

## UNE DOUZAINÉ DE PSYCHOTHÉRAPIES COURANTES EN QUELQUES MOTS SIMPLES



par Serge Ginger, fondateur de l'École Parisienne de Gestalt (EPG)  
Secrétaire général de la Fédération Française de Psychothérapie et  
Psychanalyse (FF2P) article paru en 2007

### Approches les plus courantes en France :

#### 1. Psychanalyse : (Freud, Lacan, etc.)

Le client est étendu sur le divan et l'analyste est assis derrière, hors de la vue du patient — qui projette ainsi sur lui des sentiments refoulés ou inconscients, liés souvent à sa première enfance.

Durée : plusieurs années (souvent 6 à 10 ans) à raison de plusieurs séances par semaine.

Coût élevé par sa fréquence et sa longueur

Représente environ 12 % des psychothérapies ... mais 85 % des articles des médias ! En clair ce n'est donc PAS la plus

pratiquée mais c'est celle dont on parle le plus dans la presse orale et écrite !!

Il y aurait environ 5 000 psychanalystes en France (dont 1 000 reconnus par l'Association internationale de Psychanalyse, ou IPA) ; ils sont divisés en + de 20 sociétés, souvent rivales.



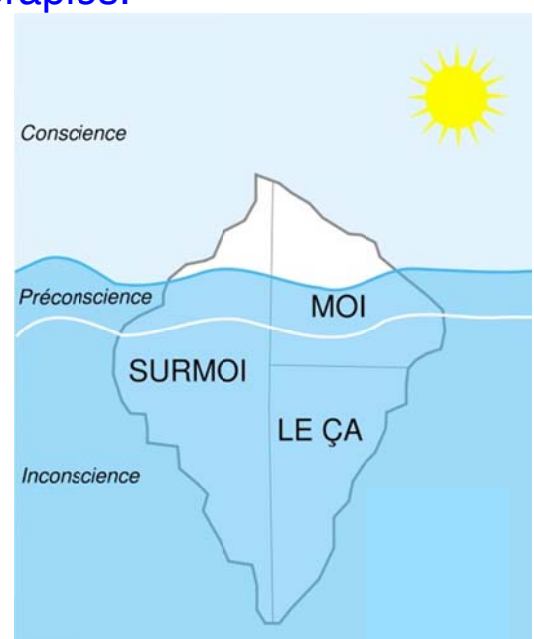
## **2. Psychothérapies d'inspiration analytique**

(Freud, Jung, Adler, Klein, Lacan, etc.)

Psychothérapie en face à face, basée sur les principes psychanalytiques (importance de l'inconscient, de la sexualité, du refoulement, des traumatismes infantiles, du transfert, etc.) mais cadre plus souple.

Séances moins fréquentes qu'en psychanalyse classique  
« divan » et durée totale de quelques années.

Concerne +/- 10 à 12 % des psychothérapies.



### **3. Thérapie comportementale (Pavlov, Skinner) — dite encore « cognitivo-comportementale » ou TCC :**

Déconditionnement progressif (par « immersion » ou « exposition » intensive) : vise essentiellement la disparition des symptômes, tels que les phobies, les troubles obsessionnels-compulsifs appelés TOCs, certaines somatisations, etc.

Thérapies souvent assez brèves (10 à 20 séances).

Clarification des mécanismes de défense et modifications des croyances. Exercices à reprendre à la maison, entre les séances.

Concerne environ 10 à 15 % des thérapies.

Dans ce courant on peut ajouter la Thérapie neuro-émotionnelle par mouvements oculaires rapides : EMDR (Shapiro).

### **4. Thérapie familiale systémique (nombreux courants) :** en Belgique surtout Mony ELKAÏM



Au lieu de traiter isolément le « patient désigné », on traite la famille dans son ensemble comme un « système » global de communications et d'habitudes.

Séances collectives, souvent avec deux thérapeutes.

Très prisée en institutions pour enfants ou ados placés, en milieu hospitalier, dans les cas de séparation et de divorce, dans les

thérapies pour enfants et ado et leurs familles.

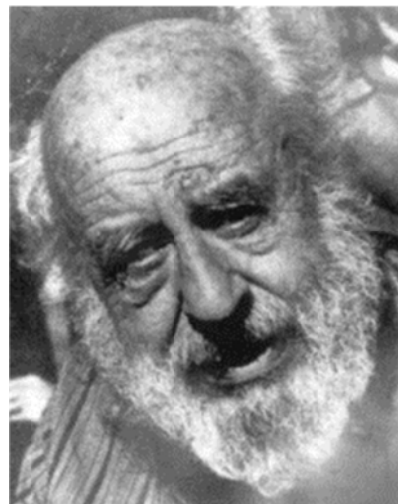
Très efficace , souvent houleuse, parfois difficile à mettre ensemble tous les membres de la famille concernée.

Séances en nombre limité (par exemple, 10 à 20 séances, espacées d'un mois).

Concerne environ 10 % des thérapies.

## Principales méthodes du courant humaniste Ou existentiel

### 5. Gestalt-thérapie (Perls) :



Approche globale de l'individu selon les 5 principales dimensions de l'être : physique, affective, cognitive, sociale et spirituelle — ou, en d'autres termes, interaction permanente entre le corps, le cœur, la tête, l'environnement social et l'idéologie sous-jacente de chacun (le sens de sa vie).

Travail à la fois verbal et corporel.

Se pratique en thérapie individuelle ou en thérapie de groupe.

Travail sur le contact, ses évitements et ses ruptures et sur

l'analyse de la relation actuelle avec le thérapeute

Concerne environ 10 % des psychothérapies en France.

## **6. Approche « centrée sur la personne » (Carl Rogers) :**



Ecoute active, avec reformulation des dires du client.

Le thérapeute se veut « non directif », dans une attitude d'acceptation inconditionnelle de l'autre, dans sa différence et sa singularité.

Méthode incluse dans de nombreux courants thérapeutiques canadiens ex : Colette Portelance, Antoine Duchesne (PCI)... et dans la Communication non violente (CNV)

Concerne environ 5 à 10 % des psychothérapies.

## **7. Analyse transactionnelle ou AT (Berne)**

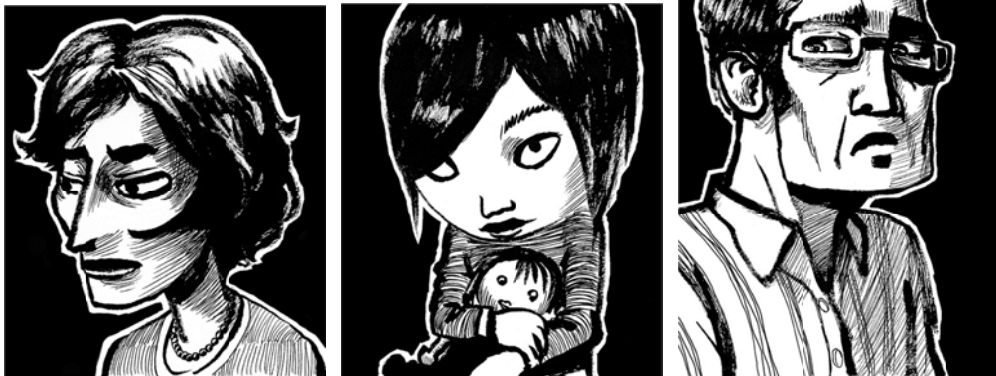
L'A.T. analyse les transactions psychologiques et les « jeux » inconscients entre les personnes, prenant en compte leurs « états du moi » (Parent, Adulte, Enfant) et leur « scénario de vie » inconscient construit à partir de décisions prises dans le passé.

Approche à la fois cognitive, émotionnelle et comportementale, l'AT vise à responsabiliser le client avec un contrat thérapeutique qui fixe les objectifs de la thérapie.

Concerne environ 5 à 10% des psychothérapies

### **8. Psychodrame (Moreno) :**

Mise en scène théâtrale de la vie du client : situations passées, actuelles ou futures (espérées ou redoutées), avec participation des membres du groupe qui tiennent les différents rôles évoqués par le protagoniste principal.



### **9. Hypnose ericksonienne (Milton Erickson) :**

Travail sur les états de conscience modifiés permettant de

mobiliser les souvenirs enfouis et les ressources profondes de l'inconscient.

Ancêtre « avant la lettre » de la résilience chère à Boris Cyrulnik  
Résilience = capacité de rebondissement et de créativité de personnes victimes de graves traumatismes



## **10. Analyse Psycho-Organique (Boyesen)**

Association d'une approche psychanalytique et d'un intérêt porté au corps.

Cette approche prend en compte l'aspect relationnel avec le psychothérapeute (notion de transfert).

Les outils d'intervention comprennent la parole, l'analyse des rêves, le travail corporel, la respiration, le mouvement et la créativité.

## **11. Programmation Neuro-Linguistique, ou PNL (Grinder et Bandler) :**

Recherche de « l'excellence » dans la communication par les

différents canaux de contact : visuel, auditif, kinesthésique, ....

Faire en sorte que mon message soit entendu dans le cadre de référence de l'autre « le destinataire » : ajustement du langage à celui de l'autre.

Pas forcément psychothérapie en profondeur, thérapie plutôt brève, très efficace pour créer ou améliorer la communication, fort appréciée en développement personnel et ressources humaines.

Peut être réellement thérapeutique quand elle vise un changement du comportement ou la sédation d'un symptôme (phobies, etc.).

## **12. Thérapies psychocorporelles.**

Nombreuses variantes, telles que :

- la végétothérapie caractéro-analytique (NAVARRO)
- l'analyse bioénergétique appelée aussi Bio-énergie (LOWEN) qui vise à débloquer la « cuirasse corporelle »,
- l'intégration posturale (PAINTER) : recherche d'équilibre somato- psychique
- la thérapie émotionnelle (JALENQUES) : libération par « catharsis » des émotions bloquées (rage, peur, dégoût..)
- la thérapie primale (JANOV) et la thérapie par le cri (CASRIEL) le développement est supposé bloqué par un traumatisme ancien, qu'on va tenter de revivre.

## **Remarques**

Les méthodes évoquées à partir du n° 5 à 12 sont souvent regroupées dans le courant « humaniste ou existentiel ».

Elles sont généralement de durée moyenne (1 à 3 ans, ou plus).



Certaines approches éclectiques, intégratives ou multi-référentielles combinent plusieurs méthodes, par ex. : AT et Gestalt, Thérapie émotionnelle et primale, Gestalt et psychodrame, Psychodrame et psychanalyse, etc.

Plusieurs des méthodes citées proposent aussi des thérapies sexologiques et de couple.

### Bibliographie très sommaire

- CHAMBON & MARIE-CARDINE (2003) • Les bases de la psychothérapie, Dunod, Paris.
- ELKAÏM Mony et al. (2003) • A quel psy se vouer ? Psychanalyses et Psychothérapies : les principales méthodes, Le Seuil, Paris.
- GINGER Serge (2006). Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues. Dunod, Paris.
- Magazine Psychologies (2003) • La psy, mode d'emploi, guide de poche Marabout, Bruxelles-Paris.
- MARC Edmond (2000) • Guide pratique des psychothérapies, Retz, Paris.

Rédigé par Serge GINGER en 2007 --mail : [s.ginger@noos.fr](mailto:s.ginger@noos.fr)  
Mise en page et illustrations par Dominique NASIM KRISCHEL  
octobre 2010