

Les psychothérapies en psychiatrie

Dr SEGHIR

I. Introduction - Définition

- La psychothérapie est une démarche visant à modifier durablement la relation de l'individu à son milieu en agissant sur le médiateur de cette relation : le psychisme
- C'est un traitement par des moyens psychologiques, qui se fait par des entretiens réguliers, individuels ou en groupe. La durée du traitement varie de quelques mois à quelques années. Elle peut être pratiquée seule ou associée à d'autres thérapeutiques (chimiothérapie).

II. Critères d'une psychothérapie

Un certain nombre de critères doivent être remplis pour qualifier une intervention de psychothérapeutique (Huber 1993):

- La psychothérapie doit se baser sur une théorie scientifique de la personnalité et de ses troubles.
- Elle doit se fonder sur une théorie scientifique de la modification des troubles et sur une technologie validée.
- Elle doit présenter des évaluations empiriques de ses effets positifs et négatifs.
- Elle porte sur des troubles du comportement ou des états de souffrance considérés comme requérant une intervention.
- Elle doit être pratiquée par des personnes formées et compétentes.

III. Spécificités des psychothérapies effectuées par le psychiatre

- De part sa formation de médecin spécialisé, le psychiatre doit être à même de connaître :
 - le corps humain et sa pathologie ;
 - « l'appareil psychique » et le diagnostic de ses pathologies ;
 - le traitement des troubles psychiques dans leurs dimensions biologique, sociale et psychologique ;
 - les différentes formes de psychothérapies, même s'il n'en pratique lui-même qu'un nombre limité.

- Sa responsabilité de médecin implique qu'il tienne compte, en permanence, de l'ensemble de la pathologie et de l'état de santé de son patient.

IV. Les principales psychothérapies utilisées en psychiatrie

1. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)

La théorie sous-jacente est que les comportements inadaptés sont induits par des croyances (schémas cognitifs) inadaptées. La thérapie se base donc sur :

- La remise en question de ces schémas inadaptés : aider le patient à prendre conscience de ces croyances inadaptées et de l'aider à trouver des solutions alternatives
- Des tâches comportementales : aider le patient à modifier son comportement de façon progressive.

Impliquent des exercices donc une participation active du patient entre les séances.

2. Les Thérapies Interpersonnelles (TIP)

- D'apparition récente, elles sont considérées, avec les TCC, comme les psychothérapies les plus efficaces dans la dépression, le trouble bipolaire, le binge eating disorder (boulimie) et l'anorexie mentale.
- Basées sur le principe que de nombreux problèmes psychiques trouvent leurs origines dans les difficultés interrelationnelles. Si on permet aux personnes d'acquérir les outils pour gérer ces relations, on peut les aider à surmonter ces difficultés psychiques telles que :
 - ✓ L'isolement, le manque de relations
 - ✓ La difficulté à gérer les conflits
 - ✓ La difficulté à gérer une transition de rôle: c'est à dire le changement d'état : passer du statut de célibataire à conjoint, de couple sans enfants à parents, une perte d'emploi ...
 - ✓ Le deuil.

3. EMDR (Eye movement desensitization and reprocessing)

- Quand un événement de vie traumatique survient, la plupart du temps nous arrivons à mobiliser les ressources pour gérer cet événement. Mais il arrive que, du fait de la surcharge émotionnelle du moment, ou de l'immaturation (par exemple traumatisme survenu dans l'enfance), nous ne parvenions pas à mobiliser ces ressources au moment où survient cet événement. Cet événement est alors traité par des circuits neuronaux dysfonctionnels et c'est ainsi que l'événement prend une dimension de traumatisme.
- Si l'on arrive à retraiter le souvenir traumatique passé, en mobilisant les ressources du présent, on parvient à surmonter le caractère traumatisant de l'événement. Pour cela, il faut parvenir

à mobiliser les circuits neuronaux fonctionnels, non perturbés par la surcharge émotionnelle ou les pensées dysfonctionnelles.

- Indication principale : les PTSD.

4. Psychothérapie de soutien

- L'objectif de la psychothérapie de soutien est d'aider la personne à supporter ses symptômes, d'apporter un soutien moral, ce qui est aussi le point de départ de toutes les autres psychothérapies.
- Elle se distingue des autres méthodes thérapeutiques car elle n'emploie pas de technique spécifique mais comporte : écoute, verbalisation, réassurance et dédramatisation, renforcement (encouragement).

5. Hypnose

- L'état d'hypnose est un état modifié de la conscience qui permet un accès facilité à l'inconscient. Cet état peut être utilisé afin de parvenir à des changements.
- L'hypnose constitue seulement un outil qui permet d'accéder aux couches profondes de la personnalité. Il est donc nécessaire de l'associer à une approche thérapeutique telle que les TCC ou la cure analytique.

6. La relaxation

- Fait partie des thérapies à médiation corporelles, c.à.d. qui utilisent le corps comme médiateur dans le travail thérapeutique.
- On peut citer 2 méthodes : celle qui utilise le contrôle respiratoire, appelée training autogène de Shultz et celle basée sur le contrôle du tonus musculaire, appelée relaxation progressive de Jacobson.
- Indiquée dans : Les troubles anxieux, Les troubles psychomoteurs (tics, bégaiement), Les troubles psychosomatiques, troubles sexuels : frigidité, impuissance, Insomnie, addictions.

7. Les thérapies systémique (Familiales et de couple)

Basées sur l'idée que les problèmes du patient doivent être interprétés dans le cadre des relations qu'il entretient avec les personnes qui l'entourent. C'est ce qu'on nomme le système. La thérapie intervient pour aider le patient et son entourage à identifier les interactions problématiques et les comprendre, ensuite, à les réguler.

8. La psychanalyse

Propose que les problèmes dont souffre un patient soient générés par des conflits inconscients. Le principe de la cure psychanalytique est d'accompagner le patient dans sa démarche de résolution de ces conflits. On ne suggère pas de solution, mais on laisse le patient évoluer, dans sa réalité propre.

V. Intérêt du traitement psychothérapeutique

- Les psychothérapies ont l'avantage d'utiliser les ressources intactes de l'individu pour restaurer son propre équilibre.
- Elles lui permettent d'assumer davantage ses fonctions dans un groupe social.
- Elles sont peu onéreuses, par rapport à d'autres thérapeutiques.
- Elles contribuent à la limitation des hospitalisations, des traitements médicamenteux et des conduites asociales.