiaux) ou à un état dépressif causé par une mauvaise image de soi.

Il est ainsi important de consulter des personnes habilitées à poser un diagnostic, puis à trouver les solutions les plus adaptées : psychiatre, psychologue, psychothérapeute...

## Consultation

S'il vous est arrivé, une fois, de faire une crise de boulimie pendant une période de stress, vous n'avez sans doute pas consulté un médecin à ce moment-là. La période délicate terminée, vous avez repris vos bonnes habitudes alimentaires.

Cependant, il est important de consulter ou d'inciter la personne concernée à consulter un spécialiste (médecin ou psychologue pour un suivi médico-psychologique) si vous ou quelqu'un de votre entourage souffrez d'un trouble du comportement persistant, mettant en danger votre santé et votre équilibre, et entraînant des problèmes familiaux et sociaux.

## Les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC)

Les troubles obsessionnels compulsifs peuvent être un handicap sérieux non seulement dans la vie privée des personnes concernées, mais aussi dans leurs relations sociales et professionnelles. C'est pourquoi les TOC doivent être examinés par un spécialiste dès lors qu'ils génèrent des problèmes relationnels, mais aussi nuisent à la santé en créant de l'anxiété, de l'angoisse, etc.



### Reconnaître un TOC

Le trouble obsessionnel compulsif est un trouble du comportement qui peut toucher tout le monde à un moment de sa vie. Hommes et femmes sont concernés par ce trouble qui touche actuellement 4 % de la population. Pour bien définir un TOC, il faut d'abord comprendre deux notions essentielles : l'obsession et la compulsion.



L'obsession est une pensée qui persiste au point de rendre le sujet anxieux. Ce dernier se focalise et porte toute son attention sur un petit détail qui lui semble éminemment important, alors qu'il ne l'est pas objectivement parlant.

La compulsion désigne quant à elle un comportement que l'on répète à l'excès. Là encore, le sujet ne sait pas pourquoi il le fait si souvent, mais s'il n'agissait pas ainsi, il en ressentirait une angoisse.

## Types de TOC



Il existe différentes sortes de troubles obsessionnels compulsifs, qui se classent généralement en trois grands groupes :

- ▶ les TOC liés à la propreté ;
- ▶ les TOC liés à l'ordre et au rangement ;
- ▶ les TOC liés à un besoin de tout vérifier.

Les personnes atteintes de TOC liés à la propreté sont obsédées par les microbes, la saleté, les virus, etc.

Parmi les TOC les plus courants, on retrouve le fait de se laver les mains toutes les dix minutes ou de laver les boîtes de conserve avant de les ranger dans ses placards, la phobie des lieux publics, porteurs de germes et propices à la contamination.

Comme la propreté, le rangement est normal dans une certaine mesure. Poussé à l'excès et lorsqu'il devient une obsession permanente, il s'agit d'une pathologie.

Enfin, vérifier plusieurs fois que le gaz est bien fermé, que les portes de la maison sont toutes verrouillées, que l'on n'a rien oublié (l'obsession des faiseurs de listes) relève de la troisième catégorie de TOC.

## Gérer ses TOC

Dans quelques cas, le trouble obsessionnel compulsif est passager et disparaîtra tout seul.

Par exemple, une femme peut développer des troubles obsessionnels compulsifs liés à la propreté après avoir accouché, mais ces derniers disparaîtront rapidement.

Mais bien souvent, il est utile de faire appel à un spécialiste des troubles du comportement, comme un psychologue, un psychothérapeute ou un hypnothérapeute. Surtout que de nombreux TOC peuvent être traités en thérapie brève.

Il est aussi possible de mettre en place une thérapie comportementale et/ou cognitive, qui s'accompagnera d'un traitement médicamenteux pour calmer l'anxiété du patient.



## Les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA)

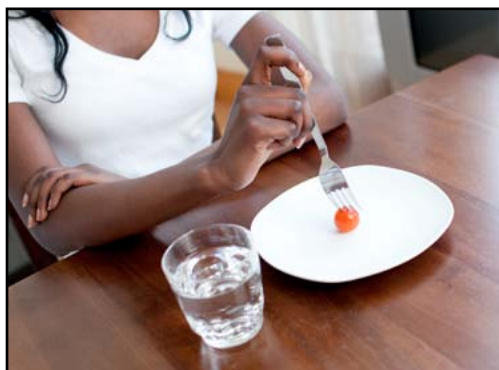
Il ne faut pas négliger de consulter un médecin lorsque l'on se sent anxieux, stressé ou déprimé et que l'on adopte de nouveaux comportements alimentaires qui semblent excessifs, dans un sens ou dans l'autre.

Il ne faut pas non plus hésiter à aider un proche qui agit de façon inhabituelle et adopte une alimentation irrégulière risquant de mettre en péril sa santé.

Comme pour les troubles obsessionnels compulsifs, les Troubles des Conduites Alimentaires ou TCA peuvent se soigner efficacement par un traitement, un suivi médical et/ou une thérapie.

## Types de TCA

Un trouble du comportement alimentaire est une façon de s'alimenter qui n'est pas adéquate, soit parce qu'elle pousse le sujet à une suralimentation, soit parce qu'elle le pousse à une sous-alimentation. En outre, les troubles des conduites alimentaires se déclinent sous différents types, et les comportements qui en découlent sont variés. Tous ces TCA sont à prendre au sérieux même s'ils se manifestent différemment, et une consultation médicale est nécessaire. La cause d'un TAC est souvent à chercher dans un mal-être profond : période de dépression, mauvaise image de son corps, manque d'estime de soi, pessimisme... L'hyperphagie (manger sans faim, en grande quantité) et l'hypophagie (refus de manger, sous-alimentation) sont d'autres degrés des troubles du comportement alimentaire et font partie du « Bind Eating Disorder », qui consiste le plus souvent à :



- ▶ manger en excès ;
- ▶ manger trop vite ;
- ▶ manger à tout moment, même en l'absence de la faim ;
- ▶ se cacher pour manger ;
- ▶ et autres troubles psycho-pathologiques de l'alimentation.

## Anorexie



Les femmes sont plus touchées par l'anorexie que les hommes, et ce sont souvent les adolescentes qui sont concernées.

Le rejet de la nourriture peut alors avoir plusieurs explications. La personne anorexique se trouve souvent en surpoids et a une image de soi déformée qui la pousse à limiter l'absorption de nourriture jusqu'à mettre en danger sa santé.

Cette mésestime de soi trouve souvent une implication plus profonde. Ainsi, des relations familiales difficiles peuvent en être à l'origine.

De plus, c'est une période de la vie marquée par de nombreux bouleversements hormonaux et physiques.

Outre la crise de l'adolescence, les jeunes filles ont parfois du mal à accepter leur propre corps, ce qui entraîne un repli sur soi et un manque de communication.

Enfin, le désir de minceur à tout prix préoccupe bon nombre d'adolescentes, qui souhaitent, pour certaines, ressembler aux images véhiculées dans les magazines.

## Boulimie

La boulimie consiste à manger sans arrêt et de façon compulsive.

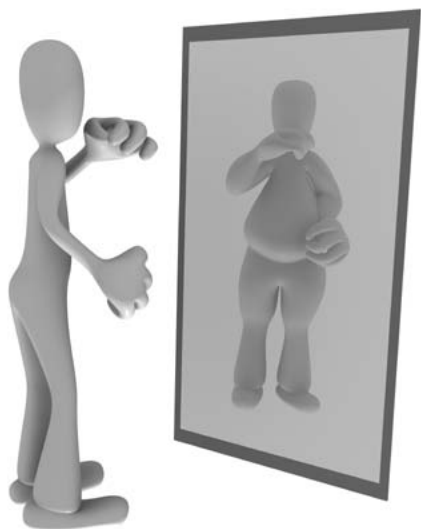
La quantité de nourriture ingérée étant excessive par rapport à une alimentation diététique équilibrée, la personne peut se trouver encore plus mal et avoir un fort sentiment de culpabilité.

Souvent, elle ne se regarde plus dans le miroir, possède une image d'elle-même très négative et peut même avoir des problèmes d'obésité si elle ne suit pas une thérapie appropriée.

On trouve, parmi les causes de la boulimie, le stress, l'anxiété, la solitude, l'ennui, la dépression, le manque de confiance en soi...



## Gérer ses troubles alimentaires



Que vous soyez concerné ou qu'il s'agisse d'un proche, des moyens thérapeutiques efficaces existent pour soigner un trouble du comportement alimentaire.

La consultation d'un médecin généraliste peut s'accompagner de thérapies adaptées (par exemple : thérapie comportementale et cognitive, psychothérapie, etc.).

Dans certains cas, on peut également faire appel à l'hypnose, qui s'avère efficace, notamment dans le travail de l'image de soi.

En outre, toute thérapie psychologique peut s'accompagner d'une formation nutritionnelle permettant de réapprendre à s'alimenter correctement de façon à se maintenir en bonne santé.

En milieu hospitalier, il existe des services spécialisés dans un grand nombre de CHU permettant la prise en charge des personnes souffrant d'anorexie, de boulimie, et d'autres troubles alimentaires.

Enfin, il existe des associations qui apportent également un soutien et permettent à d'anciens malades de fournir des conseils et d'échanger avec les personnes qui les consultent.

## Les phobies

Liées à notre environnement, aux maladies et microbes, à certains animaux ou à des situations particulières, les phobies sont multiples.

Certains objets de phobie peuvent aisément être évités, si bien que la peur ne devient pas un handicap.

Mais lorsque ce n'est pas le cas, il vaut mieux suivre une thérapie, car une phobie peut rapidement devenir paralysante dans la vie de tous les jours.



## Présentation

La phobie est une peur panique de quelque chose ou d'une situation particulière. Elle est subjective dans la mesure où notre objet de phobie peut rendre totalement indifférentes la plupart des autres personnes.

On peut vivre avec une ou plusieurs phobies sans jamais y être confronté. Bien souvent, la phobie remonte à l'enfance, et la plupart des gens ignorent d'où provient leur peur. Les psychologues sont d'ailleurs en désaccord avec certaines thérapies brèves, car elles ne recherchent pas la cause de la phobie, mais elles ont le mérite d'être efficaces.



Il existe peut-être une centaine de phobies différentes et nous ne les énumérerons pas toutes ici. Toutefois, les peurs les plus répandues sont :

- ▶ l'agoraphobie, la peur de la foule ;
- ▶ l'arachnophobie, la peur des araignées ;
- ▶ la claustrophobie, la phobie de l'enfermement et des espaces clos (ascenseurs...) ;
- ▶ la cynophobie, la phobie des chiens ;
- ▶ l'érythrophobie, la peur de rougir ;
- ▶ l'hydrophobie, la phobie de l'eau.

## Gérer ses phobies



Plusieurs possibilités existent pour soigner ses phobies.

Vous pouvez notamment entamer une psychanalyse ou une autre thérapie en profondeur (logothérapie, Gestalt), ou alors avoir recours à une thérapie brève.



Celle-ci se déroule en plusieurs phases : la visualisation, l'appréciation, et au final, lorsque l'on estime que le patient est prêt, la confrontation, au cours de laquelle on l'expose à sa phobie.

Dans les cas qui le permettent, il suffit parfois de s'éloigner au plus vite de l'objet de phobie avant que l'anxiété et la peur panique n'apparaissent (exemple : face à une araignée, dans le cas d'une arachnophobie).

## Les addictions

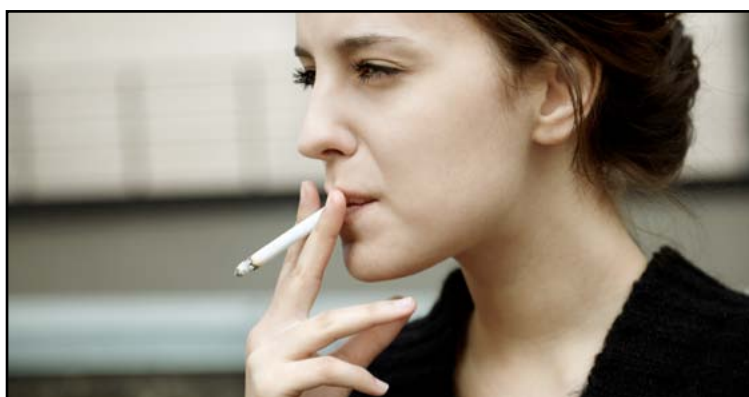
L'addiction est un trouble de la personnalité et du comportement qui peut rendre très malade, voire entraîner le décès.

Il existe d'ailleurs des services spécialisés dans les phénomènes de dépendance dans certains hôpitaux. C'est un véritable problème de santé publique.

Les addictions touchent toute la population, quels que soient l'âge et le milieu social. Il est donc important de consulter dès que possible.

### Présentation

Une addiction est un trouble du comportement désignant un attachement excessif à quelque chose (substance, comportement...) pouvant nuire à notre santé ou à notre vie sociale.



Les addictions comprennent notamment la dépendance au tabac, aux drogues, à l'alcool, aux médicaments, à la nourriture.

D'autre part, les addictions liées à des comportements particuliers englobent la dépendance au travail (les « workalcoholics »), la dépendance aux jeux d'argent (casinos, jeux, paris), la dépendance à Internet et aux jeux vidéo, la dépendance sexuelle, la dépendance aux achats (les achats compulsifs), etc.

## Causes

L'addiction peut naître à tout moment. Due à un trouble psychologique ou un choc émotionnel, elle peut aussi surgir pendant une dépression, par exemple lorsque l'on se réfugie dans l'alcool ou que l'on se remet à fumer.

Les addictions, lorsqu'elles ne sont pas soignées à temps, peuvent mener à des états plus graves. Le tableau ci-après énumère quelques maladies ou conséquences graves que peuvent provoquer certaines dépendances.

Dépendances	Conséquences graves possibles
<b>Toxicomanie</b>	Cancer, troubles vasculaires cérébraux, overdose
<b>Alcoolisme</b>	Cancer, maladies graves du foie, troubles vasculaires cérébraux
<b>Dépendance sexuelle</b>	Maladies sexuellement transmissibles lors de rapports sexuels non protégés
<b>Tabagisme</b>	Maladies cardio-vasculaires
<b>Dépendance à la nourriture</b>	Maladies cardio-vasculaires, obésité

Ces problèmes de santé publique ont d'ailleurs donné lieu au plan 2007-2011, pour permettre la prévention des addictions et leur prise en charge dans les hôpitaux et services spécialisés.

## Réagir face à l'addiction

Réagir face à une personne dépendante, et ce, quelle que soit son addiction, est toujours délicat. Généralement, la personne concernée est consciente de son trouble, mais ne veut ou ne peut pas toujours l'avouer.

Lui présenter les points négatifs et tout ce qu'elle risque de perdre (travail, amis, famille, etc.) ne sera bien souvent pas suffisant, même si cela dépend du degré d'addiction. La preuve : la majorité des fumeurs savent qu'ils risquent de développer un cancer, mais ils continuent souvent de fumer. Ils sont alors devenus trop dépendants pour s'en sortir seuls.





Néanmoins, des dispositifs d'aide ont été mis en place. Il faut avant tout consulter son médecin traitant, c'est une première étape pour savoir ensuite vers qui s'orienter. Le médecin prescrira en même temps un traitement pouvant aider la personne à être plus détendue.

Il est également possible de se tourner vers un psychologue ou d'entamer une thérapie comportementale.

De plus, de nombreuses associations peuvent vous aider à gérer votre dépendance. Se débarrasser de son addiction est une épreuve difficile, mais libératrice. Il faudra faire preuve de persévérance et de pugnacité.

Sachez en outre qu'un sevrage entraînera des effets secondaires : angoisse, anxiété, troubles du sommeil, perte d'appétit... Ces derniers peuvent être plus importants en fonction de l'objet de l'addiction (alcool, drogues, etc.).

## Pour aller plus loin

### Questions/réponses de pro

---

#### **Trouble borderline et TOC**

*Les enfants ayant un trouble borderline présentent-ils aussi souvent, en parallèle, des TOC ?*

*Mon fils (11 ans) est suivi depuis deux ans et demi pour plusieurs troubles du comportement : TOC, troubles anxieux, insomnies, hyperémotivité, anorexie, colères démesurées.*

*La neuropsychologue qui le suit nous a rencontrés pour nous expliquer qu'elle trouvait que notre fils était résistant à la thérapie. Volontaire et participant, il comprend et est capable d'expliquer quel comportement il faut adopter devant telle ou telle situation difficile, mais émotionnellement, il n'arrive pas à les appliquer, incapable de se distancier. Il réagit toujours avec des colères démesurées. Solitaire, il n'arrive pas non plus à avoir de vrais amis.*

*La neuropsychologue souhaite faire de nouveaux bilans pour pouvoir mieux identifier sa problématique. Je suis inquiète et m'interroge sur le borderline, même si cela n'a jamais été évoqué.*

 Question de Flavinou28

#### Réponse de Picqui

*Seul un psychiatre peut vous aider et vous fournir des informations certifiées.*

*Mais souvent, les personnes atteintes du trouble borderline ont eu des problèmes à la naissance (accouchement difficile, extrême nervosité de la mère pendant la grossesse, etc.), ce qui a induit un problème existentiel.*

*Cependant, ne culpabilisez surtout pas, car vous n'y êtes absolument pour rien. On ne se doute pas à quel point le fœtus enregistre tout pendant la grossesse.*

*Néanmoins, je suis convaincu que le cas de votre fils peut se traiter, mais cela risque d'être long.*

*Il faudra pour cela trouver le bon thérapeute, car il faut aller fouiller dans le subconscient de votre enfant pour le débarrasser de cet émotionnel négatif qui lui empoisonne la vie.*

---

## Trouble du comportement alimentaire

*La nourriture est un vrai problème pour moi, car j'adore manger, mais je refuse de grossir, la moindre prise de poids déclenchant une sensation de culpabilité, suivie d'une phase de régimes perpétuels.*

*Que faire pour sortir de cet engrenage ?*

 Question de Yyou

► Réponse d'Eloreg

*Il me semble que vous souffrez d'un trouble du comportement alimentaire. Étant Gestalt thérapeute, je ne peux que vous conseiller de faire une psychothérapie.*

*Cette obsession du poids, de votre image, de la nourriture et des frustrations que la privation engendre doit forcément trouver ses sources dans un mal-être plus ancien, que la thérapie pourrait mettre à jour.*

---

## Symptômes de la boulimie

*Je mesure 1,60 m et pèse environ 95 kg. Lorsque je me sens seule ou que je suis stressée, je mange sans faim et n'arrive pas à m'arrêter. Suis-je boulimique ?*

 Question de Choupinette

► Réponse de Lili36

*La boulimie se traduit par des crises incontrôlées et excessives de consommation de nourriture, en général sans faim ni plaisir. On considère une personne comme boulimique si elle présente au moins deux crises par semaine pendant trois mois minimum.*

*Parlez-en à votre médecin traitant.*

# IV.

## Les troubles de la personnalité

---



Les troubles psychologiques peuvent apparaître dans le comportement de l'individu ou faire partie de sa personnalité. Que l'on soit touché par un ou plusieurs troubles, une fois que l'on a réussi à en définir l'origine, il est tout à fait possible d'atténuer ou d'éliminer totalement ce mal-être.

Le chemin vers la guérison peut s'accomplir seul ou avec l'aide d'un spécialiste, qui peut réaliser une thérapie.

### Qu'est-ce qu'un trouble de la personnalité ?

La personnalité est la façon dont un individu se représente face au monde. Selon les circonstances, nous pouvons avoir une personnalité différente : avec notre famille, dans notre couple, dans notre milieu professionnel, avec nos amis, etc.



**À savoir :** la « *persona* » se reporte au masque que l'on portait dans la Grèce Antique et qui a ensuite donné le terme de « *personne* ».

En résumé, la personnalité décrit la façon dont un sujet a l'habitude de se comporter dans les différents milieux qui constituent son environnement.

## Types de troubles

Un trouble de la personnalité peut représenter des maladies bien diverses. Pour n'en citer que quelques-uns, on trouve notamment :

- ▶ les troubles de la personnalité obsessionnelle ;
- ▶ les troubles de la personnalité narcissique ;
- ▶ les troubles de la personnalité paranoïaque ;
- ▶ les troubles de la personnalité multiple ;
- ▶ les troubles de la personnalité schizoïde ;
- ▶ les troubles de la personnalité borderline.



La personnalité obsessionnelle compulsive désigne, par exemple, un trouble lié à une obsession de l'ordre ou de la propreté.

En outre, chaque trouble de la personnalité porte un nom de maladie spécifique, par exemple :

- ▶ l'aboulie ou le manque de volonté, qui est également un trouble de la personnalité ;
- ▶ l'addiction, qui est un trouble lié à la dépendance (drogue, nourriture...) ;
- ▶ le pervers narcissique, répertorié comme un type de personnalité narcissique.

## Solutions



Les troubles de la personnalité peuvent avoir des origines diverses, connues ou non. Les solutions vont déjà consister en une prise de conscience du sujet, une information précise sur ce trouble et un changement progressif du comportement de la personne.

Ce travail, qui peut se faire seul pour un trouble léger, devra nécessiter la consultation d'un spécialiste pour un trouble de la personnalité plus important, comme un psychologue, un psychiatre ou un psychanalyste.

## Le pervers narcissique

Le pervers narcissique est souvent un trouble de la personnalité difficile à soigner, dans la mesure où le principal intéressé ne s'en aperçoit pas toujours ; c'est souvent son entourage qui voit que quelque chose ne va pas. S'il ne prend pas les mesures nécessaires, comme consulter un psychologue ou entamer une psychanalyse, le phénomène peut entraver lourdement ses relations.

Le pervers narcissique a souvent une vie de couple instable et des rapports avec l'entourage familial ou social conflictuels. Il est donc important pour lui de se faire aider.

## Portrait du pervers narcissique

Le pervers narcissique est un terme qui décrit un trouble de la personnalité chez un individu ayant érigé un mécanisme de défense par rapport à autrui. À l'origine de ce trouble, il y a un traumatisme qui lui a fait endosser une « carapace », qui est souvent très difficile à vivre pour son entourage.



Cette « carapace » ou perversion consiste souvent à faire passer ses propres besoins avant ceux des autres. Il retourne (d'où le mot « per-version ») chaque situation ou chaque dialogue à son propre avantage, ce qui peut souvent entraîner le mensonge dans son discours.

Si l'on associe le narcissisme à la perversion dans ce cas précis, c'est parce qu'il est tourné vers lui-même de façon excessive. Le pervers narcissique est souvent dénué d'empathie, c'est-à-dire de compassion pour autrui. Tout ce qui le touche de près est primordial (travail, famille), mais il manque d'intérêt pour les autres.

Dans le cadre d'une relation, le conflit est souvent l'issue par laquelle la victime finit par s'enfuir ! Il est par ailleurs difficile pour le conjoint, dans le cadre d'une relation amoureuse, de détecter dès le début ce qui va se passer.

Il est tout aussi difficile ensuite de déjouer la manipulation, le pervers narcissique jouant toujours la carte de la culpabilité, car le conjoint finit par culpabiliser et se laisser manipuler jusqu'au prochain conflit.

## Thérapies



Au vu de ce qui précède, il est difficile de dire à une personne souffrant de ce type de personnalité qu'il s'avère utile de consulter un psychologue ou d'entamer une psychanalyse. L'aspect narcissique du personnage veut qu'il soit toujours apprécié et reconnu par l'entourage.

Dans de rares cas, le pervers narcissique peut avoir une prise de conscience qui l'oblige à faire un travail sur lui-même ou une psychanalyse, par exemple, après plusieurs divorces ou plusieurs échecs relationnels.

La psychanalyse aide notamment le patient à faire ressortir le mal-être qui a occasionné ce type de personnalité et à mettre à jour l'origine de ce mécanisme de défense en remontant souvent à la petite enfance.

## Le trouble borderline

Le trouble borderline touche environ 1 % à 2 % de la population. Il concerne la structure mentale de la personne, et se reconnaît à des comportements spécifiques, en l'occurrence instables et compulsifs.

### Présentation

La personnalité limite est d'abord une personnalité qui ne gère pas bien ses émotions, ce qui donne un caractère fortement instable. Ayant une forte sensibilité aux émotions, la personnalité limite est marquée à la fois par une peur de l'abandon et par une difficulté à se lier aux autres. Il en résulte des sentiments de colère intense.

Le trouble borderline est souvent associé à l'image de l'adulte qui est resté un enfant, à cause de la mauvaise maîtrise des émotions qui est liée.

C'est une souffrance pour celui qui en est affecté, d'autant plus importante que les émotions sont vivement ressenties et manifestées.

La personne est très consciente de son mal, mais ne sait pas le corriger ; pire, elle peut craindre qu'une psychothérapie lui fasse perdre sa personnalité et ses émotions.

L'inadaptation des comportements du borderline et son instabilité caractéristique lui causent d'importants préjudices, notamment dans sa vie sociale. De plus, les personnes qui souffrent d'un trouble borderline ont une forte propension aux tentatives de suicide.

Le trouble borderline est une pathologie mentale grave, mais qui peut être résorbée par une thérapie adéquate.



## Symptômes

Le diagnostic d'un trouble borderline se fait par l'observation régulière d'au moins cinq critères sur les neuf critères énoncés ci-dessous, pendant un temps important :



- ▶ Efforts intenses pour éviter les abandons réels ou imaginés.
- ▶ Relations interpersonnelles instables caractérisées par l'alternance entre les positions extrêmes d'idéalisation excessive et de dévalorisation.
- ▶ Perturbation de l'identité, c'est-à-dire une instabilité marquée et persistante de l'image ou de la notion de soi.
- ▶ Impulsivité dans au moins deux domaines potentiellement dangereux pour la personne (achats, sexualité, toxicomanie, conduite automobile à risque, boulimie).
- ▶ Comportements, gestes ou menaces suicidaires, automutilations.
- ▶ Instabilité affective due à une humeur fortement réactive (irritabilité, anxiété...).
- ▶ Sentiment chronique de vide.
- ▶ Colères intenses, rage constante ou bagarres répétées.
- ▶ Dans des situations de stress, dissociation de la personnalité ou sentiment de persécution.

**À noter :** *le caractère régulier ou récurrent de ces symptômes est ce qui prouve qu'il s'agit bien d'un trouble de la personnalité et non d'un trouble plus passager du comportement.*

Par ailleurs, le trouble borderline n'est associé à aucun facteur biologique ou social. La personnalité limite apparaît généralement à la fin de l'enfance, mais elle peut s'estomper avec l'âge, au-delà de la quarantaine.



Pour fournir un diagnostic fiable, le test ne suffit pas ; il est nécessaire de consulter un spécialiste. De plus, le trouble borderline est souvent associé à d'autres troubles psychologiques, qu'il ne faut pas négliger.

## Thérapies

Le trouble borderline nécessite de consulter un psychiatre, car la prise d'antidépresseurs s'impose, notamment pour traiter l'angoisse. Il faut nécessairement ajouter une psychothérapie pour traiter le problème dans le fond et accompagner la personne. Plusieurs thérapies sont alors possibles :



- ▶ une thérapie en profondeur, comme la psychanalyse ou la Gestalt, pour améliorer sa connaissance de soi ;
- ▶ une thérapie familiale, s'il y a lieu.

La psychothérapie devra apprendre au patient comment comprendre et gérer ses émotions. Ceci ne peut se faire que dans le temps et avec l'aide des médicaments pour passer les phases d'angoisse intense.

**Attention :** *l'usage de médicaments sans psychothérapie de fond est à proscrire absolument. Les symptômes s'effaceront un temps, mais le mal continuera de s'aggraver pour arriver à des crises plus sévères.*

## L'aboulie

Certains troubles de la personnalité ne sont pas forcément faciles à déceler. Dans le cas de l'aboulie, il faut distinguer le manque d'entrain occasionnel d'une personne fatiguée ou surmenée et qui n'arrive pas à faire face à ses obligations de façon momentanée, de la pathologie qui s'étend dans le temps, entraîne un manque de volonté et une incapacité permanente à prendre des décisions et à se fixer des objectifs.

Dans ce second cas, il est alors indispensable de consulter un médecin généraliste tout d'abord, puis d'entamer une psychothérapie.



## Présentation

L'aboulie se caractérise avant tout par un manque de volonté. Le sujet est dans une incapacité à faire les choses et en a plus ou moins conscience, mais ne peut rien y faire. Il a tendance à la procrastination et n'arrive pas à se fixer des objectifs ou à prendre des décisions.



Il est également difficile pour lui d'avoir une vie sociale et professionnelle équilibrée, car il n'arrive pas à se fixer des horaires.

La moindre action étant pour lui source de pénibilité, il mettra par exemple un temps fou à se préparer le matin et arrivera systématiquement en retard.

Il est souvent submergé de toutes sortes de pensées parasites et ne peut passer à l'action même lorsque cela est nécessaire.

Pierre Janet définit l'aboulie comme « une altération de tous les phénomènes qui dépendent de la volonté : les résolutions, les actes volontaires, les efforts d'attention ».

L'aboulie peut être symptomatique d'un état pathologique tel que la mélancolie, l'état dépressif ou une addiction comme la toxicomanie.

On trouve également des cas d'aboulie qui sont liés à un état de neurasthénie.

## Thérapies

Après consultation d'un médecin généraliste apte à diagnostiquer la maladie, il existe des traitements possibles, généralement en rapport avec le facteur déclencheur de l'aboulie.

Il faut alors consulter un psychothérapeute.

En psychiatrie, il est d'usage de prescrire des activités et d'assurer le suivi de celles-ci par le sujet et l'évolution vers le processus de guérison. La psychothérapie peut aider également à exprimer un malaise intérieur que le patient n'a pas décelé.

Il faut également soigner la ou les causes qui ont entraîné ce manque de volonté, lorsque cela est facilement décelable. La méthode Vittoz est particulièrement indiquée pour traiter l'aboulie. Pour une approche plus en profondeur, on pourra la compléter par une logothérapie.

En tout état de cause, une psychanalyse est à éviter, car son caractère fortement réflexif risque d'amplifier l'aboulie.

## Pour aller plus loin

### Questions/réponses de pro

---

#### **Trouble de la personnalité**

*Comment savoir si l'on est soi-même atteint d'un trouble de la personnalité ?*

 Question de Prescou

► Réponse de Nordevan

*Avant tout, il est important de bien distinguer les troubles pathologiques, qui relèvent de la psychiatrie uniquement, des troubles « ordinaires », qui sont dus à d'anciennes « mémoires » enfouies dans notre inconscient.*

---

#### **Pervers narcissique**

*Un pervers narcissique peut-il parfois prendre conscience de son état ?*

 Question de Zorro

► Réponse de Pédébé

*C'est possible, mais très rare, car les personnes atteintes de perversion narcissique ne se remettent jamais en question et ne peuvent se considérer comme responsables.*

---

#### **Trouble borderline**

*Je pense que l'une de mes amies est atteinte du trouble borderline, car elle répond de la manière la plus parfaite à quasiment tous les symptômes. Actuellement en instance de divorce après 12 ans de mariage, elle est particulièrement sensible en ce moment.*

*Comment peut-on l'aider ?*

 Question de Passantparla

► Réponse de Picqui

*Ces troubles font partie des troubles de la personnalité, qu'il faut prendre très au sérieux. Seul un psychiatre peut l'aider.*

---

## Traitement d'une personnalité paranoïaque

*Une psychothérapie associée à des médicaments peut-elle traiter en partie ou totalement une personnalité paranoïaque ?*

 Question de Muse

► Réponse de Cabinet de thérapies manuelles

*Oui, c'est envisageable, si la démarche est volontaire de la part du patient. Mais attention, dans le cas de troubles paranoïaques, le patient ne doit jamais arrêter sa médication sans un avis médical préalable. S'il décide d'arrêter son traitement médicamenteux, le thérapeute peut lui demander de signer une décharge.*

*En outre, il est bien de pouvoir collaborer, dans la mesure du possible, avec le médecin traitant.*

# V.

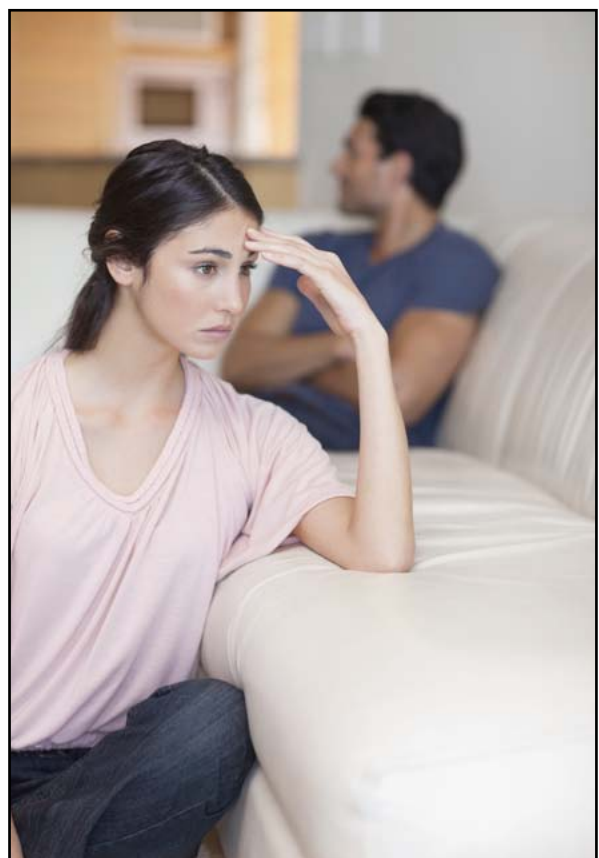
## Les troubles relationnels

---

Pour vivre heureux, nous devons nous sentir bien dans notre environnement social, professionnel, ou familial. Les conflits, qu'ils soient avec nos enfants, parents, collègues, amis ou autres, ont des répercussions sur notre propre état et sur notre moral.

### Les conflits familiaux

Éviter les conflits familiaux passe d'abord par l'acceptation des différences. Une famille est un noyau composé d'individualités variées. Mais si la famille est une source de bonheur, elle peut également être une source de problèmes lorsque quelque chose ne va pas.



## Causes

La famille offre une grande diversité qui doit être prise en compte et acceptée pour éviter les conflits familiaux.

La première différence est générationnelle. Enfants, parents, grands-parents ont une idée des choses très différente d'une génération à l'autre, les modes et le contexte de l'époque étant dissemblables.

Ensuite, les relations hommes-femmes ont évolué, et il n'est pas rare de voir des désaccords au sein d'un couple.

La situation économique et politique est bien sûr à ne pas écarter : précarité, chômage, licenciements, désaccords idéologiques, etc. peuvent entraîner des conflits.

## Surmonter les conflits familiaux



Il est plus utile de conseiller à la personne en souffrance de consulter un psychothérapeute ou d'entamer une psychanalyse, car parfois l'écoute et l'attention que l'on souhaite apporter ne suffisent pas à aider.

Un médecin extérieur à l'environnement familial sera plus apte à voir les problèmes à l'origine de ces conflits. En matière de psychothérapie, plusieurs axes peuvent être privilégiés :

- ▶ dans la continuité de l'école de Palo Alto, une thérapie systémique ou, plus spécifiquement, une thérapie de couple ou une thérapie familiale ;
- ▶ une Gestalt thérapie ;
- ▶ un psychodrame.



## Les relations de couple

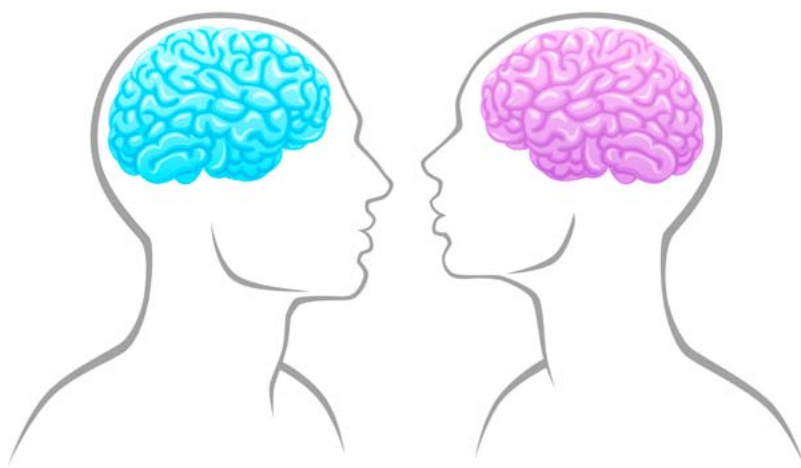
Être heureux, se sentir bien, être en harmonie, autant de souhaits que l'on formule au quotidien, conscients que cela ne dépend pas que de nous, mais aussi de l'environnement dans lequel nous évoluons.

Il en est ainsi de nos relations. Qu'elles soient sociales ou familiales, nous avons parfois du mal à trouver le juste équilibre et à éviter les conflits.

### De la séduction au conflit

Des études scientifiques sérieuses ont annoncé que l'homme et la femme sont biologiquement différents.

En effet, elles démontrent que le cerveau gauche est plus développé chez la femme, tandis que le cerveau droit est plus développé chez l'homme.



Ceci explique en partie que nous ne réagissons pas de la même façon. Par exemple, la femme serait plus émotionnelle, elle partagerait davantage ses ressentis et communiquerait plus, alors que l'homme serait plus dans le domaine du concret et de l'action.

Mais cette différence est justement ce qui fait qu'un homme et une femme sont attirés l'un par l'autre ; chacun cherchant à compléter ses manques.

On comprend donc mieux que le début d'une relation soit mêlé d'attirance, de séduction, d'envie de plaire et de faire plaisir à l'autre, de complicité, etc.

Et qu'elle puisse se poursuivre, quelques années plus tard, par de nombreux conflits et doutes, des peurs (peur de perdre, peur de l'abandon, etc.), de la jalousie, de l'intolérance, de l'incompréhension...



Bien souvent, le conflit est dû à un oubli des différences entre l'homme et la femme. Après quelques années de vie commune, le couple peut parfois oublier que son conjoint ne « fonctionne » pas de la même façon, qu'il a sa propre codification et qu'il faut avancer sur le même terrain que lui pour mieux se faire comprendre. On aboutit ainsi à un manque de dialogue,

la séduction disparaît et les conflits apparaissent. Dans la plupart des cas, le conflit naît du fait que chacun se replie en imputant tous les torts à son conjoint, oubliant de se remettre soi-même en question.

## Résoudre le conflit

Avant d'aller plus loin, signalons que les scènes de ménage sont inévitables dans une vie de couple.

Avoir des querelles ne remet pas en compte les sentiments que l'on porte à l'autre ou la pérennité d'un mariage.

Mais, lorsque l'on vit dans le conflit et l'opposition perpétuelle, que l'on s'éloigne l'un de l'autre, que l'on n'a plus envie de séduire, que l'on n'est plus d'accord sur rien et que la communication est coupée, il est peut-être temps de se faire aider, et pourquoi pas, de faire appel à un thérapeute.

Un thérapeute est une personne « neutre » qui ne va pas prendre parti pour l'un ou pour l'autre, comme pourrait le faire un membre de notre famille ou un ami proche. Impartial, il possède un rôle de médiateur, c'est-à-dire qu'il va prendre connaissance de la situation, l'analyser dans son contexte (par exemple, un licenciement ou stress professionnel ayant entraîné des



problèmes dans le couple, des conflits familiaux se répercutant sur le couple, problème avec un enfant, etc.), prendre en compte l'avis de chacun, écouter sans juger et proposer des solutions.

Dans bien des cas, une thérapie de couple peut s'avérer très utile pour les couples qui envisagent de divorcer parce qu'ils ne voient pas d'autre issue.

## Les relations parents-enfants

La maternité est un bonheur que l'on aime partager, puis vient le temps où l'on s'occupe de l'éducation de son enfant. Selon les âges de la vie de l'enfant et le sexe, les choses se passent différemment, et la relation entre l'enfant et les parents peut être problématique.



### Un perpétuel changement

La relation parents-enfants n'est pas linéaire, elle évolue en même temps que l'enfant grandit. Les conditions de vie et d'environnement ont aussi un rôle essentiel.

Des parents qui vivent dans des conditions précaires seront moins patients avec leur enfant et moins tolérants. Le stress peut également envenimer la relation.

Par ailleurs, le contexte familial est primordial. Dans une famille monoparentale, le parent restant se sent souvent obligé de compenser l'absence de son ex-conjoint.

Ainsi, une mère aura tendance à se montrer plus autoritaire pour pallier à l'absence du père ; tandis que le père cherchera à être plus clément, surtout dans le cas d'un divorce ou d'un problème de garde de l'enfant.

## Relation des parents avec leur bébé



La mère a un instinct protecteur avec son bébé et généralement, elle s'occupe davantage du bébé que le père. Mais heureusement, cela tend à changer, et de plus en plus de pères se chargent des biberons et du change.

Il peut toutefois arriver que, juste après la naissance, cer-

taines mères connaissent une période de baby blues et ne s'occupent pas assez de leur bébé, laissant cette tâche au père ou à leur propre mère.

## Lors de l'enfance

L'enfant est souvent materné, toutefois, lorsqu'un enfant a des frères et sœurs autour de lui, il se sent souvent moins « étouffé et couvé » qu'un enfant unique.

Par ailleurs, la différence de sexe et le fameux complexe d'Œdipe décrit en psychanalyse entraînent généralement pendant l'enfance une attirance vers le parent de sexe opposé. Ainsi, si la fillette va davantage vers son père, le petit garçon ira vers sa mère, où il sait recevoir chaleur et protection, tandis que le père fait figure d'autorité.



Puis, lorsqu'il grandit, le garçon se tourne à nouveau vers son père, l'âge de la pré-adolescence rendant le contact avec sa mère un peu plus distant, la mère étant cette fois la figure d'autorité.



## À l'adolescence



Le rôle des parents consiste à savoir où se situer entre l'autorité excessive et le laisser-faire qui sont l'un et l'autre néfastes à l'éducation.

En effet, l'adolescence est souvent un âge délicat : d'une part, l'adolescent découvre son corps de futur adulte à la puberté et les bouleversements physiologiques entraînent

parfois un mal-être et des troubles psychologiques. D'autre part, la crise d'adolescence pousse souvent le jeune adulte à être en opposition avec l'autorité et donc à entacher la relation avec ses parents.

C'est une période complexe où l'adolescent peut éprouver le besoin de se rapprocher d'un des parents pour lui demander conseil, ce qui est souvent le cas si le dialogue est présent, le parent sachant écouter sans être trop fusionnel avec l'adolescent. Mais il est important de lui laisser son jardin secret.

En outre, il est essentiel de savoir être à l'écoute, surtout lorsque le passage à l'âge adulte est délicat, car des problèmes de confiance en soi peuvent entraîner l'adolescent vers certains excès.

## Adulte, puis parent à son tour...

Le parent a parfois du mal à réaliser que son enfant est devenu un adulte et peut continuer à le traiter comme un enfant, ce qui peut être source de discorde. Et lorsque les parents deviennent grands-parents, il est aussi difficile pour eux de rester à leur place, c'est-à-dire de ne pas se substituer à leur enfant dans son rôle parental.



Pour se faire, il est important que l'enfant sache que ses propres parents seront disponibles en cas de besoin, sans envahir systématiquement le domicile et prendre l'éducation de son petit-fils ou de sa petite-fille sous sa responsabilité. Les grands-parents doivent fournir des conseils seulement si leur enfant les sollicite.

## Vers une relation harmonieuse



Il serait vain d'énumérer une liste de choses à faire ou à ne pas faire et de se dire que l'on possède la clé d'une relation parents-enfants harmonieuse. Comme nous l'avons évoqué, de nombreux facteurs entrent en considération, et le parent et l'enfant ne sont pas seuls responsables de ce qui se joue dans le foyer.

Néanmoins, il est essentiel de communiquer et d'être à l'écoute. Cela consiste à expliquer pourquoi l'on interdit à l'enfant de faire certaines choses et non à lui imposer une autorité qu'il ne comprend pas. Les parents doivent ainsi écouter les opinions de l'enfant sans les juger ou les étiqueter, même si elles sont différentes des leurs.

De plus, un enfant aussi a droit à son jardin secret.

Ensuite, à l'adolescence, il faut surveiller ses fréquentations tout en gardant une certaine distance, c'est-à-dire ne pas être trop envahissant, mais établir quelques règles basées sur une confiance réciproque.

Enfin, valoriser ses résultats scolaires et l'encourager suffisamment à progresser sans pression inutile est la meilleure façon de donner à votre enfant confiance en soi.

En cas de problèmes persistants, il est possible de réaliser une thérapie pour améliorer la relation conflictuelle. On privilégiera alors une thérapie familiale.



## La peur de l'accouchement



De nombreuses femmes souhaitent avoir des enfants et ont entendu dire auparavant par leur propre mère que le jour de l'accouchement avait été le plus beau jour de leur vie. Il n'en demeure pas moins que les derniers mois d'une grossesse amènent souvent des angoisses, voire des peurs chez les mamans qui vont accoucher pour la première fois.

Lorsque l'on évoque la peur de l'accouchement, il serait plus juste de parler des peurs liées à l'accouchement, car il existe plusieurs angoisses selon les individus. Heureusement, grâce à un travail de préparation mené durant la grossesse, il est possible de dépasser cette appréhension, et un travail post-grossesse peut également être effectué en cas de baby blues.

### Causes

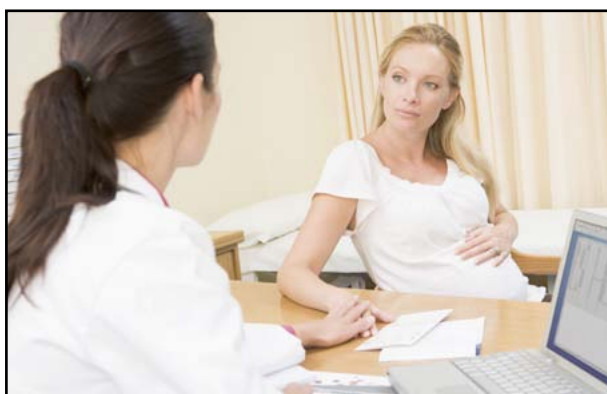
D'après un sondage mené par TNS, 50 % des femmes qui accouchent de leur premier enfant ont peur de l'accouchement. En partie, l'explication peut se situer dans différents aspects d'appréciation :

- ▶ La peur que quelque chose ne se passe pas bien, ce qui est principalement dû au fait que c'est un premier accouchement.
- ▶ La peur se situe aussi au niveau de la souffrance physique personnelle. Tout le monde s'accorde à dire qu'un accouchement est douloureux.
- ▶ Certaines femmes ont peur de leur réaction devant leur bébé ou que celui-ci ne soit pas en bonne santé, que l'accouchement se passe mal et qu'elles perdent l'enfant, etc.



Dans la plupart des cas, on constate que la peur est surtout liée à l'inconnu. Face à ce qu'elle ne connaît pas, la femme se remémore parfois les cas les plus négatifs de ce qui a pu arriver autour d'elle et en éprouve une certaine appréhension.

## Surmonter sa peur



Il existe des aides médico-psychologiques pour surmonter la peur de l'accouchement de la future maman, mais quelques démarches simples peuvent aussi vous aider à mieux appréhender votre accouchement.

Ainsi, une équipe de gynécologues-obstétriciens, sages-femmes et infirmières peut répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur le déroulement de l'accouchement.

De plus, pendant la grossesse, reposez-vous le plus possible, évitez le stress et l'énervement et privilégiez les meilleurs aliments nutritionnels pour votre santé. Prenez aussi l'habitude de faire une sieste chaque jour. En outre, beaucoup de femmes choisissent d'accoucher sous péridurale pour éviter la douleur.

Par ailleurs, il existe des techniques de préparation à l'accouchement : respiration, exercices en piscine, séances de yoga adaptées à votre état... En sophrologie, le docteur Bernard Fintz a longtemps travaillé sur la méthode PALM (Préparation À La Maternité) : c'est un suivi en relaxation qui débute dès les premiers mois de la grossesse. Il prépare à l'accouchement par des exercices corporels et un travail sur le souffle. La méthode est ludique et le père est invité à rejoindre son épouse pendant le suivi sophrologique.

D'autres méthodes sont également à explorer : certaines villes ont des structures permettant de faire accoucher les femmes en piscine. Ce travail se prépare tout au long de la grossesse.

Et si la peur de l'accouchement correspond à la peur de ne pas être à la hauteur de son rôle de parent, sachez que l'éducation des enfants s'opère instinctivement.

## Le baby blues

Le mal-être peut parfois apparaître dans nos relations familiales à travers des conflits. Mais ce n'est pas tout : la femme, heureuse de mettre au monde son enfant, peut également connaître une période de dépression dans les jours qui suivent l'accouchement.

C'est un sentiment qu'elle ne comprend pas et qui n'est aucunement le signe d'un rejet de l'enfant, mais simplement un état temporaire de fatigue et d'anxiété.



## Présentation



Le baby blues est un phénomène qui touche certaines femmes juste après l'accouchement et dure entre trois et dix jours. Il s'apparente plus à un état psychologique passager qu'à une maladie à part entière.

La mère a besoin d'un temps d'adaptation, et un travail personnel doit être fait pour recadrer son existence en fonction de son nouveau foyer.

Souvent liés à l'appréhension de la mère face à ses nouvelles responsabilités, les symptômes du baby blues sont notamment un sentiment de solitude, une sensation de lassitude, de la tristesse ou une impression d'angoisse, des sautes d'humeur, des troubles du sommeil, et en particulier, des insomnies, parfois, une perte soudaine d'appétit, etc.

Le changement hormonal qui s'opère au moment de l'accouchement peut également influencer cet état de baby blues.

## Faire face au baby blues

Il ne faut surtout pas s'alarmer ; rappelons que le baby blues n'est pas une maladie, mais un état passager. Cependant, il ne faut pas non plus rien faire, car laisser s'installer cet état peut parfois entraîner à sa suite une dépression.

Si la dépression post-partum (après l'accouchement) est diagnostiquée par le corps médical, il faut se faire soigner rapidement, car cette fois, il s'agit d'une maladie. Non traitée, elle peut nuire ensuite à la relation entre la mère et l'enfant.

## Quelques remèdes

Comme pour de nombreux troubles, il est important d'adopter une hygiène de vie saine pour traiter le baby blues : sommeil suffisant et de qualité, repas équilibrés... De plus, il est important de renforcer votre vie sociale. Inutile de programmer trop de choses, mais il ne faut surtout pas rester seule ou s'occuper uniquement du bébé.



Le mère doit aussi lâcher prise de ses préoccupations et de ses anxiétés et arrêter de se demander si elle est une bonne mère, ou si l'enfant sera en bonne santé, etc. La sophrologie et la relaxation peuvent être utiles, le yoga aide également à se détendre et à gérer ses émotions.

Enfin, entamer une psychothérapie est également une bonne ligne de conduite pour aller mieux, mais ce n'est généralement pas nécessaire.

**Bon à savoir :** *aucun médicament ne sera prescrit contre le baby blues, puisqu'il n'est pas considéré comme une maladie.*

## La peur de l'abandon



La peur de l'abandon peut être ressentie suite à un traumatisme lié à une séparation pendant l'enfance. La personne, une fois adulte, aura alors souvent du mal à se stabiliser dans une relation – familiale ou sociale – tant qu'elle n'aura pas fait un travail sur elle-même, au moyen d'une psychanalyse, par exemple.

Souvent liée à l'enfance, au vécu plus ou moins lointain et parfois au vécu plus proche – une rupture sentimentale peut avoir créé ce traumatisme depuis peu –, la peur de l'abandon est une émotion perturbante dans divers domaines : relations amoureuses, familiales,

socio-professionnelles. En effet, une personne très attachée à son employeur et à son emploi peut transposer sa peur de l'abandon à son travail.

### Manifestations

La peur de l'abandon est une émotion perturbante pour soi-même comme pour les autres. Pour soi-même, elle s'accompagne souvent :

- ▶ d'une forte angoisse, d'anxiété, de souffrance ;
- ▶ d'un relationnel souvent compliqué, car la peur de perdre l'autre produit des conduites inadaptées et difficiles à vivre pour l'entourage ;
- ▶ de tristesse, d'état dépressif ;
- ▶ parfois d'autres troubles comme des TCA, pour compenser un manque affectif ou une angoisse latente, etc.





Pour ceux qui font face à cette phobie, elle est souvent synonyme d'un excès de jalousie ; la peur de l'abandon est si forte que la personne qui en est atteinte met tout en œuvre pour être certaine que l'autre ne va pas l'abandonner, ce qui crée généralement des relations conflictuelles.

## Thérapies



La première chose à faire est de consulter un spécialiste : psychologue ou psychothérapeute. Une psychanalyse pourra permettre un travail sur soi afin de déceler l'origine et de comprendre d'où provient cette crainte, souvent enfuie dans l'inconscient. Quant à la psychanalyse, elle peut aider à

remonter jusqu'au traumatisme. On peut également avoir de bons résultats en faisant un travail sous hypnose.

Une personne qui souffre de la peur d'abandon se sous-estime et pense qu'elle n'est pas assez bien et que l'autre va forcément l'abandonner. C'est pourquoi, en complément, on pourra également s'intéresser à divers outils de développement personnel afin d'améliorer son image de soi, de développer sa confiance en soi, d'apprendre à gérer ses émotions, etc.

L'entourage proche pourra, quant à lui, participer en affirmant régulièrement ses émotions et sentiments.



## Pour aller plus loin

### Questions/réponses de pro

---

#### Gérer sa thérapie

*Comment réagir quand votre thérapie familiale vous échappe et bouleverse votre vie beaucoup trop rapidement ?*

 Question d'Amf

##### • Réponse de Picqui

*Il faut impérativement l'arrêter ! Faites le point sur la thérapie que vous venez de suivre, sur ses effets positifs et négatifs. Si vous pensez que cela ne vous apporte plus rien, alors arrêtez, laissez-la agir, et éventuellement, reprenez-la plus tard. Faire sortir beaucoup d'informations rapidement n'est pas forcément une chose positive, cela peut même aggraver les choses.*

---

#### Thérapie familiale

*Une thérapie familiale entre deux générations, dont les enfants sont majeurs et mariés et le parent veuf(ve), doit-elle démarrer par des entretiens individuels, puis continuer avec les réunions de groupe, ou bien directement en groupe ?*

 Question de Calbritt

##### • Réponse de Bonjour1

*Il faut commencer les séances avec l'ensemble de la famille, c'est-à-dire en groupe, car les problèmes abordés vont être présentés différemment, et il est important pour le thérapeute d'avoir l'avis de tous.*

##### • Réponse de Nordevan

*Personnellement, je ne suis pas favorable aux thérapies familiales, surtout intergénérationnelles, car le niveau « parents » et le niveau « enfants » sont trop disjoints pour qu'il y ait compréhension mutuelle.*

*En résumé, même si le stock des mémoires parasites appartient au même lignage, la sélection opérée par l'individu fait que les mémoires à gérer sont très différentes. Il est donc plus efficace de gérer seul ces mémoires dans une thérapie individuelle.*

---

## Angoisse de l'abandon

*J'ai 40 ans et je vis depuis longtemps avec l'angoisse d'être abandonné. Je suis donc très dépendant affectivement.*

*Quelle thérapie serait la plus adaptée à ce trouble ?*

 Question d'Hubert

► Réponse de Geneviève Schmit

*Je pense sincèrement que les techniques utilisées dans le cadre d'une thérapie brève sont parfaitement adaptées à cette souffrance !*

*L'auto-hypnose peut vous aider à apprendre à gérer votre angoisse, et l'EMDR ou l'IMO peuvent éventuellement vous aider à désensibiliser des chocs traumatiques.*

► Réponse de Bonjour1

*Je vous conseille de consulter un psychothérapeute qui pratique des techniques comportementales comme la PNL, l'hypnose, l'EFT.*

► Réponse de Nordevan

*Ne soyez pas victime du vocabulaire psy (malgré la pression ambiante !). L'angoisse d'abandon est commune à tous. C'est une angoisse indispensable à la vie, car c'est un des facteurs qui nous fait avancer.*

*Par contre, la dépendance affective, c'est quelque chose de bien différent. C'est un schéma de comportement, une stratégie (inconsciente) pour gérer sa vie sociale.*

# VI.

## Présentation de la psychologie et de la psychanalyse

---



De même que le bien-être physique est important et que l'on va consulter un médecin lorsque l'on se sent fatigué, il est important de consulter un thérapeute spécialisé dès lors que l'on ressent des troubles émotionnels, nerveux, comportementaux ou encore relationnels. La psychologie est alors tout indiquée. La psychanalyse est quant à elle une démarche qui s'inscrit dans le temps.

C'est une thérapie analytique qui peut durer plusieurs années selon les cas, il faut donc être prêt à s'investir dans le processus sur le long terme.

Quel que soit le thérapeute, et à condition qu'il soit qualifié, ce dernier possèdera une connaissance de la psychologie, qu'il soit psychologue, psychanalyste ou psychothérapeute... Certains se spécialisent ensuite dans des domaines plus précis : social, travail, enfance, justice.


# La psychologie

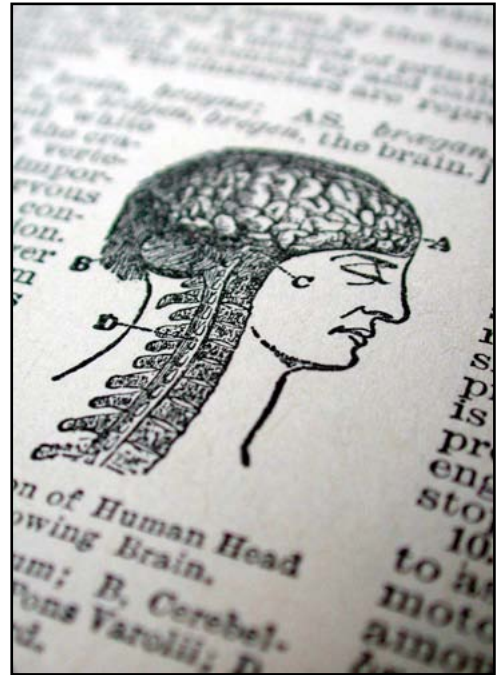
La psychologie est à la fois une science et une pratique thérapeutique.

# La psychologie comme science

La psychologie est l'étude du psychisme ; elle s'enseigne à l'université, et un master en psychologie donne droit à l'appellation de psychologue.

En outre, elle se subdivise en plusieurs matières :

- ▶ la psychologie clinique, c'est-à-dire l'art de l'observation des états psychiques ;
  - ▶ la psychopathologie, qui recense et classe les maladies psychiques ;
  - ▶ la psychologie cognitive, qui s'intéresse à la manière dont l'esprit apprend et connaît ;
  - ▶ la psychologie du développement et de l'éducation, qui traite de l'enfance et de l'apprentissage ;
  - ▶ la neuropsychologie, qui étudie la relation entre les états psychiques et les phénomènes neurologiques et cérébraux ;
  - ▶ la psychologie sociale, qui se rapproche de la sociologie, mais sous l'angle du psychisme ;
  - ▶ la psychologie du travail, qui étudie spécifiquement les questions posées par le travail dans les entreprises ;
  - ▶ les tests, notamment de personnalité, pour cerner les profils psychologiques.
- 
- An anatomical drawing of the human brain, showing the cerebrum and cerebellum. The drawing is in a classic, engraved style. Below the drawing, there is text that is partially visible: "n of Human Head", "owing Brain.", "um; R. Cerebel-", "ons Varolii;". To the right of the drawing, there is more text, including "is", "pr", "eng", "sto", "10", "to ha", "moto", "amon".



Pour éclairer ces domaines, les écoles psychologiques sont nombreuses. La plus importante, et historiquement la première, est la psychanalyse, qui a fourni à la psychologie un très grand nombre de ses concepts.

La psychanalyse se divise elle-même en plusieurs écoles :

- ▶ la psychanalyse freudienne, la plus classique ;
- ▶ la psychanalyse jungienne, qui a développé la dimension symbolique du psychisme ;
- ▶ la psychanalyse lacanienne, qui a fourni de nombreux concepts originaux.



Puis, la psychologie comportementale (ou behavioriste), d'origine américaine et très marquée par la neurologie, a développé de nombreuses techniques d'intervention pour les thérapeutes ; et l'école de Palo Alto a également ouvert des perspectives intéressantes avec une étude qui prend en compte l'environnement social de l'individu.

Enfin, la psychologie humaniste rompt avec le comportementalisme et la psychanalyse. Elle conserve du premier son caractère optimiste sur la nature humaine, et de la seconde la nécessité de pratiquer une psychologie des profondeurs. Ses principaux représentants sont Frankl, Maslow, Rogers, et aujourd'hui Csikszentmihalyi.

## La psychologie comme pratique

Tous les psychologues ne pratiquent pas la psychothérapie, certains se contentent de l'observation et de l'analyse. De fait, tout le monde n'a pas les qualités pour intervenir en accompagnement ou en thérapie.

La psychologie théorique alimente les pratiques, et vice versa. Ainsi, l'approche freudienne a donné lieu à la psychanalyse, et le comportementalisme a créé de très nombreux types d'intervention comme la thérapie brève, le psychodrame, l'hypnose ericksonienne, l'EMDR, la thérapie systémique de couple ou familiale.



La psychologie humaniste irrigue aussi de nombreuses pratiques :

- ▶ la Gestalt thérapie ;
- ▶ la psychologie de l'équilibre corporelle, contemporaine à celle de Freud, qui insiste sur le lien entre l'esprit et le corps ; fondée par le docteur Vittoz, elle a donné lieu à des techniques de bien-être qui ont un effet positif sur le psychisme (sophrologie, training autogène, eutonie).

Tout aussi ancienne, la méthode Coué a aussi généré une série d'approches psychologiques appuyées sur les vertus de l'autosuggestion : visualisation, pensée positive, psychocybernétique.

## Pourquoi faire appel à la psychologie ?



La psychologie permet au patient de comprendre le fonctionnement de son psychisme, de reprendre confiance en lui, et de retrouver ainsi la joie de vivre en atteignant un certain équilibre émotionnel. Il se débarrasse ainsi des troubles qui peuvent interférer dans ses relations interpersonnelles.

La consultation d'un psychologue permet notamment de mettre un nom et des mots sur les problèmes que l'on ressent, pour mieux les traiter ensuite.

## La psychanalyse

La psychanalyse se différencie d'une psychothérapie comportementale, dans la mesure où cette dernière est souvent une thérapie brève.

De plus, elle ne s'intéresse pas aux comportements, mais aux profondeurs du psychisme et donc à l'inconscient.

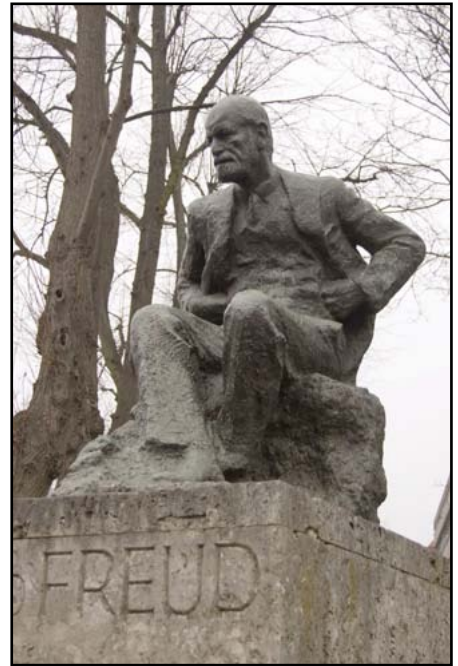
Après Freud, le fondateur de la psychanalyse, Lacan et Jung ont marqué cette discipline, même s'ils ont chacun été précurseurs de courants de pensée légèrement divergents par certains aspects.



## Sigmund Freud

Le docteur Sigmund Freud, neurologue viennois et fondateur de la psychanalyse, a mis en place une thérapie qui travaille principalement sur l'inconscient et les rêves (comme « révélateurs » de l'inconscient). Freud considère d'ailleurs que le rêve est la voie royale qui mène à l'inconscient, et que les actes manqués et les lapsus sont également révélateurs de ce qui est enfoui dans l'inconscient.

Avec Freud, l'inconscient est la pierre angulaire de la psychanalyse, ce qui lui a valu quelques critiques ultérieures.



## Courants de pensée

La psychanalyse est d'origine freudienne, mais nombre de ses contemporains, même s'ils ont suivi les grandes lignes et les grands principes mis en place par Freud, s'en sont néanmoins distingués en y apportant leur propre conception.

Parmi ces courants de pensée, nous pouvons faire référence à la psychanalyse lacanienne, la psychanalyse jungienne, et la psychologie clinique.

## En pratique



Une psychanalyse se déroule sur plusieurs mois, voire plusieurs années. Elle se réalise auprès d'un psychanalyste, qui a nécessairement lui-même suivi une psychanalyse et possède une formation en psychologie.

Selon le psychanalyste, lors d'une séance, le patient est soit allongé sur un divan (le thérapeute se plaçant

souvent en retrait de façon à ne pas être visible) ou assis en face à face, à une table ou dans des fauteuils. Pendant que son patient parle, le psychanalyste prend des notes et intervient très peu.

C'est là que la psychanalyse se différencie par exemple du modèle humaniste de la psychologie et d'une psychothérapie comportementale, où il est important pour le thérapeute d'instaurer un dialogue et d'échanger avec son patient.

## Pourquoi suivre une psychanalyse ?

La psychanalyse, dite aussi thérapie analytique, vise à une immersion dans la profondeur du psychisme, notamment l'inconscient. Elle doit permettre au patient de se connaître et de se réconcilier avec lui-même. La psychanalyse travaille beaucoup sur la mémoire, et notamment celle de l'enfance et des traumatismes anciens.



La psychanalyse a suscité de nombreux débats sur son caractère scientifique et sur ses résultats thérapeutiques. En réalité, plus qu'une thérapie, c'est une expérience personnelle forte. Elle ne vise pas à la guérison, et est rarement indiquée pour traiter les troubles du comportement ou de la personnalité. La psychanalyse est d'abord une démarche personnelle.

## La psychanalyse freudienne

Depuis la création de la psychanalyse, les courants se sont multipliés : jungiens, lacaniens, etc. La psychanalyse freudienne se veut quant à elle fidèle à la démarche de Freud.

Originaire d'Autriche, Sigmund Freud (1856-1936) commence par des études en neurologie avant de s'orienter vers la psychiatrie.

C'est avec lui que l'on parle, pour la première fois, de psychanalyse ou de cure psychanalytique, bien qu'à ses débuts, on parlait plutôt de psychoanalyse. Il a élaboré de nombreuses recherches pendant des années, recensant dans plusieurs ouvrages ses techniques d'analyse et ses résultats. Lorsqu'une psychanalyse n'aboutit pas à une guérison complète, il le dit sans aucune complaisance. Enfin, pour l'élaboration de divers ouvrages sur le développement de l'enfant, il observe jour après jour l'évolution de sa propre fille et compulse ses notes.

## Principes

Élaborée à partir des patients de Freud, qui les a décrits dans ses ouvrages, la psychanalyse freudienne repose sur plusieurs concepts. Tout d'abord, Freud établit un fonctionnement psychique représenté par trois instances :



- ▶ le Ça, qui représente les désirs pulsionnels d'une personne, c'est l'inconscient de l'esprit ;
- ▶ le Surmoi, qui correspond à l'inverse aux valeurs morales d'un individu, aux limites qu'il s'est imposées pour bien paraître aux yeux des autres ;
- ▶ le Moi, qui est la conscience de la personne.

Par ailleurs, Freud développe plusieurs thèmes fondateurs de la psychologie clinique moderne :

- ▶ les différents stades de développement de l'enfant ;
- ▶ les rêves des patients pour décrypter les messages de l'inconscient ;
- ▶ le rôle de la libido et du désir en général dans le psychisme ;
- ▶ les mécanismes de protection du psychisme, notamment le refoulement (le fait de verser dans l'inconscient ce que l'on ne veut pas conserver à la conscience).

Les cas les plus connus sont ceux de Dora, pour le travail sur les rêves dans l'expérimentation d'un blocage lié à un drame familial, et le petit Hans, qui l'amena à poursuivre un travail sur les phobies et le complexe d'Œdipe de l'enfant.

## Pourquoi commencer une psychanalyse freudienne ?



La psychanalyse freudienne est un moyen d'évoluer sur nos ressentis, nos émotions, notre monde intérieur, et de comprendre nos différents blocages face aux situations ou face aux autres.

Il fut une époque où l'on pensait qu'il était nécessaire d'être malade pour entamer une cure psychanalytique. On part

désormais du principe que même lorsque tout va bien, la psychanalyse freudienne ne peut avoir que des effets positifs.

En revanche, la psychanalyse freudienne sera généralement inadaptée pour traiter les troubles de la personnalité ou du comportement les plus graves.

Pour suivre une psychanalyse freudienne, on s'adressera à un psychanalyste, en vérifiant bien l'école à laquelle il se rattache.

## La psychanalyse jungienne

La psychanalyse, d'abord expérimentée par son père fondateur Freud, fut ensuite orientée vers des axes différents selon les travaux menés par d'autres psychanalystes (Lacan, Jung).

Si la psychanalyse jungienne prend sa source dans les théories de Freud, elle s'en écarte par ailleurs sur plusieurs aspects.

### Carl Jung

Connu pour avoir fondé la psychologie analytique, Carl Gustav Jung (1875-1961) a suivi une formation de médecin et de psychiatre. D'abord proche de Freud, il s'en séparera par la suite après quelques divergences d'opinions : ils sont notamment en désaccord sur la conception de l'Inconscient. Il est aussi parfois décrié pour ses idées qui, pour certains, s'appuient trop sur la métaphysique, on parle aussi de métapsychologie.

## Particularités

C'est en 1913 que l'on commence à parler de psychologie jungienne, largement élaborée par Jung qui se distingue en certains points de ses précurseurs. Parmi ses thèmes centraux, on peut citer :

- ▶ l'intervention de la « psyché » (âme), très importante pour Jung ;
- ▶ le concept de développement de soi ;
- ▶ le concept de l'Inconscient Collectif, une nouveauté dans la mesure où jusque-là, on ne parlait que de l'Inconscient individuel ;
- ▶ les types psychologiques, ou archétypes, qui sont les structures fondamentales du psychisme, et qui expliquent les symboles, les mythes et les religions ;
- ▶ l'apparition des idées d'introversion et d'extraversion.



La psychanalyse jungienne se veut ainsi une vraie psychologie des profondeurs, elle est également plus ouverte sur le phénomène religieux que la psychanalyse freudienne.

## Déroulement d'une séance



La psychanalyse jungienne est une bonne méthode dans certains cas, notamment la recherche d'une meilleure connaissance de soi, le traitement des névroses, de la dépression et des autres troubles psychosomatiques, l'analyse des rêves...

Par ailleurs, les séances peuvent se dérouler avec ou sans divan, quelquefois face à face, et la durée de la séance peut aller de vingt minutes à une heure. Une séance coûte en moyenne entre 50 € et 80 €.



## La psychanalyse lacanienne

Formé à la psychiatrie et à la psychanalyse, Jacques Marie Émile Lacan (1901-1981) est très proche des théories de Freud, il a d'ailleurs fondé l'École freudienne de Paris.

Cependant, cela ne l'empêcha pas d'apporter un enrichissement aux théories freudiennes grâce à ses propres recherches et expériences, qui ont donné naissance à la psychanalyse lacanienne.

### Concepts

La théorisation apportée par Lacan a connu un grand succès, et même si ses idées ont eu une large diffusion, la psychanalyse lacanienne proprement dite reste moins répandue que la psychanalyse freudienne classique. Parmi ses idées les plus connues, on peut citer :

- ▶ le stade du miroir, qui correspond au moment où un bébé réalise qu'il est un être à part entière en se différenciant des autres et en visionnant son reflet dans le miroir ;
- ▶ le concept de structure, basé sur trois fonctions, le Réel, le Symbolique, l'Imaginaire ;
- ▶ la place du langage dans la psychanalyse.



### Troubles concernés

La psychanalyse lacanienne traite les mêmes troubles qu'une psychanalyse freudienne, mais les séances sont menées un peu différemment.

Elle est en outre utile pour traiter tous les problèmes d'ordre relationnel (relations affectives, sociales, familiales), les échecs, blocages, et troubles à tendance répétitive, ainsi que les angoisses et phobies, etc.



**À noter :** *une psychanalyse lacanienne est plus une expérience personnelle qu'une thérapie. Elle n'est pas indiquée pour les troubles psychologiques les plus graves.*

## Déroulement d'une séance



Généralement, en psychanalyse lacanienne, les séances sont plus courtes, elles durent en moyenne vingt minutes, voire dix minutes.

Le psychanalyste interrompt toujours la séance sur un point crucial ou sur un questionnement dans le but de faire réfléchir le sujet.

Le coût de la séance est variable selon le cas traité, le psychanalyste, le nombre de séances, etc. Comme dans les autres types de psychanalyse, on peut indiquer un coût se situant entre 50 € et 100 € par séance.

## Pour aller plus loin

### Questions/réponses de pro

---

#### La psychanalyse

*J'ai décidé d'entamer une psychanalyse, mais, avec tout ce que j'entends, je ne suis plus très sûr de moi.*

*Est-il vrai que le psychanalyste ne parle pas et qu'il faut être allongé sur un divan et parler de soi pendant toute la séance ?*

 Question de Roland34

#### • Réponse de Kanna

*C'est un peu caricatural, car le psychanalyste adapte aussi sa méthode à son patient.*

*D'autre part, tous n'utilisent pas le divan, certains préférant faire la consultation en face à face, à un bureau ou dans des fauteuils.*

*Le psychanalyste incite son patient à parler, mais il est vrai qu'il intervient relativement peu, à l'inverse d'autres thérapies qui consistent en un échange entre le patient et le thérapeute (psychothérapie comportementale, thérapie de couple...).*

*En psychanalyse, le but est de laisser remonter des images, des impressions et tout ce dont vous avez envie de parler ; le langage est ensuite analysé ainsi que les gestes qui reviennent le plus souvent : la psychanalyse dure toujours assez longtemps, car les informations mettent du temps à surgir de l'inconscient.*

*Par contre, il n'est pas toujours facile de choisir son psychanalyste, mais c'est une bonne thérapie dès lors que l'on s'est trouvé un thérapeute avec qui on se sent en confiance.*

#### • Réponse de Catherine

*Gardez votre élan, et, pour vous sentir bien avec votre démarche, renseignez-vous sur les différentes thérapies possibles. L'une d'elles (analytique, corporelle, comportementale, etc.) vous conviendra certainement. Il existe beaucoup d'alternatives à la psychanalyse.*

---

## La visualisation

*Mon ami voulait s'essayer à la visualisation, mais il n'arrive pas à « former » des images et encore moins à visualiser des couleurs. Comment l'aider ?*

 Question d'Arétha

► Réponse de Kanna

*Il est tout d'abord possible de travailler avec un support, vous pouvez donc montrer à votre ami une photo ou une image représentant l'objet à visualiser.*

*Puis, demandez-lui de fermer les yeux et de continuer à « voir » mentalement l'objet en question. Cela devrait progressivement l'aider.*

*Pour les couleurs, procédez de la même manière en lui montrant un tissu de la couleur en question ou tout autre objet de la même couleur.*

*La visualisation n'est pas difficile, mais il est vrai que certaines personnes ont plus de difficultés que d'autres.*

---

## Consulter un psy

*J'aimerais avoir quelques conseils pour ne pas me tromper dans le choix de mon thérapeute.*

 Question de Juju

► Réponse de Grégory Van Den Berg, Psychologue

*Tout d'abord, lorsque vous pensez devoir faire appel à un professionnel de la psychologie, de la psychiatrie ou autre, renseignez-vous sur ses qualifications.*

*Ensuite, à l'issue du premier rendez-vous, vous commencerez à savoir si vous vous sentez en confiance avec lui.*

*Chaque situation est unique et mérite d'être réfléchie et approfondie de manière respectueuse et attentive. Attention aux conseils prodigués à la va-vite, sur Internet particulièrement.*

---

## Crises d'angoisse

*Je fais fréquemment des débuts de choc anaphylactique : urticaire, malaise, maux de ventre, diarrhée, etc.*

*Ils passent généralement avec une piqûre d'adrénaline et des calmants. Mais c'est très angoissant et, apparemment, ce n'est pas une réaction allergique.*

*Mon psychiatre me dit que ce sont peut-être des crises d'angoisse. Est-ce possible ?*

 Question de Martvaut

► Réponse de Catherine

*La plupart du temps, ce genre de réactions est provoqué par une réaction allergique extrême. Alors, consultez votre médecin pour écarter définitivement toute possibilité d'allergies.*

*Mais si l'hypothèse de votre psychiatre s'avère juste, ce qui est fort possible, c'est que votre angoisse se manifeste avec une somatisation extrêmement violente.*

*Je vous conseille de repérer dans quelle(s) situation(s) ou avec quelle(s) personne(s) ces crises se produisent ; peut-être existe-t-il un déclencheur type. Cela peut vous donner une piste sur l'origine de ce trouble, afin de le travailler ensuite en psychothérapie.*

# VII.

## La psychologie clinique

---

La psychologie clinique a pour particularité de prendre en compte le patient dans son intégralité, elle possède plusieurs sous-domaines : la psychologie cognitive, la psychologie du développement, la psychologie sociale et la psychologie du travail...



### La psychologie clinique : qu'est-ce que c'est ?

Les pères de la psychologie clinique sont Pierre Janet, Sigmund Freud et Lightner Witmer. Ils ont abordé la psychologie avec une démarche clinique et ont ainsi participé au développement de théories psychologiques majeures.

Dès 1947, des formations pour devenir psychologue clinique se créent. Quelques années plus tard, elles arrivent en France grâce à Lagache, psychiatre et psychanalyste français.

## Caractéristiques



La psychologie clinique permet de diagnostiquer et de traiter les troubles psychiques d'un individu grâce à diverses méthodes mises en place par un psychologue clinicien : observation, tests, analyse du discours...

Le patient est appréhendé dans sa totalité, à savoir que ses symptômes (dépression, addictions...) sont considérés dans leur contexte : vécu, histoire, traumatisme...

Le praticien se met au même niveau que le patient pour établir un lien avec lui et permettre de mieux saisir les sources de ses troubles psychiques.

## Déroulement d'une séance

Afin de déterminer la cause des troubles psychiques du patient, le psychologue clinicien dispose de plusieurs techniques :

- ▶ l'observation ;
- ▶ les entretiens ;
- ▶ les tests et les activités.

L'étude de cas consiste à se pencher sur le patient et son vécu afin de mieux comprendre ses souffrances.

L'idée que le thérapeute se fait du patient évolue avec les nouvelles informations que ce dernier lui fournit au fur et à mesure des séances.



En outre, l'étude de cas peut s'appuyer sur une observation clinique, qui peut se faire de façon classique (le psychologue observe directement le patient) ou détournée (vidéo, vitre sans tain...), et sur un entretien clinique, qui consiste à se concentrer sur les paroles du patient.



Le professionnel en psychologie clinique est présent pour l'écouter, l'encourager via des questions et des interventions diverses.

Quant aux tests de personnalité, mémoire et perceptions et aux activités ludiques et artistiques (jeux, dessin, sculpture, etc.), elles offrent au patient une autre manière de s'exprimer, le thérapeute étant présent pour analyser ces renseignements.

## La psychologie cognitive

La psychologie cognitive s'appuie sur la science de la cognition, à savoir la manière dont les connaissances sont acquises et réutilisées.

### Origines



Née à la fin des années 1950 de la contribution de divers intellectuels du monde de la philosophie, de la psychologie et de la psychanalyse, la psychologie cognitive permet de prédire les réactions de sujets dans des situations précises grâce à leur modèle cognitif.

Cette science n'est cependant pas toujours juste, car l'être humain possède une part d'imprévisibilité, mais il n'en reste pas moins qu'elle est fondée sur des préceptes et théories vérifiées.

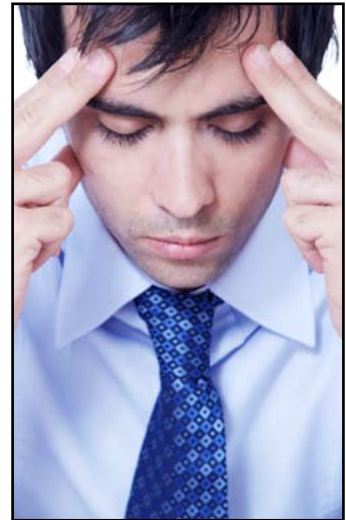
Le grand intérêt de la psychologie cognitive est l'étude des dysfonctionnements cognitifs.

On entend par dysfonctionnement cognitif tout trouble du fonctionnement cognitif, par exemple dans les cas de démence.

## Thèmes de recherche

La psychologie cognitive s'attarde sur différents thèmes, qui font souvent débat : la mémoire, la perception, l'apprentissage, l'attention, la résolution des problèmes, le langage, les émotions. En outre, la mémoire se subdivise en deux conceptions :

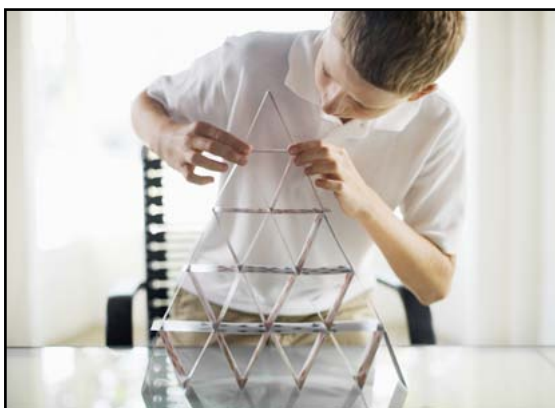
- ▶ Selon la conception multisystème, les connaissances sont stockées à des endroits précis de notre mémoire. Il existerait ainsi différents systèmes de mémoire : épisodique, sémantique, sensoriel...
- ▶ Selon la conception fonctionnelle, les connaissances mémorisées sont d'autant plus faciles à se rappeler que le traitement des informations aura été prenant et en lien avec des informations déjà stockées.



La perception peut, quant à elle, être définie par la capture et la transformation d'éléments sensoriels permettant d'identifier des objets et d'adopter un comportement cohérent.

L'étude de la perception dans la psychologie cognitive prend en compte ses divers processus comme la perception visuelle, mais pas seulement.

Il en est de même pour l'étude de l'apprentissage, c'est-à-dire la modification durable du comportement d'un être humain, qui prend en compte l'ensemble des processus ainsi que le conditionnement.



D'autre part, en psychologie cognitive, l'attention est divisée en deux principes :

- ▶ L'attention focalisée se porte sur un élément en particulier et fait abstraction de tous les autres.
- ▶ L'attention divisée se porte sur plusieurs éléments de façon simultanée, ce qui peut créer des interférences, car être très attentif sur plusieurs éléments en même temps est quasi impossible.

Par ailleurs, la psychologie cognitive essaie de comprendre les mécanismes qui permettent aux êtres vivants de résoudre une situation problématique ; mais elle tente également de déterminer dans quelles mesures les émotions permettent la survie des espèces (alerte, communication...).

Enfin, le langage est aussi une question importante de la psychologie cognitive qui cherche à comprendre la manière dont le fonctionnement de la langue est traduit dans notre esprit et par quels processus le langage est produit.

## La psychologie du développement

La psychologie du développement étudie l'ensemble des changements par lesquels passe un être humain, de sa conception à sa mort.

### Origines et principes

La psychologie du développement naît en tant que discipline au xix<sup>e</sup> siècle avec les travaux de Charles Darwin et Wilhelm Preyer. Globalement, elle s'attache davantage aux bouleversements et aux évolutions auxquels sont confrontés les enfants et les adolescents que ceux rencontrés par les adultes.



Les études ont montré que l'évolution d'un enfant passe par diverses étapes :

- ▶ le développement de la personnalité ;
- ▶ le développement des fonctions mentales ;
- ▶ le développement de la motricité ;
- ▶ le développement de l'affectivité ;
- ▶ le développement des conduites sociales.

Cette science a pour objectif de comprendre ces évolutions afin de prévenir et guérir les troubles psychologiques que peuvent rencontrer les individus.

## Procédés utilisés



Les chercheurs en psychologie du développement utilisent différentes approches pour leurs expériences.

Ainsi, l'approche longitudinale consiste à suivre les mêmes individus à différents moments de leur vie, tandis que l'approche transversale étudie différents individus de

la même tranche d'âge. Par ailleurs, l'approche séquentielle combine les deux méthodes précédentes.

Ces différentes approches permettent de dégager des théories générales sur le développement des êtres humains.

**Bon à savoir :** *la psychologie du développement tient désormais de plus en plus compte de l'environnement (éducation, cadre familial...) des individus dans l'élaboration de ses théories.*

## La psychologie sociale

Née à la fin du <sup>xix</sup><sup>e</sup> siècle, la psychologie sociale puise ses origines dans deux disciplines : la psychologie générale et la sociologie.

### Présentation

La psychologie sociale étudie les éléments psychologiques sous un nouvel angle apporté par la sociologie : positions sociales, appartenances sociales, relations sociales...

En outre, l'approche systémique de l'école de Palo Alto a ouvert de nouvelles perspectives à la psychologie sociale, en intégrant les relations humaines et les questions psychiques.



## Terrain d'étude

Tout comme bon nombre de disciplines, la psychologie sociale tente de couvrir et d'étudier différents thèmes : les comportements, les jugements, les performances et les affects.

Concernant le comportement des individus, les études se penchent principalement sur l'obéissance, la soumission consentie et l'assistance. Elles ont pour objectif de comprendre la façon dont les situations sociales peuvent influencer sur l'adoption de tel ou tel comportement.



L'étude des jugements se focalise, elle, sur les jugements de valeur que les individus émettent sur des objets sociaux, les stéréotypes et les représentations sociales. La place des émotions dans les relations sociales et leur évolution, dans les comportements et les processus de réflexion sont aussi un thème récurrent de la psychologie sociale.

Enfin, cette discipline s'attache aussi à comprendre l'impact des situations sociales (travail en groupe, statut...) sur les performances individuelles et collégiales.

**Bon à savoir :** *la psychologie sociale s'intéresse désormais plus particulièrement à l'impact de la culture sur la compréhension et l'appréhension d'une situation spécifique.*

## La psychologie du travail

Riche de dizaines de théories, dont les plus connues sont le modèle du leadership transformationnel, la théorie de la contingence structurelle et la justice organisationnelle..., la psychologie du travail trouve naturellement sa place au niveau des relations humaines d'une entreprise et concerne un large champ d'application.

## Caractéristiques

Afin de pouvoir étudier non seulement l'individu en tant que travailleur, mais aussi les comportements collectifs au sein des entreprises, la psychologie du travail prend en considération trois dimensions :

- ▶ la psychologie du personnel, c'est-à-dire l'étude de la relation existante entre l'organisation et l'individu ;
- ▶ la relation homme-tâche, c'est-à-dire l'étude d'un individu ou d'un groupe de travail face à une activité à effectuer ;
- ▶ la psychologie organisationnelle, c'est-à-dire l'étude des comportements de groupe dans le cadre organisationnel.



**Bon à savoir :** *les professionnels de la psychologie du travail doivent, pour exercer, être détenteurs d'une licence et d'un master 1 de psychologie ainsi que d'un master professionnel de psychologie du travail et des organisations.*

## Champ d'application



Le champ d'application de la psychologie du travail est très étendu, mais ses principaux domaines d'action sont le recrutement et l'analyse organisationnelle.

L'intervention de la psychologie du travail dans le recrutement de nouveaux employés passe par l'évaluation des candidats.

Elle s'appuie sur une analyse du poste et le rassemblement d'informations sur les postulants via des entretiens, des tests, des bilans comportementaux...



Quant à l'analyse organisationnelle, elle a pour étude les relations entre collègues de travail et l'organisation en elle-même. Différents courants expliquent cette organisation : l'approche mécaniste développée par Taylor, puis Mayo, et l'approche constructiviste, développée par Crozier et Friedberg.

Les analyses de Maslow sur la motivation, avec sa célèbre hiérarchie des besoins, ont également beaucoup contribué au développement de la psychologie du travail.

**Bon à savoir :** *les changements radicaux que connaît le monde du travail des dernières années (nouvelles technologies, mondialisation...) permet à la psychologie du travail de se transformer et d'être elle-même en permanente évolution.*

## Les tests de personnalité

La psychologie a mis au point un ensemble de tests psychométriques permettant de mesurer un certain nombre d'éléments s'apparentant à un individu.



Parmi eux, les tests de personnalité s'intéressent plus particulièrement au caractère d'une personne : ils permettent de la situer par rapport à un ensemble d'individus. Les résultats des tests de personnalité ne sont pas statiques, chacun évoluant au gré de ses expériences personnelles et professionnelles.

## Caractéristiques



Les tests de personnalité sont élaborés par les psychologues, ils se présentent sous la forme d'un ensemble de questions liées à nos réactions dans des situations données. À chaque question, plusieurs choix sont possibles, et il suffit de cocher la case qui nous correspond le mieux. Ces questions peuvent concerner nos rapports amicaux, professionnels, hiérarchiques, nos émotions, nos choix de vie, etc.

En outre, il n'existe pas un test de personnalité unique, mais on trouve un échantillon assez large de tests et un nombre de questions pouvant aller de quinze à cinquante selon les tests.

Dans certains domaines de notre vie, nous pouvons être amenés à remplir des tests de personnalité. Cela permet à notre interlocuteur de nous situer à un instant T et de nous proposer le poste ou l'orientation qui nous convient le mieux.

Néanmoins, il ne faut pas voir ce test de personnalité comme un outil qui va nous cataloguer définitivement, mais plutôt comme une façon de nous orienter dans le domaine qui nous correspond le mieux.

## Champs d'application

Les visées des tests de personnalité sont au nombre de trois :

- ▶ psychologique, dans le cadre d'une psychothérapie ou d'un suivi psychologique particulier (exemple : déceler des troubles de la personnalité) ;
- ▶ pédagogique, dans le domaine scolaire et universitaire, une orientation peut se faire plus facilement grâce à certains tests ;
- ▶ orientation professionnelle, les cabinets de recrutement, les services RH des entreprises, les cabinets d'orientation ou de bilans de compétences... peuvent utiliser ce type de tests.



Ces tests permettent également d'acquérir une meilleure connaissance de soi et de faire un travail sur ses émotions en mettant en avant certaines tendances sur lesquelles on peut s'améliorer.

De plus, ils donnent des indications sur ce qui ne nous convient pas dans la vie en général ou dans le cadre professionnel en particulier.

## Types de test



Il existe de nombreux tests de personnalité, plus ou moins rigoureux. En pratique, leur qualité dépend principalement de la rigueur de la catégorisation des personnalités.

Le test de personnalité MBTI s'inscrit dans la ligne de la psychanalyse jungienne. Il permet de se situer sur quatre échelles, chacune étant composée de deux pôles :

- ▶ Orientation de l'énergie : E : extraversion/I : introversion.
- ▶ Recueil d'information : S : sensation/N : intuition.
- ▶ Prise de décision : T : pensée logique/F : sentiments.
- ▶ Mode d'action : J : jugement/P : perception.

Cela fait seize combinaisons possibles, ce qui donne une assez grande précision dans le résultat. Le test de personnalité MBTI étant une marque déposée, il doit être passé auprès d'un organisme agréé, et est payant.

Sinon, les neuf caractères de l'ennéagramme sont également une typologie intéressante.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Ne jamais hésiter à consulter un psychiatre !

 par Bernardetmarie12

*Une dépression est souvent précédée de signes avant-coureurs, et un médecin généraliste n'est pas apte à pratiquer une psychothérapie et à prescrire les médicaments adéquats.*

*C'est pourquoi il est essentiel de consulter un psychiatre. Bien sûr, il ne faut pas confondre une vraie dépression avec une période de stress, même prolongée.*

*Malheureusement, cette démarche est souvent perçue comme la dernière alternative, après avoir tout essayé, mais c'est une erreur !*

*Par ailleurs, c'est à vous de faire la démarche d'un premier rendez-vous. Puis, si vous êtes en confiance avec votre thérapeute, vous vous confierez petit à petit, et un dialogue s'instaurera.*

*Le fait de verbaliser votre souffrance face à quelqu'un d'impartial, mais qui a de l'empathie pour vous, sera alors une délivrance.*

*Au cours du premier rendez-vous, le thérapeute vous posera un certain nombre de questions sur ce que vous ressentez, et vous pourrez aussi, bien entendu, lui poser les questions que vous jugerez utiles.*

*Si cette personne vous écoute et prend en compte votre souffrance et votre mal-être, continuez...*

*Par contre, si vous ressentez immédiatement une appréhension, c'est que ce n'est pas le spécialiste qu'il vous faut.*

*Si vous avez vécu un traumatisme récent ou passé, sachez que le thérapeute ne vous le fera pas oublier, mais il vous aidera à vivre avec et à mener une vie tournée vers l'avenir.*

*Selon les patients et les traumatismes rencontrés, cela peut prendre une ou plusieurs années.*

## Questions/réponses de pro

---

### Trouver le juste équilibre

*En me documentant sur les thérapies qui permettent d'apprendre à gérer ses émotions et à combattre son mal-être, j'ai lu à plusieurs reprises qu'il était nécessaire de « trouver le juste équilibre dans sa vie ». Mais qu'est-ce que réellement le « juste équilibre » ? Comment l'atteindre ?*

 Question de LolaS

#### ► Réponse de Kanna

*Trouver le juste équilibre, c'est être en harmonie, à plusieurs niveaux.*

*Tout d'abord, vous devez trouver votre harmonie corps/esprit. Pour cela, vous pouvez observer une bonne alimentation et pratiquer une activité sportive, etc. Mais cela sera insuffisant si en parallèle, vous ne savez pas gérer vos émotions et votre stress. Cela engendrera un déséquilibre, puisque votre corps sera en « bonne santé », mais pas votre esprit.*

*Ensuite, être en harmonie avec soi-même est important, mais il faut aussi l'être avec les autres. Rien ne sert de travailler sur soi si l'on n'inclut pas son environnement (social, familial, couple, etc.) et si l'on rencontre des problèmes dans ses relations interpersonnelles. Il faut donc harmoniser notre capacité à être avec les autres.*

---

### Faire face au stress

*Étant sous pression à mon travail et ayant un naturel nerveux, je commence à ne plus pouvoir gérer mon stress au quotidien. Je suis extrêmement fatiguée et souvent irritable. De plus, j'ai l'impression de courir après le temps, sans pour autant avancer dans mes tâches.*

*Que puis-je faire au quotidien pour mieux gérer mon stress ?*

 Question de Robine512

#### ► Réponse de Kanna

*Avant d'apprendre à gérer son stress, il faut apprendre à gérer son temps, à savoir améliorer son organisation, gérer ses priorités ou encore déléguer. Si malgré une organisation rigoureuse, on se sent toujours dans un état*

*permanent de course après la montre, c'est que l'ampleur de la tâche est trop grande pour une seule personne. Il ne faut pas attendre que les choses s'aggravent et tirer la sonnette d'alarme en demandant à son employeur une personne supplémentaire.*

*Ensuite, quelles que soient les fonctions que l'on occupe, il faut savoir prendre du temps pour soi. Au besoin, planifiez ce temps dans votre agenda et octroyez-vous par exemple, deux fois dans la semaine, une séance de yoga ou d'aquagym. Lorsque vous constaterez que ces séances sont de véritables bienfaits pour votre équilibre, vous n'aurez plus besoin de vous « obliger » à y aller, bien au contraire, vous trouverez même du temps pour une troisième séance dans la semaine.*

*Dans les cas extrêmes, il est toujours possible de trouver des moments de tranquillité pour faire de l'exercice : abandonnez la voiture pour aller faire vos courses, prenez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, allongez-vous dix minutes sur votre lit avant de vous mettre à table chaque soir (porte fermée, dans le plus grand silence), etc.*

► Réponse de Geneviève Schmit

*Apprendre l'auto hypnose est selon moi un excellent moyen de gérer ce stress du quotidien...*



# VIII.

## La psychothérapie comportementale

---

La thérapie comportementale, même si elle se fonde sur les mêmes principes que la psychologie, est très différente, à la fois dans son approche du patient, dans le déroulement des séances et au niveau des troubles qu'elle traite.



### La psychothérapie comportementale : qu'est-ce que c'est ?

Si la psychothérapie comportementale permet, tout comme la psychanalyse, une meilleure connaissance et une meilleure compréhension de soi, la ressemblance s'arrête là.

## Présentation

La psychothérapie comportementale, comme son nom l'indique, vise essentiellement les troubles du comportement.

En d'autres termes, elle sera indiquée dans les cas d'anxiété, d'aboulie, de phobies, de troubles de la personnalité (TOC, TCA), d'addictions, d'état dépressif ou de troubles du sommeil...

Le praticien pourra être amené à conseiller à son patient d'entamer une psychanalyse dans le cas où ces troubles du comportement seraient liés à un traumatisme plus profond.

**Bon à savoir :** *la psychothérapie comportementale nécessite la participation du patient.*

*Celui-ci doit faire les exercices suggérés par son praticien et être assidu dans sa démarche thérapeutique.*

## Déroulement d'une séance



Les thérapies comportementales sont généralement des thérapies brèves : une dizaine de séances suffisent pour constater une amélioration, voire la guérison des symptômes, certains cas peuvent nécessiter plus de séances.

La durée d'une séance varie de trente minutes à une heure et privilégie le dialogue et les exercices pratiques comme des jeux de rôle.

Le psychothérapeute peut également inclure dans son programme thérapeutique des séances de sophrologie ou de relaxation, de l'hypnose ericksonienne, des exercices pratiques de yoga ou de l'art thérapie...

## La thérapie brève

La thérapie brève traite, sur une durée réduite, un certain nombre de troubles et est une bonne réponse pour les personnes qui n'ont pas le temps de suivre un programme long et astreignant, et dont les troubles ne nécessitent pas forcément une thérapie de longue haleine.



### Présentation

Née aux États-Unis dans les années d'après-guerre, la thérapie brève est le fruit d'un travail de recherche mené par l'école de Palo Alto.

Elle se différencie d'une psychanalyse ou d'une psychothérapie traditionnelle, en ce sens que, comme l'évoque son nom, sa durée est limitée dans le temps : en général, une thérapie brève dépassera rarement le nombre de dix séances, une psychanalyse ou une psychothérapie pouvant aller de plusieurs semaines à un an et parfois plus.

Cette thérapie, de par sa rapidité, s'adresse à des troubles pouvant être vite résolus. On ne traitera donc pas par thérapie brève des pathologies lourdes qui restent réservées à la psychiatrie ou à une psychanalyse plus longue.

Comme évoqué précédemment, les troubles traités par une thérapie brève sont des troubles du comportement, plus aisément résolubles, tels que :

- ▶ les blocages ;
- ▶ les phobies et les TOC légers ;
- ▶ un problème de gestion des émotions ;
- ▶ un manque de confiance en soi ;
- ▶ les traumatismes légers ;
- ▶ certains problèmes psychologiques...



**Bon à savoir :** *si vous ne savez pas à qui vous adresser et quelle thérapie entamer, il vous suffit de faire un point de vos attentes auprès d'un psychothérapeute ou d'un psychologue. Lui seul pourra vous dire si la thérapie brève est suffisante dans votre cas ou si vous devez envisager une psychothérapie longue.*

## Déroulement d'une séance

Le coût d'une séance varie de 50 € à 80 €, parfois plus selon le thérapeute choisi, et elle n'est pas remboursée par la Sécurité sociale.

En outre, certains hôpitaux ou dispensaires proposent ce genre de thérapies. Dans ce cas, le spécialiste est subventionné et un remboursement est possible.

**À noter :** *on parle également de thérapie brève, ou de thérapie brève stratégique, pour désigner la thérapie systémique. Ces thérapies stratégiques peuvent durer de quelques séances jusqu'à une trentaine, ce qui reste moins qu'une psychanalyse. Elles travaillent surtout sur la relation du patient à son environnement.*

## Le psychodrame analytique



Le psychodrame analytique traite un certain nombre de névroses par séance individuelle ou en groupe. Loin des thérapies classiques où le corps est statique, le psychodrame est un moyen de mettre le corps en mouvement et de jouer des situations, jusqu'à oublier qu'il s'agit d'une thérapie.

Pour le patient, c'est un moyen ludique de s'exprimer ou de mimer des blocages sur lesquels il est parfois difficile de mettre des mots.

## Origines

Le psychiatre et psychologue Jacob Levy Moreno a été le premier à s'intéresser au psychodrame. Ensuite, les travaux furent complétés par un autre grand nom du psychodrame, Serge Lebovici, lui-même travaillant davantage sur le psychodrame adapté aux enfants, et ce, notamment à l'hôpital Necker où il exerça.

Actuellement, le nom que l'on associe le plus souvent au psychodrame est celui d'Anne Ancelin Schützenberger, qui a d'ailleurs écrit un livre intitulé *Le psychodrame*.

## Une mise en scène des névroses

Le psychodrame est une mise en scène des névroses : le patient n'est plus assis derrière un bureau ou allongé sur le divan pour parler et verbaliser ce qui ne va pas.

Il doit jouer tour à tour son propre rôle, en faisant ressortir la problématique, ou celui de toute autre personne qu'il peut côtoyer.

Il ne s'agit plus de dire ce qui ne va pas, mais de montrer ce qui se passe.

Le psychodrame se mène en séance individuelle ou en groupe, organisée par un directeur de jeu et quelques co-thérapeutes.



## Déroulement d'une séance

Le psychodrame est adapté à la problématique du patient et à sa personnalité.

On pourra proposer selon les cas, une ou plusieurs séances (à déterminer avec le thérapeute).

Le coût d'une séance varie selon ces différents critères subjectifs.

À titre purement informatif, on peut avancer qu'il faut compter de 80 € à 100 € environ pour une séance individuelle (environ 1 h) ou en groupe. Cela est très fluctuant, car on propose souvent plusieurs séances par an.



## L'hypnose ericksonienne



De nombreuses personnes ont essayé plusieurs thérapies avant de se tourner vers l'hypnose ericksonienne.

Son succès s'explique avant tout par sa brièveté : ses résultats sont souvent spectaculairement rapides. De plus, elle peut guérir des troubles qui échappent à la psychothérapie, et elle a une approche de la personne très différente de l'hypnose classique.

### Caractéristiques

Milton Erickson (1901-1980), qui a donné son nom à l'hypnose ericksonienne, fut atteint plusieurs fois de poliomyélite et testa de lui-même l'auto-suggestion. C'est ainsi qu'il s'est aperçu qu'il était possible de faire un travail important vers la guérison grâce à l'inconscient. Il exerça ensuite en psychiatrie et psychothérapie et fit profiter ses patients de son expérience avant d'ouvrir son propre cabinet.

### Qu'est-ce que l'hypnose ?

L'hypnose est un état modifié de la conscience, c'est le moment entre veille et sommeil que l'on utilise en sophrologie. L'hypnose peut se faire avec l'aide d'une personne (hypnothérapeute), mais on trouve aussi de plus en plus de techniques qui permettent de travailler seul (auto-hypnose).

L'hypnose ericksonienne se démarque néanmoins de l'hypnose classique, en ce sens que l'approche thérapeute/patient est très empathique : on ne donne pas d'ordre de façon autoritaire, mais on s'adapte à la sensibilité de la personne et à son degré d'émotivité.





En outre, l'hypnothérapeute ericksonien adapte le langage au patient. Il a souvent une très bonne maîtrise de la PNL (Programmation NeuroLinguistique).

## Déroulement d'une séance



L'hypnose ericksonienne peut intéresser les personnes souffrant des troubles suivants :

- ▶ état dépressif ;
- ▶ troubles de l'anxiété ;
- ▶ troubles obsessionnels compulsifs ;
- ▶ addictions ;
- ▶ phobies...

Il faut éviter de généraliser une durée, une fréquence ou un coût de séance, chaque cas étant particulier et nécessitant d'adapter ces différentes modalités.

Cela dit, le plus souvent, on pourra se trouver beaucoup mieux ou complètement soulagé après seulement deux ou trois séances. Une séance peut aller de trente minutes à plus d'une heure ; son coût est alors compris entre 40 € et 100 €.

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Résoudre des conflits dans le milieu professionnel

 par Blabla

*Un conflit n'est jamais facile à vivre : que l'on soit concerné ou simple spectateur. Aussi, pour vivre dans un climat serein et par conséquent plus productif, il est important de savoir résoudre tout conflit avant qu'il ne prenne de l'ampleur.*

*Il existe pour cela des outils de communication très intéressants, qui permettent de mieux nous connaître, car finalement un conflit naît assez souvent d'un manque de compréhension de l'autre.*

*Parmi ces derniers, on peut citer la programmation neuro-linguistique, l'analyse transactionnelle, l'ennéagramme, etc.*

*Savoir résoudre un conflit, si l'on est concerné et impliqué, commence par apprendre à reconnaître et à gérer ses émotions. Il est important aussi de faire preuve d'assertivité, c'est-à-dire savoir dire non lorsque c'est nécessaire, reconnaître ses propres besoins tout en respectant ceux des autres.*

*Parfois, il est aussi utile d'adapter son langage, car la manière dont on véhicule un message est tout aussi importante que le message en lui-même.*

*À ce titre, la Communication Non-Violente est un très bon outil, car elle permet de dire les choses dans une formulation qui ne porte jamais atteinte à autrui.*

### Questions/réponses de pro

---

#### Se débarrasser d'un TOC

*Je suis obsédée par la saleté et les microbes, si bien que je me lave les mains plus de vingt fois par jour. Cela me pose des problèmes, dont de fortes irritations au niveau de la peau.*

*Comment puis-je me débarrasser de ce TOC ?*

 Question de Sidonie

► Réponse d'Uukigi

*Avez-vous parlé de ce problème à votre médecin traitant ? Se laver les mains aussi souvent lorsque l'on est en contact avec des produits salissants ou que l'on doit avoir une hygiène irréprochable est normal.*

*Vous devez juste utiliser un savon qui respecte votre pH ou vous badigeonner les mains de crème lorsque vous avez fini votre journée de travail, puis recommencer juste avant de vous endormir.*

*Si votre problème est un TOC, et que ce n'est en rien lié à un phénomène extérieur, il vaut mieux consulter un psychothérapeute ou un psychiatre afin de comprendre d'où provient ce trouble et le traiter.*

---

### **Frustration chez l'enfant**

*Mon fils de 10 ans a beaucoup de difficultés à gérer ses frustrations. Il devient alors violent et casse tout ce qui se trouve autour de lui. Pour moi, c'est bien plus qu'un caprice et j'ignore comment réagir dans ces moments-là.*

*Je me demande s'il ne souffre pas de troubles du comportement. Qu'en pensez-vous ?*

 Question de Fgimbo

► Réponse d'Holistic Attitude

*Il est toujours difficile de répondre à une question comme celle-ci sans avoir rencontré l'enfant auparavant. Mais je vous donne quelques pistes à explorer.*

*Tout d'abord, sachez qu'à cet âge, les enfants sont matures, raisonnables et ont une bonne stabilité émotionnelle. La frustration, quant à elle, appartient à la famille des émotions de la colère.*

*En outre, la violence d'un enfant peut-être due à des difficultés à exprimer ses sentiments. Il se sent frustré, impuissant, et pour se libérer, il casse des objets. Bien que cela soit gênant, le point positif est que l'enfant parvient quand même ainsi à évacuer sa colère, il ne la réprime pas, ce qui peut être dangereux à long terme pour la santé mentale d'un individu.*

*Avant toute chose, vous devez vous poser les bonnes questions : un événement récent est-il à l'origine de ce sentiment ? Y a-t-il eu des changements dans sa vie de famille ?*

*Quelle est sa position dans la fratrie (dernier, milieu, etc.) ? Agit-il ainsi avec tout le monde ou seulement quelques personnes ? Arrive-t-il à exprimer ses sentiments librement et facilement ?*

*N'oubliez pas que même si c'est un enfant, et à ce stade de son développement, son point de vue mérite d'être pris au sérieux, d'être valorisé.*

*De plus, avez-vous tenté, dans un moment de calme, de parler avec lui de cette situation ? Et s'il n'arrive pas à exprimer ses sentiments facilement, vous pouvez le convaincre de s'inscrire à un cours de théâtre, à un club d'arts martiaux, ou trouver un autre moyen pour qu'il se défoule. C'est très important pour un garçon de cet âge.*

# IX.

## L'école de Palo Alto

---



Créée dans la ville du même nom en Californie, États-Unis, par Gregory Bateson (1904-1980), l'école de Palo Alto est riche de l'apport de spécialistes en divers domaines, notamment la communication interpersonnelle, ou encore la psychologie humaniste et l'influence de celle-ci dans l'univers de la psychologie.

### Les grands principes

D'abord zoologue, anthropologue et ethnologue, Gregory Bateson subit diverses influences, notamment de mathématiciens, biologistes, hypnothérapeutes (Erickson), qui vont lui permettre de rassembler des experts dans leur domaine de compétence et d'instaurer en 1952 le Mental Research Institute.

## Caractéristiques

La devise de l'école de Palo Alto est : « Il est impossible de ne pas communiquer. » Selon cette approche, on trouve le plus souvent une réponse adéquate aux difficultés de la vie, mais pas toujours. Un problème est une difficulté qui revient sans cesse, soit parce qu'aucune solution n'a été apportée, soit parce que les solutions essayées entretiennent la difficulté au lieu de la résoudre.

C'est là qu'apparaît la notion de système : il faut considérer l'individu dans son environnement, avec les relations qu'il y entretient.

Le thérapeute aidera alors le patient à agir et interagir avec son environnement. La personne essaiera donc de nouvelles solutions, en fonction des relations qu'elle a avec les autres. Il peut alors en résulter des changements importants pour elle.



## Postérité

De ce grand fondement, vont naître diverses méthodes et théories issues de recherches menées par l'école de Palo Alto, notamment un grand nombre de méthodes thérapeutiques de référence comme la thérapie familiale, la thérapie brève et surtout la thérapie systémique.

Mais la communication interpersonnelle s'est aussi beaucoup enrichie grâce à l'école de Palo Alto avec la Programmation NeuroLinguistique (PNL) et l'Analyse Transactionnelle (AT).

Enfin, les recherches de l'école de Palo Alto dans les domaines de la psychologie humaniste et les relations entre individus ont permis notamment de mettre en avant la hiérarchie des besoins de Maslow, la théorie de Jakobson, la méthode Gordon...



## La thérapie EMDR

Mise au point pour la première fois par une psychologue américaine dans les années 1980, la thérapie EMDR utilise les mouvements oculaires pour soigner des blocages ou des troubles du comportement dus à des traumatismes passés.

Cette thérapie qui fait de plus en plus parler d'elle présente d'excellents résultats.



### Caractéristiques

C'est à la psychologue américaine Francine Shapiro que nous devons les découvertes faites sur l'EMDR en 1987.

Abréviation de l'américain « Eyes Movement Desensitization and Reprocessing », l'EMDR est une thérapie qui utilise la psychothérapie associée à des mouvements oculaires. Elle permet de traiter :

- ▶ des traumatismes liés à des agressions, un viol, le vécu d'un attentat... ;
- ▶ des dépendances ;
- ▶ des émotions fortes (exemple : après un deuil).

### Déroulement d'une séance

La séance est menée soit par un psychothérapeute ou un psychologue, mais le professionnel doit avoir en plus suivi et validé une formation spécifique en EMDR, technique très pointue qui nécessite une formation spéciale.

Il peut également avoir une accréditation, délivrée par l'IMO (Intégration par les Mouvements Oculaires).

Lors de la séance, le thérapeute travaille avec le patient sur ses blocages et ses émotions négatives qui se sont installées suite à un traumatisme : mauvaise image de soi, peurs, manque de confiance, sentiment de culpabilité...

Par ailleurs, le nombre de séances dépend du traumatisme vécu et des blocages du patient. La durée de chaque séance est d'environ 1 h à 1 h 30, et leur coût varie de 60 € à 120 €, selon le cas et le thérapeute.

## La thérapie systémique

La thérapie systémique se différencie de la plupart des autres thérapies, en ce sens qu'elle prend en compte l'individu dans son environnement – dans un ensemble de systèmes – et a, de ce fait, une vision plus élargie qui aide le thérapeute dans le traitement de son patient.

### Caractéristiques



La thérapie systémique fait partie d'une théorie générale de la « systémique », qui considère l'importance de l'interaction des systèmes entre eux.

Elle dérive ainsi directement des travaux de l'école de Palo Alto : la personne est prise dans ses relations avec son environnement.

Dans le cadre d'une thérapie, la systémique prendra donc en compte tous les systèmes qui entrent en interaction avec le patient dans le champ de la problématique à soigner. Par exemple, on pourra y trouver :

- ▶ les aspects personnels (psychologiques, émotionnels, comportementaux...) ;
- ▶ les aspects familiaux (éducation, religion familiale, rapports entre les membres de la famille, secret familial...) ;
- ▶ les aspects sociaux/professionnels (structure de travail, insertion dans la société, niveau de vie, fréquentation de clubs ou groupes) ;
- ▶ les aspects géographiques/historiques (habitat, origines de la famille et vécu...).

La thérapie systémique familiale est très utile pour :

- ▶ dénouer des blocages, des non-dits ;
- ▶ résoudre des problèmes relationnels entre plusieurs générations ;
- ▶ comprendre un problème précis chez un membre d'une famille en prenant en compte son contexte familial.

## Déroulement d'une séance

Le thérapeute mène l'entretien avec une ou plusieurs personnes et se fait parfois seconder par un observateur qui peut rester en retrait et se contenter de prendre des notes ou au contraire, être actif.

Le thérapeute utilise plusieurs outils propres à la thérapie systémique : le recadrage, le commérage, la mythologie familiale...



Par ailleurs, la thérapie systémique familiale peut être menée durant deux années et parfois plus, et la régularité des séances est très importante : deux séances par semaine en moyenne.

Il faut alors compter entre 60 € et 90 € la séance, selon le thérapeute et le cas traité.

**À noter :** on désigne quelquefois la thérapie systémique sous le nom de thérapie brève, car le nombre des séances reste limité comparativement à ce que demande une psychanalyse. En effet, il faut compter en moyenne sept séances. Toutefois, l'enjeu principal de la thérapie systémique n'est pas sa brièveté, mais sa capacité à susciter des changements importants dans les interactions entre une personne et son milieu.

## La thérapie de couple



Dans la relation homme-femme, les choses ne se passent pas toujours comme on le souhaiterait. Une histoire d'amour peut vite devenir un mélodrame, et la relation s'étioler. Tout pourrait aller si chacun faisait l'effort de comprendre l'autre, ce qui n'est pas toujours facile. Le thérapeute possède

alors un rôle de médiateur et, en donnant un regard extérieur sur la situation, peut aider à rétablir le dialogue et débloquer la situation.

## Caractéristiques

Quand entamer une psychothérapie de couple ? La réponse peut sembler évidente... Pourtant, beaucoup de couples ne font pas cette démarche, soit par peur du regard des autres soit en espérant que la situation s'arrange. Mais dès lors que la communication n'est plus possible, que le couple se retrouve dans une impasse ou que le divorce est envisagé, il peut être très utile d'entamer une thérapie de couple.



Le thérapeute commence par faire le point avec chacun et collecte les faits en toute neutralité. Puis, il va tenter de laisser s'exprimer chacun, à tour de rôle, en les incitant à dépasser les reproches, dans la mesure du possible. Le couple doit pouvoir formuler ses demandes de façon précise et sans entrer dans le conflit.

Son regard extérieur sur la situation permet parfois de résoudre en très peu de séances les conflits, malentendus ou les demandes non exprimées.

## Déroulement d'une séance



Il est fréquent de constater une évolution positive au sein du couple dès la quatrième ou cinquième séance. La communication peut alors se rétablir rapidement, et le couple retrouver un mode de fonctionnement harmonieux.

Dans d'autres situations plus délicates, il peut être utile de prévoir un suivi régulier, parfois sur une ou plusieurs années à raison d'une ou deux séances mensuelles.

En moyenne, une séance de thérapie de couple dure entre 1 h et 1 h 30 et coûte entre 80 € et 120 €.

**Bon à savoir :** *si le thérapeute est un psychiatre, il est possible d'être remboursé par la Sécurité sociale. Dans les autres cas, les séances ne sont pas remboursées.*

## La thérapie familiale

Chaque famille connaît ses problèmes, mais lorsque les problèmes entraînent des conséquences sur la santé physique ou psychologique d'un membre de la famille, il faut savoir consulter, car les méthodes existantes sont nombreuses et de plus en plus sollicitées au vu de leurs bons résultats.



Si l'on parle autant de thérapie familiale, c'est tout simplement parce qu'il y a une prise de conscience. Les échanges au sein d'une famille sont aussi importants que la communication dans un couple. C'est pourquoi, lorsqu'il existe un dysfonctionnement, il ne faut pas hésiter à consulter.



## Présentation



La thérapie familiale devient nécessaire dès lors qu'il existe un dysfonctionnement ou un malaise important dans l'une ou l'autre génération.

Il peut paraître néanmoins plus difficile d'inciter deux générations, voire plus, à participer à la démarche thérapeutique, car il faut que tout le

monde joue le jeu et prenne cette thérapie au sérieux pour l'harmonie de la famille. L'objectif est donc de réunir au moins deux générations, comme les parents et les enfants.

Généralement, la thérapie familiale concerne :

- les familles qui traversent une crise (disputes régulières, manque de communication, crise d'adolescence d'un enfant...) ;
- les familles qui vivent un bouleversement et n'arrivent pas à faire face (deuil, séparation, maladie grave d'un membre de la famille, toxicomanie d'un jeune...).

## Déroulement d'une séance

Le processus est semblable à celui d'une thérapie de couple. Cela dit, il existe une mise en scène que chaque thérapeute peut modifier selon sa façon de travailler, pourvu que l'on aboutisse au même résultat : certains thérapeutes travaillent en binôme, l'un étant présent dans la salle avec la famille et l'autre derrière une glace sans tain peut noter ses propres observations.







Il est également possible d'utiliser des outils-supports comme la caméra, pour travailler ultérieurement sur les séances. Chaque thérapeute peut procéder aussi selon le cas qu'il doit traiter et les personnalités de la famille en présence.

La thérapie familiale peut passer d'un stade de thérapie brève à une thérapie longue et régulière selon le cas à traiter. Seul le thérapeute pourra, une fois le diagnostic posé, indiquer le nombre de séances nécessaires et définir leur organisation : certaines séances peuvent se mener avec un ou deux membres de la famille, puis les suivantes avec tout le monde.

Leur coût varie de 80 € à 120 € (non remboursé, sauf si le thérapeute est un psychiatre).

## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### La Communication Non-Violente (CNV)

 par Geneviève Schmit

*Lorsque quelqu'un agit d'une manière qui vous offense, qui vous violence, qui vous blesse, comment apaiser la situation ? L'objectif premier de la CNV est de s'affranchir de toute violence verbale ou mentale pour gérer cette situation, tout en maintenant la communication.*

*La Communication Non-Violente est un outil de communication verbale qui peut servir à la résolution de conflits entre deux personnes, deux groupes ou dans un même groupe. Elle est notamment utilisée lors de thérapies familiales, pour les relations de couple ou encore en entreprise.*

*Introduite à la fin des années 1970 par Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique, la CNV est une technique de communication efficace, non violente, considérée désormais comme une méthode qui a fait ses preuves dans la résolution des relations conflictuelles.*

*Cette méthode de communication interpersonnelle, simple et structurée, a pour dessein de créer entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse et le respect de soi et des autres. Elle n'impose pas de règles, mais suggère et guide en fournissant des points de repère. C'est un moyen efficace pour désamorcer rapidement une situation conflictuelle.*

*En outre, les concepts de la CNV font l'objet d'une marque déposée, les droits étant détenus par un organisme à but non lucratif dont le siège social, le Center for Non-Violent Communication, se situe aux États-Unis, en Californie.*

*La CNV s'applique à la prévention de la violence, à court et long terme ; ses domaines d'application sont donc nombreux :*

- ▶ relations familiales et de couple ;
- ▶ but thérapeutique, relation d'aide ou psychologie ;
- ▶ en environnement scolaire ;
- ▶ en milieu professionnel.

*La notion d'empathie est au centre de cette méthode : il faut savoir vivre les émotions avec l'autre, l'écouter vraiment. Rosenberg dénonce les jugements portés par le langage usuel, qui induisent des comportements et des sentiments négatifs.*

*Nous avons tous des besoins fondamentaux qui, lorsqu'ils ne sont pas satisfaits, génèrent un manque, une frustration à l'origine d'une expression plus ou moins violente de ce sentiment. En pratique, la CNV propose quatre étapes à suivre dans ce type de situations :*

- ▶ *Il faut d'abord observer la situation, ce qui implique d'apprendre à distinguer l'évaluation de l'observation. Cela consiste à remplacer les généralisations et jugements par une description circonstanciée et précise des faits.*
- ▶ *Puis, il est nécessaire de reconnaître le sentiment exprimé ou ressenti. Il s'agit ici de prendre conscience du ressenti provoqué par la situation précédente et de le nommer en utilisant tout le registre du vocabulaire affectif.*
- ▶ *Ensuite, il faut identifier le besoin sous-jacent ; prendre conscience et verbaliser le besoin qui engendre le sentiment permet en retour de déterminer les moyens à mettre en œuvre pour le satisfaire.*
- ▶ *Enfin, il est temps d'exprimer une demande négociable. L'objet de la demande est alors d'expliquer, dans un langage clair, les actions que nous aimerions voir mener pour satisfaire ce besoin.*

## Questions/réponses de pro

---

### EMDR et rêves

*Après une séance d'EMDR, le subconscient peut-il continuer à refouler des mémoires enfouies à travers nos rêves ?*

 Question de Favela

#### ► Réponse de Picqui

*L'EMDR permet de prendre conscience de certains problèmes, et les rêves étant un exécutoire à certains traumatismes, cela est possible.*

*Cependant, les rêves ne résolvent rien, ce sont des indicateurs. Pour guérir en profondeur d'un traumatisme, il faut remonter à son origine et le traiter.*

---

## Intelligence émotionnelle

*J'ai commis une erreur grave il y a plusieurs semaines, et je n'ai pas pu la réparer. Depuis, je me sens très mal, comme affaiblie et « bloquée ». J'ai du mal à aller de l'avant et à oublier.*

*Je pense aller consulter un spécialiste, qu'en pensez-vous ?*

 Question de Mélanie

### ► Réponse de Coaching-Harmonique

*Je vous rassure, il existe des solutions efficaces à votre problème. Vous les trouverez auprès de thérapeutes qui vous aideront à comprendre vos émotions, à les gérer et à poser l'action adéquate. Vous avez ainsi le choix entre l'hypnothérapie, l'EFT ou l'EMDR, et d'autres méthodes plus récentes.*

*En outre, vous devez comprendre que cette perte de sensibilité émotionnelle a été orchestrée par votre inconscient pour vous protéger d'une émotion trop intense ressentie au moment de la prise de conscience de votre erreur. Et pour pouvoir récupérer votre ressenti émotionnel, vous devez vous faire aider pour ne pas subir à nouveau le poids de cette émotion trop intense.*

*Personnellement, je trouve l'EFT extrêmement efficace dans des cas mettant en jeu les émotions.*

# X.

## La psychologie humaniste

---

Née de divers courants de pensée qui ont révolutionné leur époque et dont les protagonistes appartenaient à l'école de Palo Alto en Californie, la psychologie humaniste marque un véritable tournant dans le monde de la psychologie.

En effet, elle se positionne en troisième courant, afin de la distinguer des théories psychanalytiques ou encore behavioristes connues à l'époque.

### Les principes

La psychologie humaniste se veut différente dans son approche de la psychanalyse ou du behaviorisme. Celle que l'on appelle la Troisième Force a vu le jour dans les années 1960, aux États-Unis.



## Origines

Les pionniers de la psychologie humaniste sont nombreux, on peut notamment citer :

- ▶ Roger Vittoz, médecin suisse qui a étudié, au début du xxe siècle, l'équilibre entre le psychisme et le corps ;
- ▶ Jacob Levy Moreno, psychiatre à l'origine du psychodrame ;
- ▶ Viktor Frankl, psychiatre autrichien qui a développé la logothérapie après avoir passé plusieurs années en camp de concentration ;
- ▶ Fritz Perls, psychiatre et psychanalyste allemand, fondateur de la Gestalt thérapie ;
- ▶ Abraham Maslow, psychologue américain connu pour ses travaux sur la motivation et l'accomplissement de soi ;
- ▶ Carl Rogers, autre psychologue américain à qui l'on doit l'idée de développement personnel et qui a insisté sur l'approche centrée sur la personne ;
- ▶ Alfonso Caycedo, médecin espagnol et fondateur de la sophrologie ;
- ▶ Alexander Lowen ;
- ▶ Mihaly Csikszentmihalyi, psychologue hongrois qui a étudié le flow...

Mais c'est Abraham Maslow qui créa, en 1954, l'American Association for Humanistic Psychology, s'adjoignant pour cela l'aide de Rogers et de Frankl, entre autres.

## Concepts

Quelques grands principes différencient la psychologie humaniste des autres courants de pensée de la psychologie et de la psychanalyse.

Tout d'abord, elle fait ressortir l'idée d'un potentiel humain, c'est-à-dire que la personne a la capacité de s'autodéterminer et de grandir.





De plus, elle reconnaît qu'il existe un processus vivant, un élan, qui pousse à accomplir et à s'accomplir.

La psychologie humaniste implique un engagement de la personne, sa responsabilité, mais elle n'oublie pas non plus la liberté de l'individu. Elle fait en outre ressortir le respect de la créativité qui permet le développement personnel de chacun.

Enfin, elle s'appuie sur l'expérience, le vécu émotionnel, le ressenti des choses et de son propre corps et elle intègre la dimension corporelle de la personne.

Dans ce type de thérapie, la relation patient/thérapeute est au premier plan, avec un respect marqué pour le patient.

## La Gestalt thérapie

L'originalité de la Gestalt thérapie réside dans le fait qu'elle prend en compte plusieurs dimensions de la personne et ne s'intéresse pas uniquement à un aspect cognitif ou purement psychologique. Elle traite le patient comme un acteur de son propre changement et non comme un être passif face à ce qui peut arriver.

### Origines

À l'origine de cette thérapie, on trouve Fritz Perls, fort de son expérience et de son statut de psychiatre, et son épouse Laura Perls, aidés par les recherches conjointes de Paul Goodman (philosophe, écrivain).

La Gestalt thérapie, plus communément appelée Gestalt, est donc née d'un vocable allemand et tout particulièrement du verbe « Gestalten » qui signifie « mettre en forme, structurer ». Cette thérapie s'inspire de différents



courants, notamment la psychanalyse et la phénoménologie de l'existentialisme... Elle intègre également plusieurs dimensions : physique, affective, spirituelle, rationnelle et sociale.

La Gestalt est surtout connue pour les principes qu'elle met en œuvre et qui la caractérise, par exemple la prédominance de l'ici-et-maintenant dans chaque situation (en commun avec certains principes de la sophrologie), et l'utilisation comme outil de l'expression des émotions du patient dans la thérapie. Autre critère propre à cette thérapie, elle rend le patient actif et donc acteur de son évolution. La Gestalt thérapie aide le patient à unifier sa vie dans tous ses aspects, y compris ses relations avec les autres personnes.

## Bienfaits

Les bienfaits de la Gestalt sont nombreux, on peut notamment citer :

- ▶ la résolution de problèmes psychologiques et psychosomatiques ;
- ▶ un appui pour les patients face à certaines difficultés de la vie (deuil, séparation douloureuse...) ;
- ▶ une aide dans l'optique d'un développement personnel.

## Déroulement d'une séance



La Gestalt fait partie des thérapies menées en profondeur, qui aident le patient à comprendre sa situation réelle, à se l'approprier et à développer sa personnalité harmonieusement.

Une séance individuelle dure environ 1 h à 1 h 30, selon le patient, et coûte en moyenne entre 50 € et 70 €.

Toutefois, la Gestalt est une thérapie qui organise souvent des séances collectives, puisque le groupe ne nuit pas à la thérapie, mais au contraire peut être un facilitateur pour certains patients et un moyen d'échange. Dans ce cas, il faut compter environ 100 € pour une journée de stage en groupe.

## La logothérapie

Moins connue que d'autres thérapies, la logothérapie met en avant le sens que peut donner le patient à sa vie, une sorte de responsabilité qui lui est confiée. Élaborée par Viktor Frankl, cette thérapie se base sur son propre vécu.

### Origines

Avant d'évoquer l'œuvre de Viktor Frankl, il est important de s'arrêter sur les grands tournants de sa propre vie.

D'origine autrichienne, Viktor Emil Frankl (1905-1997) s'intéresse très vite à la psychologie, et sera d'ailleurs, par la suite, le fondateur de la Troisième école viennoise de Psychologie. Il fréquente et consulte régulièrement Freud ainsi qu'Alfred Adler, mais sa thérapie lui sera toute personnelle.



Il utilise le terme « existenzanalyse » ou « logothérapie » pour la première fois lorsqu'il prend la vice-présidence, en 1926, de l'Association de psychologie médicale à Vienne. Plus tard, il complètera ses connaissances par une formation en neurologie et aura pour tâche de soigner des personnes suicidaires.

Puis, vient la Seconde Guerre mondiale qui n'épargne ni lui, ni sa famille. Déporté pendant plusieurs années, il passe dans plusieurs camps de concentration, puis d'extermination. Il y survit, mais ce n'est pas le cas de sa femme. De cette expérience traumatisante, il en déduit la logothérapie.

Le terme, formé à partir du Grec « logos » qui signifie « esprit, sens », désigne une orientation de l'individu par rapport au sens qu'il donne à sa vie. L'objectif est de faire ressortir la responsabilité du patient, et pour ce faire, on met en avant ses compétences afin de l'aider à donner un sens à sa vie.

L'idée est d'arriver à amener le patient vers ses propres aspirations et non vers des envies qui lui auront inconsciemment été imposées par l'extérieur. Le sens qu'il donne à sa propre vie doit donc correspondre à ses critères et à ses choix.

## Déroulement d'une séance



La logothérapie concerne toute personne souhaitant faire le point sur sa vie avec un thérapeute ou souffrant d'un mal-être.

Une séance de logothérapie dure environ une heure, mais le nombre de séances dépasse rarement la vingtaine, la logothérapie étant considérée comme une thérapie brève. Il faut néanmoins compter entre 50 € et 70 € par séance.

Au cours de son entretien, le patient s'exprime sur sa vie, et le thérapeute est présent pour l'aider à faire émerger les points positifs : compétences et qualités. Cela permet, dans un premier temps, de travailler sur l'estime de soi, qui fait souvent défaut à certains patients.

La logothérapie est également utile pour surmonter les états dépressifs et l'atonie. Elle est en outre souvent associée à l'art-thérapie, la musicothérapie et à la kinésithérapie.

## Le développement personnel

Carl Rogers (1902-1987), psychologue américain, est à l'origine de la psychologie centrée sur la personne, théorie qu'il développa largement en 1940. Il étudie le développement personnel sous un angle neuf : il est permis d'atteindre cet état grâce à une approche du thérapeute davantage centrée sur la personne.

## Origines et caractéristiques

Techniquement, une séance de développement personnel peut se traduire par l'enregistrement des entretiens thérapeutiques sur bande magnétique, puis par l'étude de ces entretiens en prenant plus de recul par rapport aux séances.



Cette technique permet de noter les réactions du patient qui sont passées inaperçues lors de la séance et ainsi de pouvoir préparer la séance suivante avec une approche susceptible de mieux convenir au patient.

De plus, la relation d'aide doit être une vraie relation positive ; elle implique que le thérapeute soit lui-même libre intérieurement, pour qu'il puisse accepter le patient tel qu'il est. Le thérapeute doit donc faire d'abord un travail sur soi pour atteindre à l'authenticité.

## Particularités



L'approche du thérapeute est très différente : il n'est plus une personne lointaine qui possède un savoir et peut aider le patient, mais il forme un « binôme » avec son patient et fait plus office de révélateur en ce sens qu'il va, grâce à une communication adaptée et à une attitude empathique, aider son patient à faire ressortir les aspects positifs de sa personnalité et lui permettre de réussir son développement personnel.

Cette attitude d'empathie se traduit de la façon suivante :

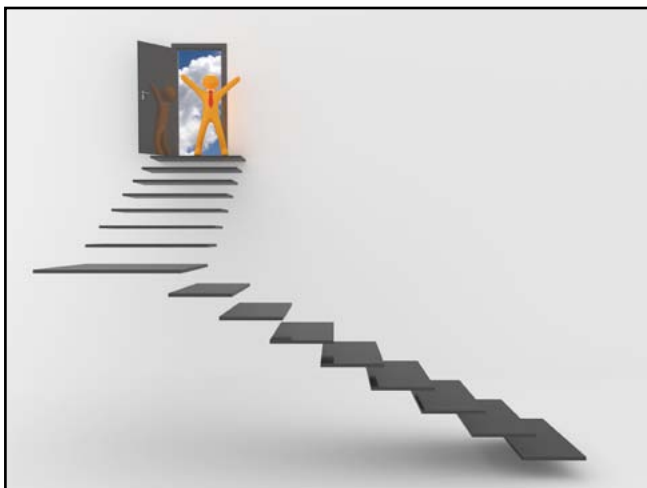
- ▶ Le thérapeute va comprendre, puis saisir avec une certaine finesse ce que ressent le patient.
- ▶ Il va également encourager le dialogue, la communication, afin que le patient se sente compris, ce qui favorisera son développement personnel.
- ▶ Il ne doit pas feindre un certain entendement, mais sait montrer une réelle authenticité et une sincère compréhension vis-à-vis de son patient...

Pour résumer, contrairement aux approches antérieures à celle de Rogers, celle du développement personnel casse la barrière entre le patient et le thérapeute, entre le soigné et le soignant.

## L'accomplissement de soi (Maslow)

L'accomplissement de soi est sujet à divers critères qui sont des satisfactions de nos besoins, mais pas seulement.

### Origines



Abraham Harold Maslow (1908-1970), psychologue américain, est l'un des pionniers de la psychologie humaniste avec Carl Rogers.

Il s'est fait connaître grâce à ses travaux sur la motivation, lesquels furent largement étudiés et repris dans le domaine de la psychologie du travail et du management des entreprises.

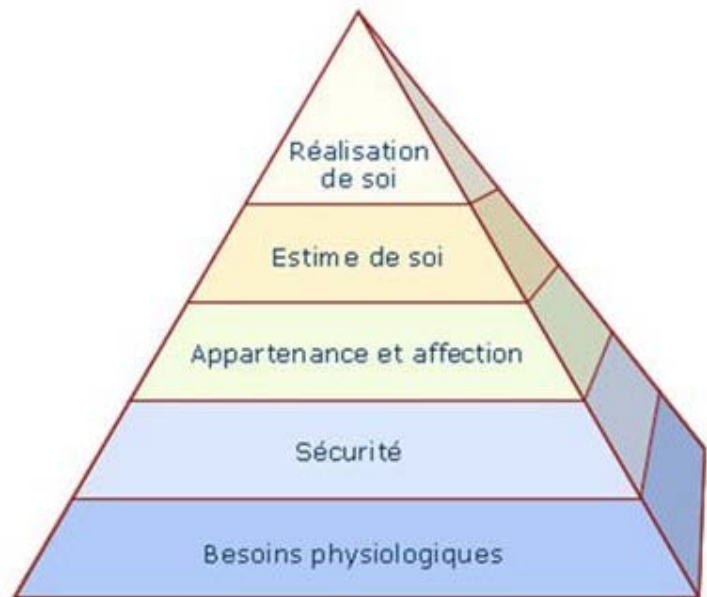
Ayant commencé à travailler sur les émotions négatives comme la peur, l'anxiété ou l'insécurité, il ne tarda pas à se pencher sur leur contraire et notamment, la satisfaction et la motivation.



## Hiérarchie des besoins

Maslow est surtout connu pour sa hiérarchisation des besoins, qu'il divise en cinq niveaux :

- Les besoins physiologiques ou vitaux sont identiques à ceux des animaux, c'est-à-dire boire, manger et dormir.
- Le besoin de sécurité existe depuis la préhistoire, puisqu'une fois qu'il avait mangé, l'homme allumait un feu pour se protéger des bêtes féroces ; aujourd'hui, il se traduit par le fait d'avoir un logement, un travail... ;
- Le besoin d'appartenance, comme celui de faire partie d'une famille, d'un réseau social, d'un groupe, comprend aussi le besoin affectif.
- Le besoin d'estime, ou besoin de reconnaissance est lié à la confiance et au respect des autres, avec la volonté d'exister à leurs yeux.
- Le besoin de réalisation ou besoin d'accomplissement de soi.



**À noter :** on parle souvent de la « pyramide de Maslow », en référence à une représentation pyramidale des cinq besoins fondamentaux de la nature humaine. En réalité, Maslow n'a jamais utilisé cette image, qui ne correspond pas du tout à l'esprit de son analyse. La hiérarchie des besoins est une dynamique.

## De la motivation à l'accomplissement de soi

Maslow développe l'idée que la motivation pousse l'individu à atteindre ses objectifs qui sont de satisfaire ses différents besoins, jusqu'aux plus élevés. Ce qu'il est intéressant de souligner, c'est que Maslow n'eut pas seulement une approche psychologique, puisqu'il évoqua aussi les expériences mystiques (expériences paroxystiques) qui mènent à la plénitude de l'esprit et à cet accomplissement de soi.

On retrouve également dans ses recherches l'idée du sens de la vie, qui s'apparente à l'approche de Viktor Frankl en logothérapie.

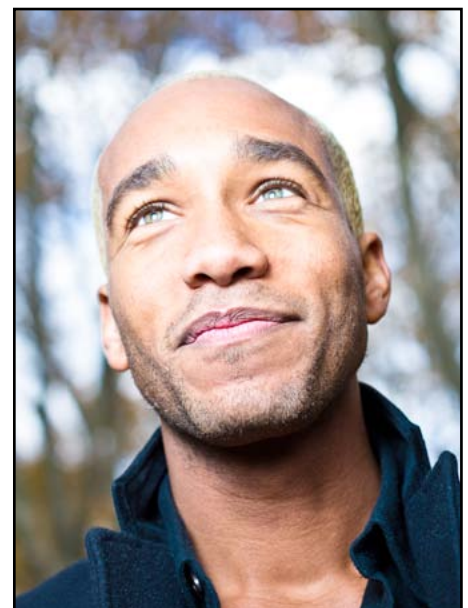
Maslow a aussi étudié d'autres états psychiques positifs, comme les expériences de plénitude (expérience plateau), qui correspondent assez au flow de Csikszentmihalyi.

## Santé mentale et bonheur

Maslow a également beaucoup écrit sur la notion de normalité en psychologie et sur ce qu'est la santé mentale.

En outre, il reprochait à la psychanalyse d'étudier le psychisme à partir de ses pathologies, et de n'avoir pas ainsi une image correcte de la santé mentale.

Pour savoir ce qu'est la normalité psychique, il faut en fait analyser les personnes les plus accomplies, les plus heureuses, les plus libres. Elles seules montrent le vrai potentiel de l'homme.



Maslow a construit sa conception de la vie psychique à partir de tels exemples. Pour lui, la psychologie devait aider à atteindre ces états supérieurs de la nature humaine.

En relation à cela, Maslow a beaucoup écrit sur les conditions d'une éducation saine pour le bon développement psychique.

## Le flow

C'est le professeur en psychologie Mihaly Csikszentmihalyi qui est à l'origine de la méthode du flow, dont le principe pourrait se résumer à se concentrer pleinement sur la tâche à laquelle on travaille et exclure toute autre pensée parasite.

## Caractéristiques



Ayant constaté que la concentration évite des émotions et pensées négatives qui n'ont rien à voir avec ce sur quoi l'on se concentre et que, d'autre part, la personne qui suit ce flux (« flow » en anglais) est beaucoup plus performante dans la tâche qu'elle accomplit et a plus de succès, Mihaly Csikszentmihalyi expérimenta ses théories au niveau pratique en créant une ESM (Experience Sampling Method) ou

vérification par l'expérience, sur des périodes déterminées, en fonction de l'état du sujet et de l'avancée de la tâche.

La méthode du flow consiste à « suivre le flot », sans résistance, mais en restant concentré sur ce que l'on fait. On y retrouve des notions fondamentales telles que :

- ▶ la concentration ;
- ▶ le zen ;
- ▶ la maîtrise de soi ;
- ▶ la clarification des buts à atteindre ;
- ▶ les compétences et aptitudes en phase avec les objectifs poursuivis...

La recherche du flow est associée à celle du bonheur, car il s'agit d'un état de plénitude qui découle d'une activité maîtrisée et réalisée avec implication. D'autres auteurs ont développé des idées similaires qui, même si elles ne portent pas la dénomination de flow, s'apparentent au même concept.

Par exemple, le flow correspond à ce que Maslow appelle une « expérience plateau ». On peut même aller jusqu'à Aristote, quand il relie les vertus au bonheur dans son Éthique.

## Domaines d'application

Le flow est une méthode simple, mais tellement efficace, que son champ d'application s'est élargi à d'autres domaines que celui de la psychologie, et notamment au développement personnel. Le flow est une bonne méthode pour éviter l'agitation et l'éparpillement et ainsi apprendre à ne pas générer de stress inutile.



## Pour aller plus loin

### Questions/réponses de pro

---

#### Des fleurs de Bach contre le stress

*On m'a parlé des fleurs de Bach qui seraient, semble-t-il, très efficaces contre le stress. De quoi s'agit-il ?*

 Question de Jeanne28

##### ► Réponse de Kanna

*Les fleurs de Bach ne sont pas très connues, mais sont très utiles dans le traitement des émotions.*

*Il existe trente-huit essences, qui traitent chacune des émotions différentes, et une essence à part qui s'appelle Rescue® et qui se présente sous forme de spray.*

*C'est ce produit qui est à utiliser chaque fois que vous vous sentez angoissé ou stressé.*

---

#### Apprendre à se relaxer

*Je suis angoissée et je n'arrive pas à faire le vide dans ma tête. Je suis allé voir un sophrologue, mais cela n'a pas fonctionné. Comment puis-je me relaxer ?*

 Question de Méléna

##### ► Réponse de Kanna

*Effectivement, le problème de beaucoup de personnes vient de ce qu'elles n'arrivent littéralement pas à « décrocher ». Cela arrive aux gens qui sont très pris par leur travail à cause de leurs responsabilités, mais aussi à ceux qui ont des soucis particuliers auxquels ils réfléchissent sans cesse.*

*Que ce soit en faisant une séance de sophrologie, où il vous faudra écouter la voix du sophrologue, ou en méditation, où l'on vous demandera de vous concentrer sur votre respiration, certaines personnes ne sont pas réceptives. Elles n'arrivent pas en général à maintenir leur attention plus de deux minutes et reviennent sans cesse sur leur sujet de préoccupation.*

*Commencez par essayer de ne pas penser à ces préoccupations pendant deux minutes, chaque jour. Persistez en augmentant ce temps à chaque séance : quatre minutes, puis six minutes, et dix minutes, et ce, à votre rythme.*

*Au besoin, faites-en un défi si cela peut vous motiver. Il ne faut pas baisser les bras, car beaucoup de personnes ont le même problème de concentration, et c'est souvent dû à un manque d'entraînement ou à une trop forte pression.*

---

## Gérer ses émotions

*J'ai des difficultés à garder mon sang-froid. Cela finit par être un véritable problème dans la vie de tous les jours, car la moindre tracasserie peut me faire perdre le contrôle.*

*Comment puis-je apprendre à mieux canaliser/gérer mes émotions afin d'adopter un comportement plus calme ?*

 Question de Copapa

### • Réponse de Coaching-Harmonique

*Apprendre à gérer ses émotions demande du temps, mais il existe quelques pistes pour canaliser sa colère dans des situations stressantes.*

*Tout d'abord, vous devez comprendre ce que vous ressentez dans ces moments-là. Cette émotion se traduit-elle dans votre corps ? Que ressentez-vous ? Avec quels événements antérieurs cette situation rentre-t-elle en résonance ?*

*Vous devez ensuite abaisser votre niveau de stress. En ayant un niveau de stress un peu plus bas, vous serez beaucoup moins susceptible de réagir de façon inadéquate. Ainsi, lorsque vous sentez ce sentiment négatif monter en vous, soufflez le plus possible pour vider tout l'air de vos poumons, puis laissez l'air remplir complètement vos poumons et votre ventre avant de réagir : votre réaction sera plus mesurée.*

*Sinon, l'EFT est une excellente aide pour gérer à la fois ses émotions passées (en résonance avec vos émotions actuelles) et présentes.*

*Et s'il vous est difficile de mettre en œuvre tout ça, trouvez un coach, un thérapeute ou un praticien en EFT qui vous aidera à gérer ce problème.*



# XI.

## La psychothérapie positive et les thérapies de relaxation

---



Au-delà des thérapies traditionnelles, il est également possible de conduire le patient à un bien-être physique et mental par différentes méthodes de relaxation. Parmi ces dernières, on trouve le training auto-gène de Schultz, la

méthode Vittoz, la sophrologie caycedienne, largement inspirée de la précédente, la méthode Alexander ou eutonie, et la relaxation progressive et différentielle de Jacobson...

Les bienfaits de la relaxation acquise lors d'une séance de sophrologie permettent de soigner divers troubles de santé, dont les maladies psychosomatiques.

## La méthode Vittoz

De nombreux exercices mentaux, notamment de visualisation et de décontraction, permettent d'améliorer le contrôle cérébral et la capacité de concentration.

### Présentation

Mise au point par le docteur Roger Vittoz, un médecin suisse intéressé par l'hypnose, la méthode est une thérapie dite psychosensorielle qui part du constat que le cerveau émet une vibration (onde) cérébrale.

Cette méthode s'axe sur la rééducation du contrôle cérébral, tant dans le sens de l'émissivité que de la réceptivité, avec pour résultat une restructuration de ces deux parties du cerveau.

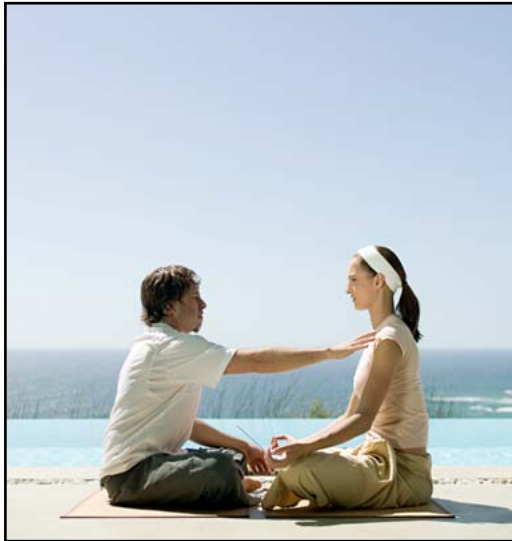
### Bienfaits

La méthode Vittoz continue d'être largement utilisée dans les traitements des troubles psychosomatiques. Elle aide à traiter en outre de nombreux troubles tels que :

- ▶ le stress, l'anxiété et l'angoisse ;
- ▶ la fatigue et l'atonie ;
- ▶ l'aboulie, c'est-à-dire le manque de volonté, et la neurasthénie ;
- ▶ les troubles dépressifs ;
- ▶ les problèmes de concentration et de mémoire ;
- ▶ les troubles du comportement et les réactions somatiques qui en découlent, en parallèle avec un traitement allopathique dispensé par un médecin traitant (problèmes digestifs, tensions musculaires, troubles du sommeil...).



## Déroulement d'une séance



La séance dure entre cinquante et soixante minutes. Elle se déroule en position assise, face à face avec le thérapeute. Le principe est d'arrêter le flot des pensées en revenant sans arrêt à la sensation du corps dans son environnement immédiat.

La séance est suivie d'exercices à faire régulièrement chez soi. Par la suite, le recours à ces exercices peut aider à passer des moments difficiles (stress intense, choc psychologique, etc.).

**À savoir :** *la méthode Vittoz est d'une grande efficacité pour nombre de troubles du comportement, et elle peut également aider pour des troubles de la personnalité, car elle ancre dans le réel du corps. Cependant, elle ne traite pas le fond (traumatisme, histoire personnelle, etc.) ; pour un trouble sévère, il est conseillé de mener également une psychothérapie en profondeur.*

## La sophrologie caycedienne

La sophrologie est une thérapie qui amène le patient à un bien-être physique et mental par différentes méthodes de relaxation.

### Origines

C'est le neuropsychiatre espagnol Alfonso Caycedo qui s'intéressa à une méthode différente de l'hypnose, laquelle laisse souvent le sujet à la merci du thérapeute. À l'inverse, il recherchait une méthode qui laisse le sujet conscient de son état tout en étant conduit par la voix du thérapeute.



Cette étude de la conscience incita Alfonso Caycedo à mettre au point sa propre méthode qui, étymologiquement, signifie :

- ▶ « sos » : harmonie, équilibre ;
- ▶ « phren » : esprit, conscience ;
- ▶ « logos » : science, étude.

Cette dernière se base alors sur trois cycles distincts. Le premier cycle, ou cycle fondamental, formé de quatre degrés progressifs, est axé sur une prise de conscience corporelle.

Puis, le deuxième cycle, ou cycle radical, formé lui aussi de quatre degrés progressifs, se focalise sur la conscience énergétique.

Enfin, le troisième cycle, ou cycle existentiel, formé de quatre degrés progressifs, se concentre sur la conscience existentielle.

**À noter :** *sa méthodologie est protégée et ne peut être appliquée et diffusée que par des sophrologues caycédiens.*

En pratique, la sophrologie caycedienne doit beaucoup à la méthode Vittoz, avec laquelle elle partage nombre de principes et de techniques.

## Caractéristiques



Contrairement à d'autres exercices de sophrologie qui se pratiquent exclusivement allongés sur un tapis de sol, cette thérapie est une relaxation qui se veut dynamique. Elle se pratique assis ou debout et très exceptionnellement allongé.

La séance permet d'atteindre un juste équilibre entre le corps et l'esprit, elle dure environ une heure et est toujours menée par un sophrologue caycédien certifié.

## Bienfaits

Les champs d'applications de la sophrologie caycedienne sont nombreux : gestion des émotions, amélioration de la confiance en soi et de l'image de soi, gestion du stress, meilleure capacité de concentration et de mémorisation et problèmes de nutrition.

Elle est également employée pour la préparation à l'accouchement et à la maternité (obstétrique), ainsi que pour le traitement de la douleur (analgésie), et possède même une action positive dans le traitement de la tension artérielle...

## L'eutonie ou la méthode Alexander

L'eutonie est un travail qui apporte une certaine décontraction musculaire et s'utilise dans divers domaines.

## Caractéristiques

L'eutonie désigne une méthode qui permet d'accéder à un tonus idéal, adapté en fonction de l'action envisagée : ni trop, ni trop peu. Il s'agit d'un juste milieu entre relâchement et tension musculaire.

Cette méthode a été mise au point par Gerda Alexander (1908-1994), atteinte de rhumatismes articulaires et de dysfonctionnements cardiaques dès l'âge de 17 ans. Destinée à l'origine à la musique, sa maladie lui inspira certaines expériences et lui permit de développer sa technique de relaxation pour soulager ses rhumatismes. Elle travailla essentiellement sur l'eutonie entre 1940 et 1980. C'est pourquoi, lorsque l'on fait référence à l'eutonie, on parle parfois de « méthode Alexander ».



L'eutonie est un terme dérivé du Grec : « eu » signifiant « bon », et « eonie » signifiant « tonus ».

## Bienfaits



De nombreux domaines emploient la méthode Alexander, avec des résultats souvent positifs.

Dans le domaine obstétrique par exemple, on aide la future mère à relâcher les tensions avant l'accouchement, ce qui a pour effet de soulager les douleurs dorsales et au niveau des jambes. Après l'accouchement, l'eutonie peut

aider la femme à retrouver son tonus musculaire, l'accouchement entraînant souvent des relâchements.

Soulageant les rhumatismes, les douleurs articulaires et la tension musculaire, l'eutonie est également pratiquée en gériatrie. Les personnes âgées peuvent donc suivre quelques séances afin de soulager ces problèmes.

Par ailleurs, on constate que les musiciens font de plus en plus appel à cette méthode. En effet, sujets aux contractions musculaires, à cause de l'extrême sollicitation de leurs muscles, cette méthode leur permet d'apaiser les douleurs.

## Déroulement d'une séance

Comme toute séance de sophrologie, le patient est actif, le travail s'effectue en effet par une observation vigilante des sensations du corps ; l'eutoniste – ou thérapeute – fait prendre conscience au patient de son ressenti par rapport à des douleurs localisées ou des sensations agréables.

La séance est généralement menée avec une série d'exercices doux que le praticien effectue avec son patient, lequel est installé sur un tapis.





On utilise fréquemment des accessoires, ce qui permet de focaliser l'attention ailleurs lorsqu'une douleur est plus forte. La durée d'une séance est variable, même si elle est généralement comprise entre 1 h et 1 h 30. En outre, elle se déroule en deux temps : la relaxation, puis l'entretien avec le thérapeute. Il faut compter entre 40 € et 60 € par séance.

## Le training autogène

Issue du grec « autos » (« par soi-même ») et « gennân » (« engendrer »), le training autogène est un exercice pratique réalisé par le sujet lui-même, et nécessitant une longue période d'apprentissage avec un thérapeute.



## Origines

Médecin à Francfort, Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) a été formé à la dermatologie, puis à la neurologie. Neurologue à Berlin en 1924, il n'élaborera sa méthode de relaxation, connue sous le nom de training autogène, que dans les années 1926-1932. Il travaillera également sur l'auto-hypnose et influencera notamment Vogt.

## Présentation

Le training autogène est une décontraction consciente du corps qui permet, comme l'explique Schultz lui-même, une « relaxation bienfaisante analogue au sommeil sans recours à une suggestion étrangère ». L'objectif est d'améliorer son propre fonctionnement, tant physique que psychique. Les deux aspects sont étroitement liés : la détente musculaire préparant la détente nerveuse.

Le thérapeute doit s'assurer que la personne est d'accord pour s'abandonner passivement, même si le sujet reste conscient de tout ce qui se passe puisqu'il n'est pas en état d'hypnose, mais en état sophronique, à la limite entre veille et sommeil.

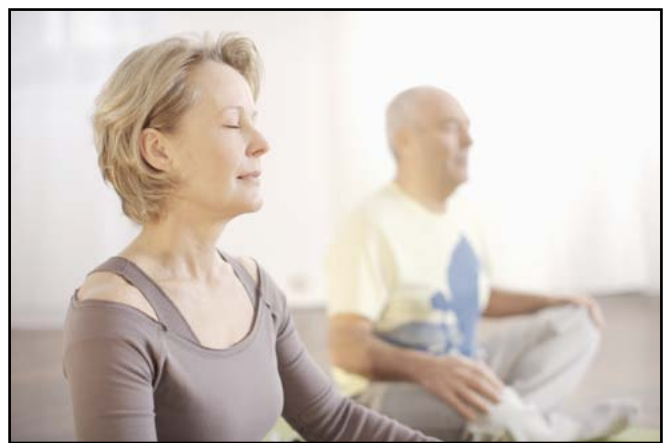
Le thérapeute doit avoir mené au préalable une anamnèse avec son patient : c'est un petit questionnaire permettant d'évaluer l'hygiène de vie du patient et d'être informé de tout traitement médical en cours. Il exclura les enfants, les personnes immatures ou encore trop suggestibles. De plus, la salle de thérapie doit être calme, confortable et aérée.

Cette thérapie amène une détente musculaire qui, même si elle est avant tout physique, entraîne par la suite une détente mentale, agissant sur l'émotionnel du patient.

On pourra ainsi utiliser cette méthode pour gérer son stress, vaincre la fatigue nerveuse, apprendre à gérer sa colère... Les champs d'application sont nombreux et peuvent amener, lorsqu'on le pratique régulièrement, à acquérir une plus grande maîtrise de soi et un lâcher-prise.

## Déroulement d'une séance

Toute méthode de sophrologie commence par une phase préliminaire : le patient, généralement allongé sur un matelas, doit écouter sa respiration et imaginer une situation agréable et paisible pour lui permettre de se détendre avant de pratiquer l'exercice à proprement parler. Puis, la séance se



fini sur une phase de reprise très importante pour faire revenir le patient à la vie concrète sans trop le brusquer. Parmi les exercices les plus communément pratiqués, on peut citer :

- ▶ L'exercice de la chaleur, au cours duquel le thérapeute attire l'attention du patient sur les sensations de chaleur à l'intérieur du corps. Cet exercice porte sur la décontraction vasculaire.
- ▶ L'exercice de la pesanteur, durant lequel le thérapeute attire l'attention du patient sur les sensations de lourdeur à l'intérieur du corps. Cet exercice porte sur la décontraction des muscles volontaires.

- ▶ L'exercice du cœur, où le thérapeute insiste plus particulièrement sur la région du cœur. Attention néanmoins, car certaines précautions médicales sont impératives, le patient ne doit par exemple souffrir d'aucune pathologie cardiaque.
- ▶ L'exercice de respiration, qui se concentre sur la respiration pour amener un calme progressif. Toutefois, ce n'est pas une respiration volontaire, on laisse aller le souffle naturellement.
- ▶ L'exercice de la tête, au cours duquel le thérapeute évoque la fraîcheur – la chaleur pouvant produire de l'énervement.
- ▶ L'exercice des organes abdominaux, où le thérapeute concentre les exercices sur les sensations de la région du plexus solaire et de tous les organes abdominaux.

**Bon à savoir :** *ces six exercices forment le cycle inférieur du training autogène et doivent se faire étape par étape, à raison d'environ trois mois d'exercice deux fois par jour.*

*Il faut insister sur l'importance de mener l'entretien préalable pour s'assurer que le patient ne souffre d'aucune pathologie.*

## La visualisation créatrice



La visualisation créatrice, encore appelée visualisation créative, utilise les images mentales à des fins positives pour modifier une mauvaise habitude, atteindre un but, réussir un examen, etc.

On pourrait dire que c'est un travail de préparation mentale qui permet de concrétiser un but que l'on s'est fixé. Elle est utilisée par certains thérapeutes, notamment les sophrologues ou les coachs, en complément d'autres techniques.

## Origines

La visualisation créatrice existe depuis longtemps, même si on la rencontrait sous d'autres appellations. Plusieurs spécialistes ont d'ailleurs influencé les recherches menées dans ce domaine.

Émile Coué (1857-1926), pharmacien et psychologue français, concentra ses recherches sur l'impact de l'imagination sur la guérison de ses patients et élaborait la fameuse méthode Coué.



Sa méthode consistant en la formulation d'autosuggestions rencontra un vif succès. Il préconisait non seulement de se répéter chaque jour : « tous les jours à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux », mais de s'imaginer réellement comme allant mieux. Il constata sur ses propres patients que cette méthode fonctionnait.



Le docteur Franz Alexander (1891-1964), médecin et psychanalyste américain né en Hongrie, fit quant à lui un travail remarquable en développant les concepts fondamentaux de la médecine psychosomatique.

Pour lui, il ne fait aucun doute que les émotions ont un impact sur la santé physique.

Enfin, le docteur Carl Simonton, cancérologue américain de renommée internationale, mit en place dans les années 1970 des techniques de visualisation créatrices à but thérapeutique.

Il déduit de ses recherches que les patients capables de changer leurs pensées et croyances fondamentales pouvaient guérir plus rapidement, et il développa un programme d'entraînement mental.

## Principes

La visualisation créatrice que l'on trouve, en Anglais, sous le terme « creative visualization » ou encore « guided imagery », consiste à définir un objectif clair que l'on souhaite atteindre, puis à créer des images mentales représentant la réalisation du but avec un maximum de détails.



On parle de visualisation, mais plus nos cinq sens sont utilisés, plus le résultat sera facilement atteint. Il ne s'agit pas seulement de voir, il faut sentir, ressentir, entendre, goûter... Bref, vivre la scène avec le plus de détails. En pratique, il convient de :

- ▶ définir clairement un objectif, avec un seul objectif par visualisation ;
- ▶ d'avoir le désir de réussir ;
- ▶ d'imaginer réellement une scène visuelle avec le maximum de détails et surtout d'imaginer que vous avez franchi le cap de la réussite.

On pourra également utiliser la méthode du collage, qui consiste à faire concrètement un tableau de ce que l'on souhaite atteindre en y intégrant des éléments rappelant son objectif.

## Champs d'application



La visualisation créative peut s'avérer utile pour réduire et prévenir le stress, lorsque l'on doit, par exemple, faire un discours en public, passer un oral d'examen. Mais elle est aussi utile pour améliorer son estime de soi, éliminer les mauvaises habitudes, se mettre au sport et perdre du poids...



Il existe de nombreux champs d'application. On peut d'ailleurs y joindre d'autres méthodes : lâcher prise, respiration consciente, autosuggestions, etc.

## La méthode Coué

La méthode Coué est certainement fondatrice de techniques de développement mental ultérieures : hypnose, PNL, visualisation... Elle est le pendant français de la psychocybernétique et de la pensée positive. Née des découvertes d'un pharmacien, la méthode Coué continue de tenir une place importante dans les programmes de développement personnel.

### Origines

Émile Coué (1857-1926), pharmacien français, s'intéressa tôt à la psychologie. Sa méthode s'appuie d'ailleurs sur plusieurs expériences vécues, notamment en observant ses patients : ceux-ci guérissent d'autant moins vite qu'ils perdent espoir en leur propre guérison. À l'inverse, un patient persuadé qu'il va mieux se rétablit plus vite.

D'autre part, les personnels soignants ont une influence aussi importante que les médicaments qu'ils prescrivent. Un médecin ou un pharmacien qui tend un médicament à son patient en lui disant qu'il sera rétabli sous 24 h par exemple, aura des résultats positifs (même si l'on utilise un placebo).



### Une autosuggestion

L'autosuggestion est un processus précis à mettre en place pour soi-même. Émile Coué la définit comme « l'implantation d'une idée en soi-même, par soi-même ». Pour réussir à faire ces autosuggestions, il faut bien comprendre le rôle de l'inconscient et de l'imagination. Car c'est bien l'imagination qui amène la réussite, et non pas un effort venant de la volonté.



## Mise en pratique



Une fois votre objectif clairement défini, il faut formuler précisément et positivement l'autosuggestion. Puis, il est nécessaire de la répéter plusieurs fois de suite, mais aussi plusieurs fois dans la journée. Il est en outre essentiel de faire intervenir l'imagination en se

voyant tel que l'on rêve d'être. Pour ce faire, il suffit de visualiser le plus de détails et de sensations possibles.

Cependant, il ne faut jamais que la volonté interfère. Comme l'explique Émile Coué, si les personnes qui veulent arrêter de fumer, de boire, ou arriver à dormir n'y parviennent pas, c'est que l'effort de la volonté les en empêche.

Elles doivent donc substituer l'imagination à la volonté et se voir en bonne santé, ou s'imaginer s'endormir et se réveiller le matin en pleine forme.

## Bienfaits

À condition de pratiquer cette méthode régulièrement et consciencieusement, on arrive à de bons résultats selon l'objectif fixé. Émile Coué qualifiait sa technique de « méthode préventive et curative ». Elle permet ainsi d'améliorer sa santé physique, ainsi que certaines capacités et de trouver une forme de confiance en soi.



Émile Coué a donné des conférences partout dans le monde et sa méthode s'est répandue rapidement, notamment aux États-Unis, en Allemagne et en Russie.

## La psychocybernétique

Presque à la même époque qu'Émile Coué, une méthode fit parler d'elle aux États-Unis, la psychocybernétique. Cette méthode s'est attachée à la valorisation de l'image de soi, ce qui fut le cheval de bataille de cet homme qui avait d'abord été chirurgien esthétique avant de se pencher sur le développement personnel.

### Présentation



À l'origine, le mot « psychocybernétique » fut tiré de « cybernétique » : la cybernétique était déjà utilisée par Ampère en 1834, mais ce terme technique était plus précisément employé pour parler des techniques de pilotage d'un navire.

Lié à un savoir-faire qui nécessite de prendre en

compte l'aspect pratique du pilotage, ce terme désignait également tous les phénomènes annexes comme savoir anticiper et prévoir l'arrivée d'une tempête, évaluer avec justesse et prendre en compte l'imprévu.

Pour Maxwell Maltz (1899-1975), il en va de même pour le comportement humain dans la vie de tous les jours. C'est ainsi que naquit le terme « psychocybernétique ».

D'abord chirurgien esthétique réputé, il mit l'observation de ses patients à profit pour élaborer des ouvrages sur la psychocybernétique. C'est en 1960 que son fameux *Psycho-cybernetics*, livre d'entraînement personnel, fit parler de lui.

Il travailla assidûment sur l'importance de l'image de soi, facteur clé du développement personnel.

## Principes

Le sentiment d'échec, d'incapacité et le manque de foi en ses propres compétences créent une image persistante négative qui favorise encore plus



d'échecs : penser négativement conditionne un mauvais pilotage interne.

Notre imagination doit donc construire de nouvelles images mentales pour remplacer les anciennes, négatives.

Il s'agit de mettre en place un mécanisme de succès qui va venir supplanter le mécanisme d'échec.

On remarque ici des points communs avec la Programmation Neuro-Linguistique et les grands principes d'Émile Coué, en insistant sur l'importance de l'imagination pour obtenir des résultats.

## Ne pas avoir peur des échecs : le servomécanisme



Maxwell Maltz insiste aussi sur le fait qu'il ne faut pas avoir peur des obstacles, puisque tout le monde en rencontre.

Vous avez rencontré un échec ? La prochaine fois, vous aurez du succès.

C'est le parallèle évoqué avec le servomécanisme, qui régule notre fonctionnement interne jusqu'à atteindre son but.

Atteindre ses objectifs est possible dans la mesure où les obstacles sont pris comme des challenges et non comme des échecs.

**À noter :** *l'image du servomécanisme est encore empruntée à la mécanique, tout comme la cybernétique. Techniquement, le servomécanisme est un dispositif régulateur d'un système.*

Il en découle qu'une pensée positive aboutit à des résultats positifs, même si quelques obstacles doivent être surmontés. L'un des principaux constats de Maltz est que « l'esprit ne fait pas de différence entre une expérience vécue réellement et ce qui est simplement très intensément imaginé ».

Il en ressort qu'en imaginant intensément un échec, nous avons de fortes probabilités d'échouer. À l'inverse, développer une bonne image de soi favorise la réussite.

Maxwell Maltz écrit : « Actuellement, vous avez en vous le pouvoir des choses qui vous semblent impossibles. Ce pouvoir devient possible dès que vous changez vos croyances. »

## La pensée positive

Dans la même lignée que la méthode Coué développée en France, un ensemble de théories sur le développement personnel a vu le jour aux États-Unis dans les années 1960.

Le développement personnel et ses outils sont utilisés dans le milieu socio-professionnel ou personnel, mais le but majeur de ces techniques est d'apprendre à vivre mieux au quotidien.



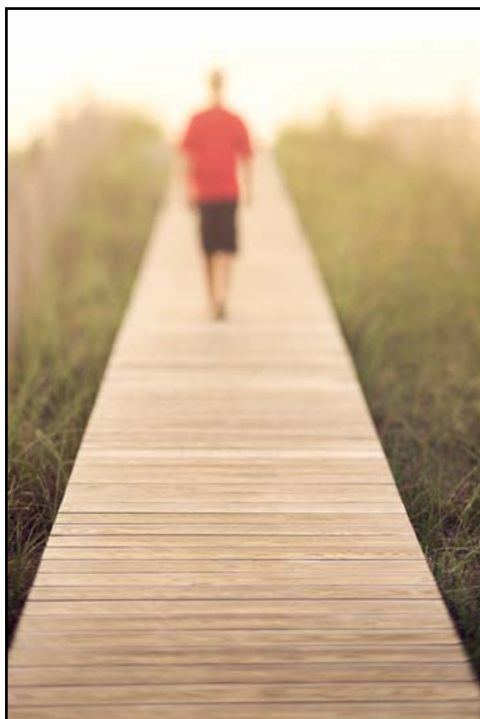
## Origines

Ayant lui-même subi un complexe d'infériorité durant son enfance, Vincent Norman Peale (1898-1993) développe ses théories à partir de son vécu. Issu d'une famille modeste, il fut très vite amené à exercer de petits emplois pour subvenir aux besoins de sa famille.

Il fit néanmoins des études de théologie et devint pasteur, puis auteur.

C'est en 1952 que parut *Puissance* de la pensée positive, un ouvrage controversé à l'époque. Encore aujourd'hui, certains lui reprochent de s'adresser plus à des croyants qu'à des patients. En effet, son livre apparaît comme un ensemble de grands principes du christianisme adapté à la vie quotidienne. En collaboration avec le psycho-analyste Smiley Blanton, il mit tout en œuvre pour que théologie et psychologie fusionnent, et expérimenta dans une clinique les effets de cette association.

## Mise en pratique



Les grandes lignes de la pensée positive reposent sur l'idée qu'il faut penser positivement pour obtenir des succès : une personne qui pense toujours en termes négatifs, qui a une mauvaise image de soi et ne sait pas prendre les échecs comme un challenge pour s'améliorer, mais plutôt comme une preuve de son manque de compétences ou de son manque de chance, n'attirera que des échecs. Pour formuler des phrases (intentions menant à l'action, par exemple) et atteindre le succès, il faut formuler dans une forme positive.

Par exemple, il ne faut pas dire « je ne fumerai plus », mais « je suis en bonne santé, je retrouve mon souffle »... Formuler au présent de l'indicatif permet de mettre toutes les chances de son côté pour réussir maintenant, alors qu'en employant le futur, le résultat peut se faire attendre.

De plus, il est nécessaire d'entourer la formulation d'émotions positives et de ressentir la joie du succès, le contentement de la réussite.

Par ailleurs, il est possible de faire entrer la visualisation dans le processus en s'imaginant tel que l'on voudrait être. Le but est de créer une scène aussi réaliste que possible.



## Pour aller plus loin

### Astuce

---

#### Différence entre lâcher-prise et désengagement

 par Kanna

*Beaucoup confondent le lâcher-prise avec une forme de fatalisme excessif et un désengagement. Mais il n'en est rien, car ces deux notions sont complètement différentes l'une de l'autre !*

*Ainsi, si une personne s'énerve contre des événements indépendants et sur lesquels elle ne possède aucun contrôle, il est important qu'elle apprenne à lâcher prise, au risque de transformer son stress et son angoisse en troubles plus graves. Lorsque nous ne pouvons agir sur les causes de notre énervement, comme le mauvais temps, une grève, etc., il faut avant tout relativiser pour juger de l'importance de ces contrariétés. Si finalement, elles sont peu importantes, savoir lâcher prise permet de gérer au mieux ses émotions et d'éviter des sentiments négatifs inutiles.*

*En revanche, lorsque les événements dépendent de nous, et que nous avons des responsabilités à prendre envers nos proches ou notre travail, il est important d'y faire face, puis de lâcher prise, dès lors que nous avons fait tout notre possible et que le résultat ne nous appartient plus.*

### Questions/réponses de pro

---

#### Faire la paix avec soi-même

*Je ressens un profond mal-être, dont je n'arrive pas à me débarrasser. Cela perturbe mes relations avec mes proches et ma famille. Je pense consulter, mais j'ai encore des doutes. Que me conseillez-vous ?*

 Question de Jérémy

#### Réponse de Nordevan

*Le piège serait de tomber dans une thérapie cognitive ou comportementale extrêmement longue, voire infinie. Mais, le résultat n'est pas plus probant pour les thérapies dites courtes ou les stages de mieux-être.*



*Au mieux, on note une amélioration d'un à deux mois. Ensuite, le patient retombe dans ses angoisses, et parfois encore plus profondément qu'avant.*

*Depuis une dizaine d'années en France, on essaie d'éviter ces « effets secondaires » en faisant une « préparation » à la thérapie. Cette préparation, qui n'est pas médicale, permet de cibler les causes des problèmes avec précision et d'être ainsi plus efficace dans le processus thérapeutique.*

*Pour des troubles légers, cette préparation suffit même parfois à régler les problèmes.*

► Réponse de Verger

*Pour faire la paix avec vous-même, vous devez avant tout remonter à la source de votre mal-être persistant.*

*Un travail en groupe et individuel peut vous aider à cheminer vers cette paix. Faites-vous confiance, et consultez un professionnel.*

---

## Contractures musculaires

*Que faire pour se débarrasser de contractures musculaires persistantes ?*

 Question de BB

► Réponse d'Hypno69

*Cela dépend de leur origine ! Si elles font suite à la pratique d'un sport ou à un accident, votre médecin traitant sera le plus à même de vous prescrire le traitement adapté.*

*Par contre, si ces contractures sont inexplicables, le problème est peut-être psychosomatique. Dans ce cas, une thérapie brève utilisant l'hypnose ou l'EMDR, et réalisée par un thérapeute compétent, devrait vous aider à aller mieux et à résoudre votre problème.*

► Réponse de Picqui

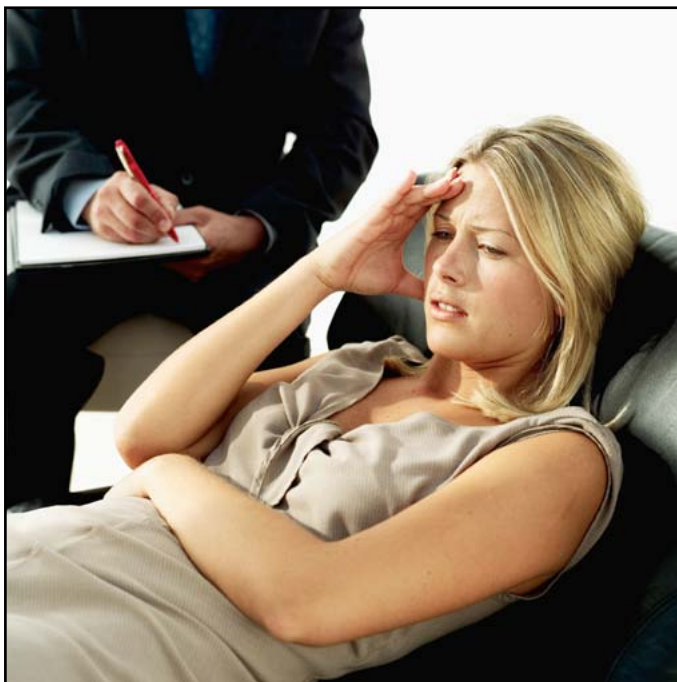
*Effectivement, des contractures musculaires peuvent être causées par bien des facteurs.*

*Par exemple, buvez-vous suffisamment dans la journée ? Car le manque d'hydratation peut entraîner ce type de douleurs. Consultez votre médecin traitant.*

## XII.

### Qui consulter ?

---



Actuellement, les deux professions les plus réglementées en France sont celles de psychologue et de psychiatre, ce qui parfois peut rendre la consultation d'autres spécialistes plus réservée, même si l'aide psychologique est aussi professionnelle.

Le psychiatre, quant à lui, est souvent consulté dans le cadre de pathologies lourdes et dans des domaines bien particuliers.

Par ailleurs, le choix du spécialiste est très important,

car le relationnel compte pour beaucoup dans les soins psychologiques. Renseignez-vous donc toujours sur les références du professionnel consulté : est-il psychanalyste, et si oui, de quelle branche ? Est-il comportementaliste ?

## Comment choisir un psy ?

XII. Qui consulter ?

Troubles psychologiques		Thérapies conseillées	Qui consulter ?
Mal-être	Atonie, fatigue, fatigue nerveuse et asthénie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode Vittoz</li> <li>• Sophrologie caycedienne</li> <li>• Eutonie (méthode Alexander)</li> <li>• Training autogène</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychothérapeute</li> <li>• Psychiatre (si troubles graves)</li> </ul>
Troubles psychologiques	Neurasthénie et dépression	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode Vittoz</li> <li>• Sophrologie caycedienne</li> <li>• Eutonie (méthode Alexander)</li> <li>• Training autogène</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychothérapeute</li> <li>• Psychiatre (si troubles graves)</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visualisation</li> <li>• Psychocycbernétique</li> <li>• Pensée positive</li> <li>• Méthode Coué</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestalt thérapie</li> <li>• Logothérapie</li> <li>• Développement personnel</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• EMDR</li> <li>• Gestalt Thérapie</li> <li>• Méthode Vittoz</li> <li>• Sophrologie caycedienne</li> <li>• Psychodrame</li> <li>• Hypnose ericksonienne</li> </ul>	
Troubles psychologiques	Choc traumatique et deuil	Diagnostic et traitement médicamenteux	Psychiatre
	Perte de mémoire	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode Vittoz</li> <li>• Visualisation</li> </ul>	Psychothérapeute
		Psychanalyse	Psychanalyste

Troubles psychologiques	Thérapies conseillées	Qui consulter ?
Troubles du comportement	TOC	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychothérapeute</li> <li>• Psychiatre (si troubles graves)</li> </ul>
	TCA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thérapie comportementale</li> <li>• Thérapie brève</li> <li>• Hypnose ericksonienne</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thérapie comportementale</li> <li>• Hypnose ericksonienne</li> <li>• Pensée positive</li> </ul>
	Phobie	Thérapie en profondeur : Gestalt, logothérapie, développement personnel, psychanalyse
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychothérapie comportementale</li> <li>• Thérapie brève</li> <li>• Hypnose ericksonienne</li> <li>• Psychodrame</li> </ul>
		Thérapie en profondeur : logothérapie, développement personnel, psychanalyse
Addiction		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode Vittoz</li> <li>• Sophrologie caycedienne</li> <li>• EMDR</li> <li>• Hypnose ericksonienne</li> </ul>
		Thérapie en profondeur : Gestalt, logothérapie développement personnel psychanalyse

Troubles psychologiques		Thérapies conseillées	Qui consulter ?
Troubles de la personnalité	Pervers narcissique et trouble borderline	Diagnostic et traitement médicamenteux	Psychiatre
		Diagnostic et orientation.	Psychologue
Troubles de la personnalité	Aboulie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Logothérapie</li> <li>• Développement personnel</li> <li>• Gestalt thérapie</li> <li>• Thérapie systémique</li> <li>• Psychanalyse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychothérapeute</li> <li>• Psychiatre</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Méthode Vittoz</li> <li>• Sophrologie caycedienne</li> <li>• Psycho cybernétique</li> <li>• Pensée positive</li> <li>• Méthode Coué</li> </ul>	Psychothérapeute
Troubles relationnels	Conflit familial, relation homme-femme, relation parents-enfants	Logothérapie	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thérapie systémique</li> <li>• Thérapie de couple</li> <li>• Thérapie familiale</li> <li>• Psychodrame</li> <li>• Gestalt thérapie</li> </ul>	

## Le psychiatre

La consultation d'un psychiatre s'impose en cas de troubles du comportement sévères, ou de troubles de la personnalité.

### Qualifications



Le psychiatre est un médecin spécialisé en psychiatrie et psychothérapie. Il traite surtout les maladies mentales, et son statut de médecin lui confère le droit de délivrer des médicaments ou de prescrire des examens médicaux.

À l'heure actuelle, en France, son statut est reconnu et sa profession très réglementée, au même titre que celle de psychologue. Personne ne peut donc se dire psychologue ou psychiatre s'il n'a pas suivi un cursus très rigoureux, validé par un diplôme d'État.

Le psychiatre peut cependant se spécialiser dans certains domaines. Ainsi, le pédopsychiatre se focalise sur l'enfance, tandis que le gériopsychiatre suit des personnes âgées.

Par ailleurs, le choix du psychiatre est très important, car la confiance avec le professionnel est essentielle pour la réussite de la thérapie. Si vous n'êtes pas à l'aise avec celui que vous avez rencontré, cherchez-en un autre.

### Déroulement d'une séance

De par son statut de médecin, le psychiatre consulte souvent dans des services spécialisés ou des hôpitaux. Mais, il peut également avoir son propre cabinet. Il traite notamment les maladies mentales, les troubles du comportement, les dépendances, les problèmes relationnels, les dépressions, les problèmes psychiques, les phobies...





Le coût d'une séance avec un psychiatre conventionné est de 30 € à 100 €. La durée est variable selon les cas, elle peut aller de quelques visites à un suivi sur plusieurs années. Le psychiatre peut également prescrire certains médicaments en complément du suivi psychiatrique, comme des antidépresseurs dans le cas d'une dépression.

## Le psychanalyste

Si le psychologue est un spécialiste en psychologie (sociale, clinique, en environnement scolaire ou au travail...), le psychanalyste peut dans certains cas avoir suivi la même formation. La différence est que le psychanalyste a lui-même suivi une psychanalyse et qu'il s'inscrit dans ce modèle.

### Formation



On considère que toute personne ayant suivi une cure psychanalytique peut se prétendre psychanalyste. Cependant, ajoutons que les psychanalystes qui ont pignon sur rue ont quelques années d'études en psychologie à leur actif ! De plus, même si la profession n'est pas réglementée, avec un diplôme obligatoire et reconnu par l'État, comme ce peut être le cas pour le psychologue ou le psychiatre en France, le psychanalyste doit être inscrit dans un annuaire ou un registre d'une Fédération.

### Bien choisir

Avant de commencer des séances avec un psychanalyste, il est important de se renseigner sur la formation en psychologie qu'il a suivie. Demandez-lui également à quelle branche de la psychanalyse il se rattache (freudienne, lacanienne, jungienne, autre).

Mais le plus important est de se sentir pleinement en confiance avec le psychanalyste choisi.

## Déroulement d'une séance

Une séance de psychanalyse dure généralement de trente minutes à une heure, et son coût varie de 30 € à 50 €, selon les spécialistes et le cas traité.

En revanche, les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale.

Au fil des séances, le psychanalyste dénoue les troubles du comportement ou de la personnalité.

Mais chaque praticien possède sa propre approche du patient : certains posent beaucoup de questions, d'autres interviennent très peu, laissant libre cours au discours du patient.

En général, le patient est allongé sur un divan et le spécialiste est placé en retrait. Mais, ce n'est pas une obligation et l'on peut se retrouver assis en face à face à un bureau ou dans des fauteuils.

En outre, la cure peut durer de plusieurs mois à plusieurs années.



## Le psychologue

Le psychologue est un spécialiste dans le domaine concerné. Il s'intéresse aux troubles de la personnalité et du comportement, aux problèmes professionnels ou d'orientation scolaire.

Son champ d'action est assez large et, surtout, le psychologue peut se prévaloir d'un diplôme reconnu par l'État (un master en psychologie).

Dès qu'un trouble psychologique apparaît, il ne faut donc pas hésiter à le consulter.

## Formation et spécialisation



Le psychologue est un professionnel qui a suivi au minimum cinq années d'études après le baccalauréat : son niveau est soit celui du DESS ou du DESA, soit un master selon la nouvelle norme européenne ; le diplôme de psychologue est reconnu par l'État depuis 1985 et est donc très réglementé. De plus, les psychologues sont soumis à un code de déontologie au même titre que les médecins.

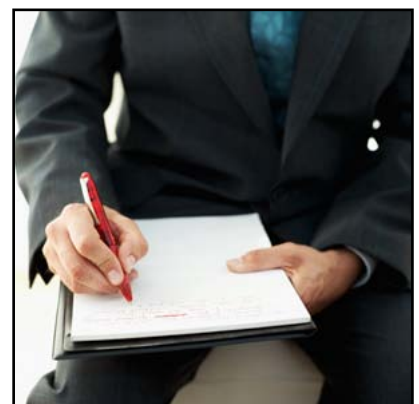
**Bon à savoir :** *actuellement, seuls les psychologues et psychiatres sont réglementés en France. Ainsi, le psychologue dispose d'un numéro ADEL qui lui est octroyé par la DDASS du département et qui valide l'obtention de son diplôme.*

Le psychologue commence souvent par suivre une formation généraliste, puis il peut décider de se spécialiser dans un domaine particulier, comme se consacrer aux troubles du comportement ou de la personnalité en travaillant soit en clinique, soit dans son propre cabinet, ou se spécialiser dans le domaine de l'entreprise pour travailler dans une DRH (Direction des Ressources Humaines), un cabinet de recrutement ou un service d'orientation d'un organisme d'État dédié au monde du travail.

Le psychologue est souvent la seule personne légalement apte à faire passer certains tests de recrutement ou d'orientation et à en donner la lecture des résultats.

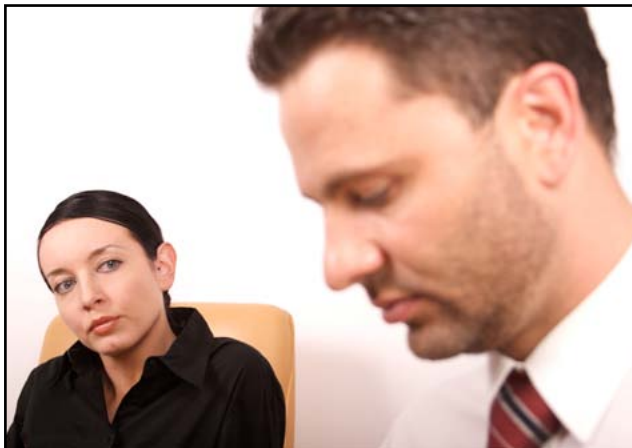
## Un thérapeute ?

Le rôle du psychologue est d'abord de savoir analyser les situations, repérer les troubles et pathologies, conseiller une orientation thérapeutique. Pour cela, il peut utiliser des tests, des entretiens, etc. Un psychologue peut également ajouter à ses compétences un savoir-faire thérapeutique, par exemple en suivant une psychanalyse ou une formation à une technique de psychothérapie.



Il pourra alors intervenir directement comme thérapeute. Mais cette qualité n'est pas sanctionnée par son diplôme de psychologue.

## Bien choisir



Il est essentiel de demander au psychologue quelles sont ses orientations de fond : se réfère-t-il à la psychanalyse, et si oui, de quelle branche ? Est-il comportementaliste ? Est-il neuropsychiatre ? Se rattache-t-il à la psychologie humaniste ?

Mais surtout, vous devez vous sentir pleinement en confiance avec le psychologue qui va vous suivre. Si tel n'est pas le cas, consultez-en un autre. Les qualités humaines sont essentielles pour une intervention thérapeutique réussie.

**À noter :** *il existe des CMP – Centres Médico-Psychologiques – qui disposent de psychologues pouvant proposer des séances gratuites pour tous ceux qui ont de faibles ressources, notamment les étudiants.*

Pour trouver un psychologue près de chez vous, vous pouvez vous référer à la Fédération Française des Psychologues et de la Psychologie (FFPP).

## Déroulement d'une séance

Doué d'une grande écoute, le psychologue pourra être amené, une fois le trouble existant cerné, à ouvrir un dialogue avec le patient, à faire passer des tests psychométriques (tests de personnalité, par exemple), ou encore à assurer un suivi sur une période donnée...

Le coût d'une séance varie de 40 € à 70 € selon les cas, la spécialité, la durée et le nombre de séances (pas de remboursement par la Sécurité sociale).

## Le psychothérapeute

Comme le psychologue, le psychothérapeute apporte une aide utile dans les troubles de la personnalité et du comportement, ou les problèmes relationnels liés à un certain mal-être.

S'il est moins reconnu et si la profession est moins réglementée que celles de psychologue ou de psychiatre, le psychothérapeute a souvent une solide formation en psychologie.

Mener une psychothérapie permet donc de libérer de nombreux blocages et ainsi, de retrouver équilibre et bien-être.



## Formation et domaines d'intervention



Longtemps, certains professionnels qui se disaient psychothérapeutes étaient à la limite du charlatanisme, ce qui a porté préjudice à la profession. Mais depuis le décret du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute, la profession est réglementée.

Les psychothérapeutes, pour pouvoir s'inscrire sur le registre national des psychothérapeutes qui leur permet d'utiliser le titre, doivent notamment :

- ▶ avoir un doctorat en médecine ou un master en psychologie ou psychanalyse ;
- ▶ avoir suivi une formation en psychopathologie clinique de 400 h au moins ;
- ▶ avoir réalisé un stage pratique de cinq mois au moins dans une institution agréée.

Il n'y a donc pas de formation unique reconnue, mais les psychothérapeutes ont désormais nécessairement de solides connaissances en psychologie.

**À savoir :** *seuls les psychothérapeutes ayant au moins cinq ans de pratique avant la publication du décret peuvent continuer à utiliser leur titre.*

Il reste cependant important de se renseigner sur le sérieux de tel ou tel spécialiste avant d'entamer une psychothérapie, et sachez aussi que le bouche-à-oreille fonctionne toujours très bien. Par ailleurs, les thérapies que peut proposer le psychothérapeute sont nombreuses et s'adaptent au cas traité : thérapie familiale, thérapie de couple, thérapie brève, thérapie comportementale...

## Bien choisir

Au vu des remarques précédentes, il est préférable de demander au thérapeute quelle formation il a reçue en psychologie. Connaître l'école de psychologie à laquelle il se rattache est aussi important : psychanalyse, comportementalisme, Palo Alto, humaniste ? De plus, demandez-lui quelles techniques thérapeutiques il pratique, et vérifiez qu'elles correspondent à ce que vous souhaitez : psychodrame, hypnose ericksonienne, thérapie systémique, EMDR, Gestalt, logothérapie, Vittoz, etc.



Mais surtout, n'entamez la thérapie que si vous vous sentez pleinement en confiance avec le psychothérapeute que vous avez rencontré.

## Déroulement d'une séance

Chaque séance se déroule en fonction du cas et de la thérapie appliquée : le psychothérapeute adaptera la thérapie et la durée de celle-ci en fonction. En revanche, les thérapies ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale.

Il faut compter en général de 50 € à 70 € par séance. Ce tarif est purement indicatif, car il dépend du praticien, de la thérapie et du nombre de séances.

**Bon à savoir :** *pour les personnes ayant des revenus modestes, par exemple les étudiants, il existe des centres qui dispensent des séances gratuites, les CMP (Centre Médico-Psychologiques).*



## Le coût des consultations



Le choix d'un professionnel en psychothérapie se fait souvent d'après le trouble à traiter ; soit votre médecin traitant vous recommande un spécialiste, soit vous décidez vous-même d'entamer une psychothérapie.

Après tout, il n'est pas nécessaire de vivre un mal-être extrême pour consulter ; beaucoup le font pour apprendre à mieux se connaître ou à mieux gérer leurs émotions, d'autres le font aussi dans le cadre d'une formation.

### Récapitulatif des prix des séances

Professionnels	Coût de la séance
Psychiatre	Entre 30 € et 100 €
Psychanalyste	Entre 30 € et 50 € pour une séance allant de 30 mi à 1 h et plus
Psychologue	Entre 40 € et 70 € selon le cas
Psychothérapeute	Entre 50 € et 70 €

**Bon à savoir :** les Centres Médico-Psychologiques (CMP) proposent des séances gratuites pour les étudiants ou les personnes à faible niveau de ressources.

### Remboursement des consultations

La plupart des séances de thérapie ne sont pas prises en charge par la Sécurité sociale. De plus, aucun remboursement ne sera envisageable si le spécialiste consulté ne possède pas un diplôme d'État reconnu.



Ainsi, à l'exception de certaines séances avec un psychologue ou un psychiatre, les thérapies ne sont pas remboursées.

Le tableau ci-après détaille les possibilités de remboursement par la Sécurité sociale en termes de thérapies.

Fonctions/spécialisations	Remboursement de la séance
<b>Psychiatre</b>	Le psychiatre est un médecin, les séances sont donc remboursées, mais il faut s'assurer que le psychiatre choisi est conventionné secteur 1 ou secteur 2, ce qui modifiera le coût de la consultation
<b>Psychanalyste</b>	Non remboursé
<b>Psychologue</b>	Possibilité de remboursement sur prescription médicale ou dans un CMP (Centre Médico-Psychologique)
<b>Psychothérapeute</b>	Non remboursé

## Les formations en psychothérapie

Les formations ne sont pas les mêmes selon le type de professionnel en psychologie que vous consultez : psychiatre, psychanalyste, psychologue, psychothérapeute.

**Bon à savoir :** *les seuls professionnels dont les consultations peuvent être remboursées sont les psychologues et les psychiatres, car leurs diplômes sont reconnus et leurs professions réglementées.*

### Psychiatres et psychologues



Le psychiatre et le psychologue sont les seuls professionnels de la psychologie qui sont tenus de suivre une formation et dont le diplôme est reconnu. Le psychiatre est un médecin spécialisé en psychiatrie et psychothérapie, il soigne surtout les maladies mentales.

Son statut de médecin lui confère le droit de délivrer des ordonnances ou de prescrire des examens médicaux.

Quant au psychologue, c'est un professionnel de la psychologie. Il doit suivre au minimum cinq années d'étude et obtenir au moins une licence en psychologie ; son diplôme étant reconnu par l'État depuis la fin des années 1980. Par ailleurs, il doit respecter un code de déontologie, tout comme les médecins. Il peut se spécialiser dans diverses disciplines : psychologie du travail, cognitive, sociale...

## Psychothérapeutes et psychanalystes

En ce qui concerne le psychanalyste et le psychothérapeute, leur formation est plus floue, car leur secteur est moins réglementé. Pour la psychanalyse, toute personne ayant suivi une cure psychanalytique peut devenir psychanalyste, mais elle doit être inscrite dans un annuaire ou un registre d'une Fédération.

S'agissant des psychothérapeutes, certains ont suivi une formation en psychologie, mais celle-ci n'est pas obligatoire. Il est donc important de se renseigner sur les références et les résultats d'un psychothérapeute avant d'aller en consulter un.



## Pour aller plus loin

### Astuce

#### **L'assurance maladie facilite le choix de votre professionnel de santé**

Le site internet de l'assurance maladie offre désormais la possibilité de rechercher un professionnel de santé en fonction de plusieurs critères : nom, profession, actes pratiqués, secteur conventionnel auquel il appartient. De plus, il indique également quels sont les professionnels équipés d'un appareil acceptant la carte vitale.

Par ailleurs, l'assurance maladie vérifie et met à jour régulièrement les informations disponibles sur son site. Cette nouvelle fonctionnalité vous donne accès à une fiche détaillée du professionnel de santé que vous avez sélectionné. On peut en outre retrouver :

- ▶ son nom et ses coordonnées ;
- ▶ le prix de ses consultations et des actes proposés ;
- ▶ les éventuels dépassements d'honoraires ;
- ▶ les actes les plus couramment pratiqués ;
- ▶ les informations liées aux remboursements de l'assurance maladie.

### Questions/réponses de pro

#### **Aides financières à la consultation**

*Ayant des revenus très limités, je ne peux pas me permettre de payer des séances de psychothérapie. Je voudrais donc savoir s'il existe des aides financières ou un moyen de se faire rembourser les consultations.*

 Question de Burt

#### **• Réponse de Kanna**

*Avant tout, il est important de savoir quelle thérapie vous est indiquée. Un psychiatre, par exemple, est un médecin, sa consultation est donc remboursée par la Sécurité sociale.*

*En revanche, les autres spécialistes, n'ayant pas ce titre, ne sont pas remboursés (sauf pour certains domaines du psychologue).*

*Néanmoins, il existe des Centres Médico-Psychologiques (CMP) qui permettent aux personnes avec peu de ressources de consulter gratuitement un psychothérapeute, psychologue ou psychiatre. Renseignez-vous donc auprès de ces centres.*

---

## **Devenir psychothérapeute**

*J'ai obtenu ma licence en psychologie, et je voudrais maintenant savoir si cette dernière me permet d'intégrer un institut ou un centre de formation pour devenir psychothérapeute. Les informations sur cette profession, notamment en ce qui concerne la formation, ne sont pas très claires.*

*Quel cursus faut-il suivre ? Qu'en est-il des nouvelles réglementations ?*

 Question de Laetis

### ► Réponse de Picqui

*Les nouvelles réglementations en matière de formation des psychothérapeutes imposent une spécialisation : hypnologue, relaxologue, réflexologue, etc.*

### ► Réponse de Clancy-Brunot

*Le site de la Société française de Gestalt et celui de la Fédération française de psychothérapie vous informent bien au sujet de la nouvelle réglementation du titre de psychothérapeute.*

*Cependant, et c'est toute la complexité de cette loi, elle réglemente l'usage du titre de psychothérapeute, et non la pratique de la psychothérapie en elle-même.*

*En d'autres termes, avec votre licence en psychologie, vous pouvez intégrer un institut privé qui pourra vous former à la psychothérapie. Vous deviendrez alors psychopraticien. Attention néanmoins, veillez à ce que l'école vous garantisse une formation complète et soit reconnue par l'État.*

*De plus, la formation doit être conforme aux normes européennes, qui incluent six critères : une psychothérapie personnelle approfondie, une formation théorique, méthodologique et pratique à une méthode reconnue, une formation en psychopathologie clinique, une supervision permanente*

*tout au long de sa pratique professionnelle, un engagement à se conformer à la charte de déontologie de sa profession, et une accréditation par une Commission Nationale de pairs.*

---

### **Coût d'une consultation pour un enfant**

*J'aimerais connaître le prix demandé pour une consultation chez un psychothérapeute (un Gestalt thérapeute, plus exactement) pour un enfant.*

 Question d'Eloreg

► Réponse de Picqui

*Il faut compter environ 50 € à 60 €.*

► Réponse de Karine Danan

*Pour ma part, les prix sont compris entre 30 € et 45 €. Mais ils dépendent de l'âge de l'enfant, de la régularité des séances, du travail effectué et de la durée des séances. Par contre, pour une consultation avec l'enfant et sa famille, il faut compter 60 €.*

*Toutefois, les tarifs diffèrent en fonction des professionnels. Il est donc nécessaire de les contacter afin de connaître leurs tarifs. La plupart des thérapeutes s'adaptent également à vos revenus afin que ce ne soit pas un frein à la thérapie.*

*De plus, certaines mutuelles prennent en charge un certain nombre de séances par an, renseignez-vous auprès de la vôtre.*



# Index des questions et des astuces

---

<b>I. Identifier son mal-être</b>	<b>13</b>
Choisir judicieusement ses loisirs pour garder le moral !	24
Que penser de l'hypnose ?	24
Avoir confiance en soi	25
<b>II. Les troubles psychologiques</b>	<b>26</b>
Le blues de l'hiver !	35
Se libérer de ses peurs	35
Traiter une fatigue intense	36
<b>III. Les troubles du comportement</b>	<b>38</b>
Trouble borderline et TOC	50
Trouble du comportement alimentaire	51
Symptômes de la boulimie	51
<b>IV. Les troubles de la personnalité</b>	<b>52</b>
Trouble de la personnalité	61
Pervers narcissique	61
Trouble borderline	61
Traitement d'une personnalité paranoïaque	62
<b>V. Les troubles relationnels</b>	<b>63</b>
Gérer sa thérapie	77
Thérapie familiale	77
Angoisse de l'abandon	78
<b>VI. Présentation de la psychologie et de la psychanalyse</b>	<b>79</b>
La psychanalyse	90
La visualisation	91
Consulter un psy	91
Crises d'angoisse	91
<b>VII. La psychologie clinique</b>	<b>93</b>
Ne jamais hésiter à consulter un psychiatre !	104
Trouver le juste équilibre	105
Faire face au stress	105

<b>VIII. La psychothérapie comportementale</b>	<b>107</b>
Résoudre des conflits dans le milieu professionnel	114
Se débarrasser d'un TOC	114
Frustration chez l'enfant	115
<b>IX. L'école de Palo Alto</b>	<b>117</b>
La Communication Non-Violente (CNV)	126
EMDR et rêves	127
Intelligence émotionnelle	128
<b>X. La psychologie humaniste</b>	<b>129</b>
Des fleurs de Bach contre le stress	141
Apprendre à se relaxer	141
Gérer ses émotions	142
<b>XI. La psychothérapie positive et les thérapies de relaxation</b>	<b>143</b>
Différence entre lâcher-prise et désengagement	160
Faire la paix avec soi-même	160
Contractures musculaires	161
<b>XII. Qui consulter ?</b>	<b>162</b>
L'assurance maladie facilite le choix de votre professionnel de santé	176
Aides financières à la consultation	176
Devenir psychothérapeute	177
Coût d'une consultation pour un enfant	178

## Les professionnels et experts cités dans cet ouvrage

Nos sites permettent aux professionnels et spécialistes de publier et partager leur savoir-faire (réponses aux questions des internautes, astuces, articles...). Une sélection de leurs meilleures contributions a été incluse dans cet ouvrage.

Tous les jours, de nouveaux professionnels s'inscrivent et publient sur nos sites. Faites appel à eux : ces pros savent de quoi ils parlent !

### Bio-Jouvence – Membre pro

Vente de produits 100 % naturels pour le bien-être, l'hygiène, la qualité de vie, la santé, des solutions pour dormir mieux, assainir l'air et l'eau, etc.

Départements d'intervention : 03 | 15 | 19 | 23 | 42 | 43 | 46 | 58 | 63 | 87

Adresse : 27 route du Cendre, 63 800 Cournon-d'Auvergne

Téléphone fixe : 04 73 60 00 10

Téléphone mobile : 06 10 27 91 59

### Cabinet de thérapies manuelles – Membre pro

Cabinet de massages thérapeutiques : réflexologie, massages détente, réajustements tendineux et musculaires, méthode Bowen.

Départements d'intervention : Export

Adresse : Rue de la Promenade, 42 1630 Bulle, Suisse

Téléphone fixe : 07 93 59 02 76

### Coaching-Harmonique – Membre pro

Coaching personnel et professionnel : gestion du stress et des émotions, relations avec ses proches, confiance en soi, estime de soi, réorientation de vie, apprentissage de l'EFT.

Départements d'intervention : France

Adresse : 37 place de la République, 63 500 Issoire

Téléphone fixe : 09 51 13 54 47

## Favela – Membre pro

Sage-femme exerçant en PMI : consultations prénatales et postnatales, bien-être.

Téléphone mobile : 06 63 78 84 23

## Geneviève Schmit – Membre pro

Cabinet de thérapies brèves, d'hypnose ericksonienne et d'EMDR ; spécialiste de l'aide à la souffrance psychologique et de la perversion narcissique.

Départements d'intervention : France

Adresse : 7 rue Théodore de Banville, 75 017 Paris

Téléphone mobile : 06 43 43 15 79

## Hypnose Mieux-Être – Membre pro

Aide au changement par l'hypnose ericksonienne : gérer son stress et ses symptômes.

Départements d'intervention : 69

Adresse : 33 boulevard Vivier Merle, 69 003 Lyon

Téléphone fixe : 04 37 56 91 81

## Karine Danan – Membre pro

Psychothérapeute : psychothérapie individuelle et en couple, communication dans la famille et les équipes de travail, orientation humaniste, analyse transactionnelle, approche centrée sur la personne.

Départements d'intervention : 44

Adresse : 2 rue du Grand Ormeau, 44 600 Saint-Nazaire

Téléphone mobile : 06 16 73 11 11

## MV Clancy-Brunot – Membre pro

Psychopraticienne certifiée en psychothérapie pour les adultes, les enfants et les jeunes parents ; travail en séances individuelles ou en groupe ; Gestalt-thérapie.

Départements d'intervention : 13

Adresse : 77 rue Sénac-de-Meilhan, 13 001 Marseille

Téléphone mobile : 06 22 54 47 20

## Sophro78 – Membre pro

Professionnel du bien-être et du développement de la personne, sophrologue, relaxologue et coach.

Départements d'intervention : 78

Téléphone mobile : 06 33 98 06 50

## Van Den Berg Grégory – Membre pro

Psychologue clinicien, psychothérapie et TCC : bilans et suivis psychologiques, soutiens ponctuels, psychothérapies, notamment cognitives et comportementales ; spécialisé en psychologie de la santé.

Départements d'intervention : 33

Adresse : 175 rue Pasteur, 33 200 Bordeaux

Téléphone mobile : 06 41 67 38 72

## Verger – Membre pro

Massages et bien-être holistiques, séances individuelles et personnalisées : massage tonique, doux, enveloppant, restructurant, avec ou sans huile.

Départements d'intervention : 13

Adresse : 8 rue des Trois Frères Barthélémy, 13 006 Marseille

Téléphone mobile : 06 11 89 20 34

# Trouver des professionnels près de chez vous

---

Vous souhaitez consulter ?  
Retrouvez tous les professionnels de la psychothérapie  
proches de chez vous grâce à Pages Jaunes.



<http://psychotherapie.comprendrechoisir.com/annuaire>



**FIN**