

# La Psychothérapie De Soutien

(2018-2019)

DR KHELLAF

## Plan du cours :

I/ Introduction :

II/ Mécanisme d'action de La PS :

III/ Indications (qui peut en bénéficier) :

IV/ Critères d'une relation de soutien efficace :

V/ Buts de la psychothérapie de soutien :

VI/ Moyens :

VII/ Problèmes spécifiques :

VIII/ Conclusion :

### A/- Qu'est ce qu'une psychothérapie :

- C'est un traitement par des moyens psychologiques, qui se fait par des entretiens réguliers individuels, ou en groupe avec un psychothérapeute.
- La durée de traitement varie de quelques mois à quelques années.
- Peut être pratiquée seule, ou associée à d'autres thérapeutiques (prescription de médicaments).
- C'est un contrat librement accepté, entre la personne et le psychothérapeute, dans le respect du secret professionnel, et reposant sur une alliance thérapeutique.

### B/- Psychothérapie de soutien :

- \* C'est une forme de thérapeutique relationnelle la plus employée, utilise des mécanismes définis pour aider le malade.
- \* Elle est dite recouvrante ou supportative, ou le conflit inconscient est laissé dans l'ombre, ou s'en prend uniquement à ses répercussions dans la vie du patient.
- \* La psychothérapie de soutien ne vise aucun remaniement psychothérapeutique profond.
- \* Prend appui sur une image médicale sécurisante.
- \* Conduite souvent en association avec une chimiothérapie.

## II/ Mécanisme d'action de la PS :

- La psychothérapie vise à améliorer l'état de la personne et/ou à prévenir des rechutes
- Il existe différentes techniques choisies en fonction du type de souffrance, et du souhait de la personne.

1/ L'abréaction : le fait de raconter au médecin ses conflits, sa souffrance, les stress subits, permet au malade une décharge émotionnelle qui diminue l'intensité de ses tensions.

2/ La compréhension : la description des conflits permet au sujet de trouver des solutions, ou des compromis qui vont diminuer l'intensité de son anxiété.

3/ le partage : l'intérêt pris par le médecin aux souffrances du patient peut lui donner une impression de partage.

4/ L'appui : la régression au moment de l'entretien, et le transfert peuvent transformer le médecin en une image parentale sécurisante.

5/ l'éducation ou l'apprentissage :

Se situe au plan des habitudes de vie, des consommations de toxiques, et de médicaments, de l'hygiène mentale et physique.

### III/ Indications (qui peut en bénéficier) :

- La psychothérapie s'adresse à des personnes de tous les âges.
- Aux couples.
- Aux groupes familiaux.
- Aux personnes ayant une souffrance psychique exprimée par des symptômes tels que : l'angoisse, la tristesse, et les crises de panique : qui peuvent apparaître dans le cadre de troubles psychiques diagnostiqués, chez une personne consciente de ses troubles, et qui demande de l'aide, ou peu ou pas consciente de ses troubles, mais intéressée à mieux comprendre sa souffrance.
- Addiction à l'alcool, ou aux drogues.
- Troubles psychosomatiques (eczéma, asthme, douleur)
- Troubles réactionnels à une situation traumatisante.

### IV/ Critères d'une relation de soutien efficace :

- 1- capacité de percevoir le monde effectif de l'autre, à travers sa communication verbale et non verbale.
- 2- respect du monde intérieur de l'autre avec capacités d'identification sans projection.
- 3- Neutralité sans jugement ni conseil de vie.
- 4- Disponibilité au moment de l'entretien (45 minutes ou plus).
- 5- Perception du transfert et du contre transfert.

## V/ Buts de la psychothérapie de soutien :

- 1- renforcement des capacités d'adaptation du sujet.
  - 2- mise en œuvre plus efficace, et plus simple de ses moyens de défense.
  - 3- Obtenir la plus grande amélioration symptomatique possible.
  - 4- dégagement des contraintes extérieures par une action sur l'environnement.
  - 5- Accompagnement psychologique dans une période de crise.
- \* La réalisation de ces objectifs nécessite une relation positive entre le patient et le thérapeute, suffisamment chaleureuse, pour servir de support.

## VI/ Moyens :

### \* Variables selon :

- Le type de la pathologie,
- La personnalité du malade,
- Le moment de la prise en charge.

### 1- encouragement de la verbalisation :

L'expression verbale des émotions apporte souvent un soulagement important, et relâche des tensions intérieures.

### 2- Attitude de rassurement compréhensif :

### 3- Conseils et suggestion :

- Vise à faciliter et déculpabiliser la coexistence du sujet avec son trouble.
- Doit tenir compte des besoins, et surtout des moyens du patient.

### \* L'aide relationnel :

- peut servir de modèle explicatif aux difficultés relationnelles, que le patient éprouve avec son entourage familial, ou professionnel.
- La sensibilisation du sujet à la psychologie d'autrui peut aboutir à une meilleure prise de conscience de ses mouvements internes.

### 4- Attitude semi directive :

Pouvant être d'un grand secours chez les patients immatures, mais renforçant l'image du thérapeute tout puissant.

### 5- Intervention sur l'environnement :

L'action thérapeutique concerne le milieu social, ou professionnel (aménagement des conditions de travail, orientation).

## VII/ Problèmes spécifiques :

### a) la dépendance :

\* Le thérapeute doit offrir à son patient une bonne image paternelle à la fois permissive et gratifiante, une telle attitude implique que le thérapeute accepte voire encourage un

certain degré de dépendance de l'appart du patient, dans la mesure où celle-ci peut soulager son angoisse.

\* Le risque est d'induire une régression excessive, l'attention du thérapeute doit se porter assez tôt vers la restauration de l'autonomie du patient.

#### b) Le délire :

\* Il est plus important de signifier au patient que l'on reconnaît sa souffrance de travailler avec la partie saine de sa personne, et de maintenir la relation thérapeutique en dehors des phases de délire.

\* Une très grande proximité affective est vécue par le sujet comme une menace, et une distance excessive facilite toujours la projection délirante.

#### VIII/ Conclusion :

La psychothérapie de soutien permet d'offrir au patient un espace de parole, d'améliorer sa vie relationnelle grâce à une écoute bienveillante, et valorisante, et de restaurer l'estime de soi.