

Evolution des psychothérapies : de nouveaux outils

En France, ces dernières décennies, on a pu constater l'émergence de nombreuses techniques psychothérapeutiques, qui sont venues bousculer la prédominance d'une approche thérapeutique qui a vu le jour au 19^e siècle : la psychanalyse. Référence clinique et théorique incontournable, pendant plusieurs décennies, la psychanalyse inventée par Freud a révolutionné la prise en charge psychologique des patients. Elle porte son intérêt sur la psyché humaine et plus spécifiquement sur les conflits intrapsychiques et leurs résolutions, fonctionnant sur l'échange verbal et la libre association. Même si pour Freud la naissance de la vie psychique trouve ses racines dans les expériences corporelles, le corps est ici mis entre parenthèses, contrairement à d'autres approches, qui prennent en compte l'individu sous toutes ses dimensions. Si aujourd'hui, la psychanalyse est souvent questionnée voire parfois controversée, ces concepts restent les bases incontestables des fondements théoriques de la psychopathologie.

De nouvelles méthodes thérapeutiques

De nouvelles méthodes thérapeutiques dites **thérapies brèves** agissant en peu de séances avec une efficacité réelle et démontrée se sont développées en France ces dernières années. Il en existerait plus de 400, et une vingtaine de ces méthodes sont scientifiquement validées et très largement pratiquées. Pour beaucoup de ces thérapies qui viennent des Etats Unis, la question n'est pas pourquoi il y a une souffrance, ni quel est le sens du symptôme mais plutôt comment trouver des solutions pour aller mieux rapidement. On est plus dans une dynamique « solutionniste » que dans une démarche de compréhension.

Les différentes approches

On peut distinguer quatre principales approches thérapeutiques qui correspondent aux grands courants de la psychologie ; dans ces différentes approches on retrouve de nombreuses thérapies avec chacune leurs spécificités, leurs techniques et leurs outils.

Les plus anciennes, les **psychothérapies psychodynamiques ou analytiques** sont principalement influencées par la psychanalyse de Freud ; elles se différencient des nouvelles thérapies dites brèves car elles se focalisent sur la compréhension du « problème » et demandent en général, un plus long investissement.

Les **TCC (Thérapies Cognitives et Comportementalistes)** sont basées sur l'apprentissage de nouveaux comportements. On distingue trois « vagues », la première est plus centrée sur l'aspect comportemental, la deuxième s'intéresse plus à l'aspect cognitif et la troisième intègre les apports de l'approche dite de la pleine conscience : **la méditation (mindfulness.)**

Les **psychothérapies humanistes** sont plus centrées sur le patient que sur la maladie ou la méthode de traitement. Elles sont nombreuses, il est parfois difficile d'en donner une définition commune. **La Gestalt** est une thérapie qui permet d'apprendre à s'exprimer, à libérer ses sentiments, à être conforme entre ce que l'on pense et ce que l'on ressent. **L'analyse transactionnelle** est une théorie de la personnalité et une pratique thérapeutique en vue d'un changement personnel. **La PNL (Programmation Neurolinguistique)** est une technique de communication et transformation de soi. **Les thérapies psychocorporelles** sont des techniques centrées sur le corps qui considèrent que celui-ci conserve la mémoire des traumatismes...

Les **psychothérapies systémiques** sont souvent utilisées en thérapie familiale mais aussi en situation individuelle. Ces thérapies considèrent la famille comme un système et la personne souffrante comme le symptôme du dysfonctionnement familial.

De nouveaux outils

La multiplication des méthodes thérapeutiques part d'une volonté, qui est en outre de lutter contre un mal très actuel : le stress et sur ce qu'il engendre sur la santé. Les neurosciences, par le biais de nouvelles technologies ont montré non seulement les effets du stress sur le corps et le psychique, mais aussi les bienfondés de certaines méthodes thérapeutiques pour lutter contre ce fléau et ses conséquences. La pratique de nouveaux outils comme l'hypnose Ericksonienne, l'EMDR, l'EFT, la méditation et la cohérence cardiaque, et il en existe d'autres, est tout à fait adaptée dans le traitement du stress, des troubles anxieux, de la dépression, du burn out, des phobies, des addictions, qui sont actuellement les troubles et les pathologies que l'on rencontre fréquemment.

L'**hypnose Ericksonienne** est une technique qui induit un état modifié de la conscience et permet de mobiliser des ressources supplémentaires. Dans certains hôpitaux on pratique des ponctions lombaires ou d'autres soins tout autant douloureux sous hypnose. En chirurgie, les opérations sous hypnose se multiplient permettant d'éviter l'anesthésie générale et ses conséquences.

L'**EDMR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** est une méthode qui permet de retraiter des informations douloureuses par des mouvements oculaires ou des stimulations bilatérales. Elle est reconnue en France pour le traitement des traumatismes, l'ESPT (Etat de Stress Post Traumatique) mais aussi pour d'autres troubles comme la dépression, la toxicomanie, l'anorexie....

L'**EFT (Emotionnel Freedom Technique)** est une technique psychoénergétique qui permet de se libérer des émotions négatives et des traumatismes. Influencée par la médecine chinoise et la psychologie traditionnelle, cette méthode consiste à pratiquer des tapotements sur des points d'acupuncture, tout en ciblant mentalement la problématique. Cet outil est validé par les grandes instances médicales et psychologiques aux Etats Unis pour le traitement contre l'ESPT et la dépression ; cette psychothérapie commence à se développer en France.

La méditation dite de pleine conscience inspirée de la pratique des moines bouddhistes est un état de conscience modifiée. Il s'agit de focaliser son attention sur ses émotions, dans l'ici et maintenant, en faisant abstraction des stimuli extérieurs et de ses pensées. Cela permet de diminuer le stress et faire disparaître les angoisses. Des études montrent que la méditation agit sur le fonctionnement et la structure du cerveau, et a un impact positif sur le processus du vieillissement cellulaire. Les neurosciences valident les capacités de guérison des pratiques méditatives.

La cohérence cardiaque est une technique respiratoire qui régule le stress et l'anxiété, introduite en France en 2003 par le docteur David Servan Schreiber. Elle consiste à apprendre à contrôler sa respiration, en faisant six mouvements respiratoires par minute, pendant cinq minutes. Le cœur et le système nerveux se synchronisent, les systèmes sympathiques et parasympathiques s'équilibrent et le corps et l'esprit s'apaisent. La pratique régulière de la cohérence cardiaque a des effets bénéfiques sur tout l'organisme.

Une reconnaissance : la médecine prend de plus en plus en compte la douleur et le bien être des patients, c'est pourquoi ces outils font leur apparition dans les hôpitaux, dans les services de médecine, de chirurgie, d'oncologie... Non seulement ces techniques apaisent le corps et l'esprit mais aussi améliorent et facilitent la guérison. De nombreuses études démontrent leur pertinence et leur légitimité dans la prise en charge des patients. Ces outils sont tout à fait adaptés à la **population âgée** et ont toute leur place dans **les services de gériatrie**.

En conclusion, si l'apport freudien a été et est une grande richesse dans la compréhension de la psyché, les progrès des neurosciences et de la **physique quantique** (l'IRM, la théorie des champs énergétiques du corps humain...) marquent eux aussi un virage considérable dans l'apparition de nouvelles formes de prise en charge psychothérapeutique. Les nouvelles thérapies comme l'EFT, l'EDMR, l'hypnose, la méditation et la cohérence cardiaque donnent une place centrale au corporel, l'émotionnel et l'énergétique. Elles marquent une nette évolution dans la manière d'appréhender l'être humain. Le terme de **psychothérapie intégrative** est de plus en plus présent, cette thérapie vise à élaborer une théorie générale des psychothérapies qui respecterait les spécificités des différents courants. Elle considère l'être humain dans sa globalité, de manière holistique, dans toutes ses dimensions : physique, émotionnelle, mentale, sociale, énergétique, spirituelle et de pleine conscience. La psychothérapie intégrative s'ouvre à la complémentarité et la créativité, en utilisant les techniques et les outils des différents courants. C'est le thérapeute, dans cette démarche éclectique qui choisit dans « sa boîte à outils » la méthode la plus adaptée aux troubles et à la pathologie du patient. Il n'y a plus de rivalité et de clivage entre les différentes approches mais plutôt de la complémentarité enrichissante, créative et intelligente au service du patient. Les changements d'aspiration de l'être humain sont aussi en cause dans l'évolution des psychothérapies. Si autrefois les thérapies avaient comme première et seule mission de guérir, dans un second temps elles ont, tout en gardant leur premier objectif, évoluées vers une recherche de compréhension et de connaissance de soi, pour aujourd'hui être dans une quête de « bien être » et de sérénité. Tout laisse à penser que les nouvelles aspirations et l'avancée spectaculaire des neurosciences et de la biophysique quantique présagent de nouvelles formes de psychothérapies pour l'avenir.

Isabelle BRUMENT, Psychologue, Réseau de Santé VISage

Lecture : Ide Pascal (2012), *Des ressources pour guérir : comprendre et évaluer quelques nouvelles thérapies* ; Desclée de Brouwer.

Santé, science et conscience : *Médecine quantique et énergétique, l'avenir est en marche* ; n°8 ; Décembre 2016.