

FACULTÉ DES SCIENCES SOCIALES ET HUMAINES

DÉPARTEMENT DE PSYCHOLOGIE

Année universitaire : 2024/2025

Niveau : Première année Licence - Semestre 1

Spécialité : Psychologie médicale

Matière : Psychothérapie I

Unité : Fondamentale **Coefficient :** 2 **Volume horaire :** 1h30/semaine

Enseignante : Mme RAHMOUN Imen

Cour 1 : "Introduction à la Psychothérapie : Définitions et Principes Fondamentaux".



I. Psychothérapie

1- QU'EST-CE QU'UNE PSYCHOTHÉRAPIE ?

La psychothérapie est un ensemble de traitements psychologiques, basés sur des théories scientifiques de la psychologie, destinés à aider les individus à comprendre et à modifier leurs pensées, émotions et comportements dysfonctionnels. Elle implique des interactions structurées entre un professionnel de la santé mentale et un patient, visant à promouvoir des changements dans les processus psychologiques sous-jacents aux problèmes de santé mentale ou émotionnels.

De nombreuses définitions ont été données du terme de psychothérapie. Une des plus générales est celle proposée par E. Giusti (1995) : « La psychothérapie constitue toujours une rencontre entre deux ou plusieurs personnes, dans laquelle l'une se définit ou est définie comme ayant besoin d'aide et demande à être soignée ou à changer, alors que l'autre possède et est reconnue pour avoir des qualités personnelles déterminées et un corps de connaissance théorique et technique, qu'elle utilise pour aider l'autre à produire un changement. »

Voici quelque définition :

- La psychothérapie est une méthode de traitement des troubles psychologiques ou psychiatriques basée sur la communication et la relation entre un patient et un thérapeute formé. Elle vise à soulager la souffrance psychique, modifier les comportements inadaptés, et favoriser le développement personnel à travers diverses techniques psychologiques. (American Psychological Association. (2012). Recognition of psychotherapy effectiveness. *Psychotherapy*, 50(1), 102–109.)
- (American Psychological Association) (2013). Recognition of Psychotherapy Effectiveness. La psychothérapie est reconnue par l'APA comme un traitement empirique pour une variété de troubles mentaux, fondée sur des recherches rigoureuses et contrôlées
- Nathan, P.E., & Gorman, J.M. (2007). *A Guide to Treatments That Work*. Oxford University Press.

Décrit la psychothérapie comme un ensemble de traitements basés sur des preuves scientifiques qui visent à modifier les pensées, émotions et comportements problématiques par des méthodes validées.

- Beck, A.T., et al. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press.

Définition précise de la psychothérapie cognitive, axée sur la modification des pensées dysfonctionnelles pour réduire les symptômes dépressifs.

- **Serge Ginger** dans *"La psychothérapie : Approches cliniques et pratiques"* (2011) définit la psychothérapie comme "un traitement des souffrances psychiques ou psychosomatiques par des moyens psychologiques, qui impliquent un processus de communication, généralement verbal, entre le patient et le thérapeute."
- **Sigmund Freud**, souvent considéré comme le père de la psychanalyse, décrit la psychothérapie (psychanalyse, en particulier) dans *"Cinq leçons sur la psychanalyse"* (1909) comme un processus visant à amener à la conscience les conflits inconscients, notamment ceux de l'enfance, pour les résoudre à travers une analyse approfondie.
- **Norcross, J.C., & Goldfried, M.R.** dans *"Handbook of Psychotherapy Integration"* (2019) définissent la psychothérapie comme "un ensemble de méthodes et d'approches utilisées pour aider les individus à surmonter des difficultés personnelles, émotionnelles ou comportementales, en se basant sur des théories psychologiques et un cadre relationnel."

Donc, pour définir une interaction comme psychothérapie il doit exister une relation interpersonnelle de type professionnel et une théorie qui guide les interventions de changement du thérapeute. Chaque orientation thérapeutique attribue une importance et une signification différentes à ces différents éléments et à leur interaction, mais on ne peut parler de psychothérapie sans qu'il y ait un échange interpersonnel inséré dans un projet thérapeutique de changement.

Nous pensons qu'il est utile de considérer aussi la définition de la psychothérapie proposée par Strotzka en 1978 : « La psychothérapie est un processus interactionnel conscient et planifié visant à influencer les troubles du comportement et les états de souffrance qui, dans un consensus (entre patients, thérapeute et groupe de référence), sont considérés comme nécessitant un traitement, par des moyens psychologiques (par la communication) le plus souvent verbaux, mais aussi non verbaux, dans le sens d'un but défini, si possible élaboré en commun (minimalisation des symptômes et/ou changement structurel de la personnalité), au

moyen de techniques pouvant être enseignées sur la base d'une théorie du comportement normal et pathologique. En général cela nécessite une relation émotionnelle solide »

Ce qu'on doit conclure sur la psychothérapie :

1. Un traitement des troubles psychologiques ou psychiatriques basé sur :

- La communication et la relation entre un patient et un thérapeute formé
- Des interactions structurées visant à promouvoir des changements psychologiques

2. Un processus ayant pour objectifs de :

- Soulager la souffrance psychique
- Modifier les comportements inadaptés
- Favoriser le développement personnel
- Aider les individus à surmonter des difficultés personnelles, émotionnelles ou comportementales

3. Une méthode utilisant :

- Diverses techniques psychologiques
- Des moyens principalement verbaux, mais aussi non verbaux
- Des approches basées sur des théories scientifiques de la psychologie

4. Une relation thérapeutique caractérisée par :

- Une rencontre entre deux ou plusieurs personnes
- Un cadre professionnel
- Une demande d'aide ou de changement de la part du patient
- Des compétences et connaissances spécifiques du thérapeute

5. Un processus impliquant :

- Une planification consciente
- Un consensus sur les objectifs du traitement
- Une relation émotionnelle solide
- Potentiellement, l'exploration de l'inconscient et des conflits de l'enfance (selon l'approche psychanalytique)

6. Une pratique reconnue :

- Basée sur des preuves scientifiques
- Validée par des recherches rigoureuses
- Efficace pour une variété de troubles mentaux

Important :

- On dénombre... plus de quatre cents formes différentes de psychothérapie. (Janssen, 2006, p. 123) One authority has counted 418 different forms (he calls them “brand names”) of therapy (Parloff, 1986). (Moerman, 2002, p. 89)
- Il existe d'autres interventions qui s'approchent de la psychothérapie mais qui n'en sont pas :
 - rencontre d'accompagnement;
 - intervention de soutien, conjugale et familiale;
 - éducation psychologique;
 - réadaptation;
 - suivi clinique;
 - coaching;
 - intervention de crise.

2- **Caractéristiques clés de la psychothérapie :**

- ✓ Basée sur des théories validées empiriquement : La psychothérapie repose sur des modèles théoriques validés scientifiquement, tels que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie interpersonnelle, ou la thérapie psychodynamique. Il existe un grand nombre de psychothérapies, classées en 4 grandes approches.
- ✓ Chacune de ces approches poursuit des objectifs spécifiques avec des méthodes dédiées.
- ✓ Il existe un très grand nombre de psychothérapies, que l'on peut classer en quatre grandes approches : psychanalytique (psychodynamique), cognitive et comportementale (TCC), systémique et humaniste (intégrative). Chacune de ces approches fait appel à des méthodes spécifiques pour répondre à votre demande.
- ✓ Intervention structurée : Elle comprend des séances régulières où des techniques spécifiques sont utilisées pour cibler des symptômes particuliers.
- ✓ Objectif d'amélioration : Le but est de réduire les symptômes de détresse et d'améliorer le fonctionnement général du patient, que ce soit sur le plan émotionnel, comportemental ou cognitif.
- ✓ Le psychothérapeute est soumis au secret professionnel.

- ✓ La psychothérapie est accessible à toute personne en souffrance psychique ou se questionnant sur sa santé mentale .
- ✓ Elle peut se faire en individuel , en couple ou en groupe.

3- Histoire de la psychothérapie : chronologie et développements clés

Le terme "psychothérapie" a été introduit pour la première fois en 1872 par le psychiatre anglais Daniel Hack Tuke dans son livre "Illustrations of the Influence of the Mind upon the Body in Health and Disease".

Étymologie et signification :

1. "Psycho-" vient du grec ψυχή (psychè), qui signifie "âme", "esprit" ou "psyché".
2. "-thérapie" vient du grec θεραπεία (therapeia), qui signifie "soin" ou "traitement".

Donc, littéralement, "psychothérapie" signifie "traitement de l'âme" ou "soin de l'esprit".

Tuke utilisait ce terme pour décrire une approche de traitement qui utilisait des moyens psychologiques plutôt que physiques pour traiter les troubles mentaux. Cela marquait une évolution importante dans la compréhension et le traitement des problèmes de santé mentale, s'éloignant des approches purement médicales ou physiques.

Il est important de noter que bien que Tuke ait introduit le terme, le concept de traiter les troubles mentaux par des moyens psychologiques existait bien avant, sous différentes formes dans diverses cultures. Cependant, l'introduction de ce terme a contribué à formaliser et à professionnaliser cette approche de traitement.

Depuis son introduction, la signification et la portée du terme "psychothérapie" ont considérablement évolué, englobant aujourd'hui une grande variété d'approches et de techniques thérapeutiques.

Cette chronologie met en évidence l'évolution de la psychothérapie, d'une pratique basée principalement sur l'intuition et l'observation clinique à une discipline scientifique diversifiée et en constante évolution

1-Origines anciennes

- Antiquité : Pratiques de guérison mentale dans diverses cultures (Égypte ancienne, Grèce, Rome)
- 400 av. J.-C. : Hippocrate propose une approche naturaliste des troubles mentaux

2-Émergence de la psychothérapie moderne

- 1880s : Jean-Martin Charcot étudie l'hystérie et l'hypnose
- 1885 : Sigmund Freud commence ses études avec Charcot à Paris
- 1895 : Josef Breuer et Freud publient "Études sur l'hystérie"

3-Développement de la psychanalyse

- 1900 : Freud publie "L'interprétation des rêves"
- 1902 : Fondation de la Société psychologique du mercredi (future Société psychanalytique de Vienne)
- 1909 : Freud donne des conférences aux États-Unis, popularisant la psychanalyse

4-Émergence d'approches alternatives

- 1913 : Carl Jung développe la psychologie analytique
- 1920s : Alfred Adler fonde la psychologie individuelle
- 1920s-1930s : Développement du behaviorisme par John Watson et B.F. Skinner

5-Diversification des approches

- 1940s : Carl Rogers développe la thérapie centrée sur la personne
- 1950s : Albert Ellis crée la thérapie rationnelle-émotive
- 1960s : Aaron Beck développe la thérapie cognitive
- 1960s-1970s : Émergence des thérapies humanistes et existentielles (Rollo May, Viktor Frankl)

6- Intégration et développements récents

- 1970s-1980s : Développement des thérapies cognitivo-comportementales (TCC)
- 1980s : Émergence de la thérapie familiale systémique
- 1990s : Développement de la thérapie dialectique comportementale par Marsha Linehan
- 2000s : Essor des thérapies de pleine conscience et des approches intégratives

7-Tendances actuelles

- Intégration de la neuroscience dans la compréhension et le traitement des troubles mentaux
- Développement de thérapies assistées par ordinateur et de la télé-psychothérapie
- Accent croissant sur les approches basées sur des preuves et la recherche en efficacité

II. Corps médical et paramédical



Dans de nombreux cas, la psychothérapie peut être menée en complément ou en association avec un traitement médicamenteux utilisant des médicaments psychotropes sur prescription d'un médecin, souvent psychiatre. Mais en Algérie et en France, n'étant pas considéré comme une profession médicale, le psychothérapeute ne peut pas intervenir dans le choix du traitement médicamenteux ou de sa prescription, ni même dans le diagnostic.

C'est quoi la maladie mentale ?

la maladie mentale se caractérise par des changements dans la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne et est généralement associée à une détresse importante ou à une altération du fonctionnement dans les activités sociales, professionnelles ou autres.

Traitement des maladies mentales

- Traitement médicamenteux
- Somatiques fait référence à des traitements qui agissent directement sur le corps pour soulager des troubles mentaux ou psychiques. En santé mentale, cela inclut des méthodes comme : la sismothérapie ainsi que d'autres traitements stimulant le cerveau (tels que la stimulation magnétique transcrânienne ou la stimulation du nerf vague).
- Psychothérapie

1- Traitement médicamenteux en santé mentale

1. Définition

Le traitement médicamenteux en santé mentale, également appelé pharmacothérapie, consiste en l'utilisation de médicaments psychotropes pour traiter les troubles mentaux et leurs symptômes.

2. Principaux types de médicaments psychotropes

- **Antidépresseurs** : Traitent la dépression et certains troubles anxieux
- **Anxiolytiques** : Réduisent l'anxiété et le stress
- **Antipsychotiques** : Utilisés pour la schizophrénie et le trouble bipolaire
- **Stabilisateurs de l'humeur** : Traitent le trouble bipolaire
- **Stimulants** : Utilisés pour le TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité)

3. Mécanismes d'action

- Agissent sur les neurotransmetteurs du cerveau (sérotonine, dopamine, noradrénaline, etc.)
- Visent à rétablir l'équilibre chimique cérébral

4. Processus de prescription

- Évaluation diagnostique approfondie
- Choix du médicament basé sur le diagnostic, les symptômes, et l'historique médical
- Ajustement progressif de la dose
- Suivi régulier pour évaluer l'efficacité et les effets secondaires

5. Durée du traitement

- Varie selon le trouble et la réponse individuelle
- Peut aller de quelques semaines à plusieurs années
- Arrêt progressif sous supervision médicale

6. Avantages

- Soulagement rapide des symptômes aigus
- Efficacité prouvée pour de nombreux troubles mentaux
- Peut améliorer la qualité de vie et le fonctionnement quotidien

7. Inconvénients et risques

- Effets secondaires potentiels (variant selon le médicament)
- Risque de dépendance pour certains médicaments (ex: benzodiazépines)
- Nécessité d'une observance stricte du traitement

8. Considérations spéciales

- Interactions médicamenteuses possibles
- Précautions particulières pour certaines populations (femmes enceintes, personnes âgées)
- Importance de l'éducation du patient sur son traitement

9. Combinaison avec d'autres traitements

- Souvent utilisé en conjonction avec la psychothérapie pour une efficacité optimale
- Peut être combiné avec d'autres approches (ex: thérapie électroconvulsive)

10. Recherche et développement

- Recherche continue pour développer des médicaments plus efficaces et avec moins d'effets secondaires
- Exploration de nouvelles cibles thérapeutiques (ex: kétamine pour la dépression résistante)

Le traitement médicamenteux joue un rôle crucial dans la prise en charge de nombreux troubles mentaux, mais il doit être administré et suivi par des professionnels de santé qualifiés pour assurer son efficacité et sa sécurité.

bibliographie

- Ginger, S. (2011). La psychothérapie : Approches cliniques et pratiques. InterEditions.
- Freud, S. (1909). Cinq leçons sur la psychanalyse. Payot.
- Norcross, J.C., & Goldfried, M.R. (2019). Handbook of Psychotherapy Integration. Oxford University Press.

*Stéphane Vautier Dénombrement des psychothérapies. Thérapies contemporaines (ex Épistémologie de la psychologie). <https://doi.org/10.58079/12cca>