Dr. F.DJENIDI

Cours / 1ére Série/ Module Langue étrangère /Psychothérapies/Niveau Master 2 / psychologie clinique

*Email :* *djenidifayza@yahoo.fr*

**2ème Cours : Introduction générale aux psychothérapies**

**Définition de la psychothérapie**

La psychothérapie peut être définie comme une démarche professionnelle, structurée et éthique, qui vise à soulager la souffrance psychique et à favoriser le changement psychologique. C'est un processus relationnel qui s'établit entre un thérapeute formé et une personne (ou un groupe) qui recherche de l'aide pour des difficultés d'ordre psychologique, émotionnel ou comportemental.

**Définitions de la psychothérapie**

**Définitions historiques fondatrices**

**Sigmund Freud (1856-1939)**

"La psychothérapie est un échange de paroles entre le patient et le psychanalyste. Le patient parle, raconte les événements passés de sa vie, ses impressions présentes, ses plaintes, exprime ses désirs et ses émotions. Le médecin écoute, tâche d'orienter les processus mentaux du patient, l'avertit, dirige son attention dans certaines directions."

**Carl Gustav Jung (1875-1961)**

"La psychothérapie est un processus dialectique, c'est-à-dire un dialogue ou une discussion entre deux personnes. [...] Le thérapeute n'est plus celui qui sait, mais celui qui cherche aussi. La confrontation de deux personnalités devient une expérience commune qui transforme les deux parties."

**Carl Rogers (1902-1987)**

"La psychothérapie est un processus dans lequel une personne découvre qu'elle peut devenir elle-même, que son être profond peut s'exprimer [...] à condition qu'une relation d'aide soit établie avec un thérapeute qui manifeste trois attitudes fondamentales : l'empathie, l'authenticité et l'acceptation inconditionnelle."

**Définitions contemporaines**

**Jérôme Frank (1909-2005)**

"La psychothérapie est une interaction planifiée, chargée d'émotions et de confiance, entre un guérisseur socialement reconnu et une personne qui souffre. Au cours de cette interaction, le guérisseur cherche à soulager la détresse du patient par la communication symbolique, principalement des mots, mais aussi parfois par des activités corporelles."

**Irving Yalom (1931-)**

"La psychothérapie est une rencontre existentielle entre deux personnes, où le thérapeute aide le patient à affronter les données fondamentales de l'existence : la mort, la liberté, l'isolement existentiel et l'absence de sens."

**Otto Kernberg (1928-)**

"La psychothérapie est une méthode de traitement systématique des troubles psychiques et des difficultés d'adaptation sociale, basée sur l'utilisation des moyens psychologiques, en particulier la relation entre le thérapeute et le patient, dans un cadre défini et protégé."

**Définitions institutionnelles**

**Organisation Mondiale de la Santé (OMS)**

"La psychothérapie comprend des interventions planifiées et structurées qui visent à influencer le comportement, l'humeur et les patterns émotionnels de réaction à divers stimuli à travers des moyens psychologiques, verbaux et non verbaux."

**American Psychological Association (APA)**

"La psychothérapie est une collaboration informée entre une personne qualifiée et un individu qui cherche à modifier des sentiments, des pensées, des attitudes et des comportements qui lui causent de la détresse ou l'empêchent de s'épanouir."

**Points communs essentiels de ces définitions**

Toutes ces définitions mettent en évidence plusieurs éléments fondamentaux :

1. Une relation professionnelle spécifique
2. Un objectif thérapeutique défini
3. L'utilisation de moyens psychologiques
4. Un cadre structuré
5. Une visée de changement ou de développement personnel