Dr. F.DJENIDI

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

*Email :* *djenidifayza@yahoo.fr*

**3ème cours : Historique et fondements des psychothérapies**

 **A/** **Origines et début historique des psychothérapies :**

* **Antiquité :** Les premières traces de pratiques thérapeutiques remontent à l'Antiquité, où les troubles mentaux étaient souvent attribués à des causes spirituelles ou surnaturelles. Les guérisseurs utilisaient des rituels, des incantations et des plantes pour tenter de soulager les souffrances psychologiques.
* **Moyen Âge** : Durant cette période, la religion jouait un rôle prépondérant dans la conception de la santé mentale. Les troubles étaient souvent considérés comme une punition divine ou une possession démoniaque. Les traitements étaient principalement religieux et incluaient l'exorcisme.
* **Siècle des Lumières** : Le XVIIIe siècle marque un tournant avec l'émergence d'une approche plus humaniste de la folie. Pinel, en France, est un pionnier du traitement moral des malades mentaux, privilégiant l'écoute et le dialogue.
* **XIXe siècle** : Le XIXe siècle est marqué par l'essor du magnétisme animal de Mesmer et de l'hypnose, qui seront à l'origine de nombreuses recherches sur l'inconscient.
* **XXe siècle** : C'est le siècle d'or de la psychothérapie avec l'émergence de nombreuses écoles :
	+ Psychanalyse : Fondée par Freud, elle explore l'inconscient et les conflits psychiques.
	+ Thérapies comportementales et cognitives : Elles se concentrent sur l'apprentissage et la modification des pensées et des comportements.
	+ Humanisme : Cette approche met l'accent sur la potentialité de croissance de chaque individu.
	+ Thérapies systémiques: Elles considèrent l'individu dans son environnement familial et social.
	+ Et bien d'autres encore...
	+ **B/Les fondements des psychothérapies**

 Les fondements des psychothérapies reposent sur plusieurs piliers :

* La relation thérapeutique : C'est le cœur de toute psychothérapie. La qualité de la relation entre le thérapeute et le patient est un facteur essentiel de la réussite du traitement.
* Les modèles théoriques : Chaque approche thérapeutique s'appuie sur un modèle théorique qui explique le fonctionnement de la psyché et les causes des troubles mentaux.
* Les techniques thérapeutiques : Les techniques utilisées varient en fonction de l'approche thérapeutique choisie. Elles peuvent être verbales (écoute active, interprétation), comportementales (entraînement aux compétences sociales, exposition aux stimuli anxiogènes) ou expérientielles (techniques corporelles, méditation).
* Les objectifs thérapeutiques : Les objectifs varient en fonction des besoins de chaque patient. Ils peuvent être de soulager les symptômes, de modifier les comportements, de développer de nouvelles compétences, ou encore de favoriser la croissance personnelle.