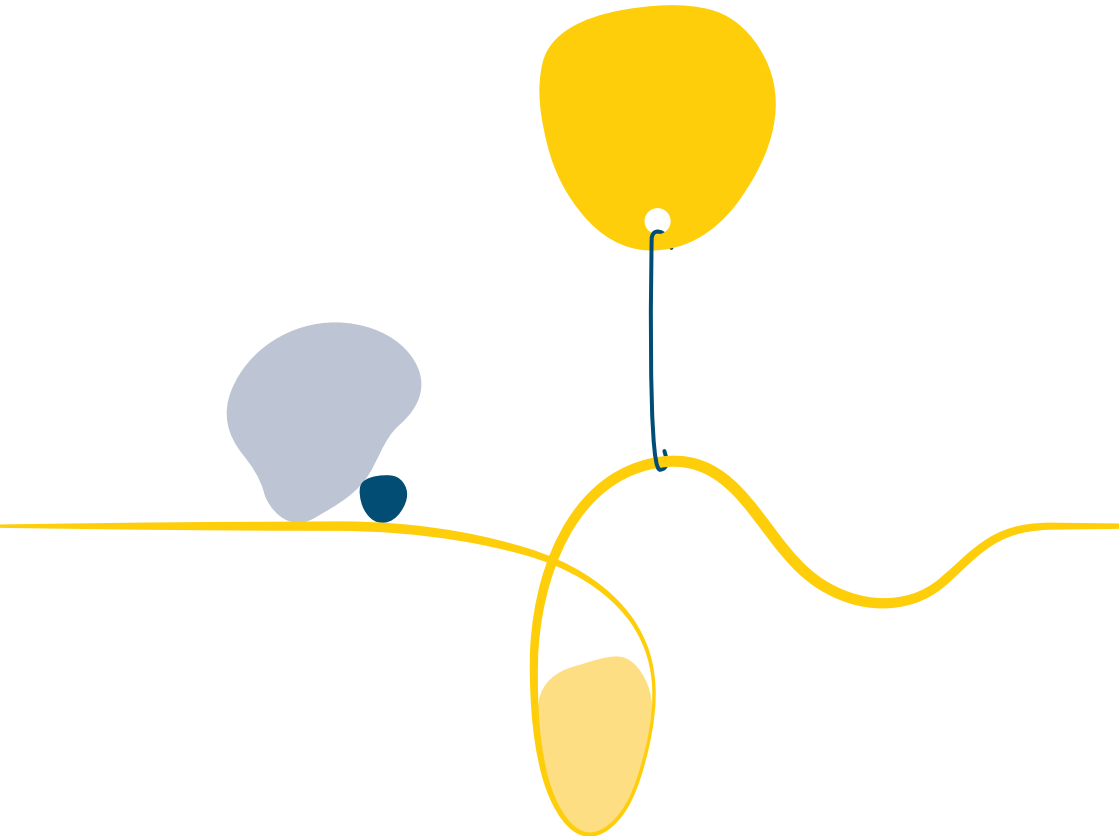


PSYCHOTHÉRAPIES

# Psychothérapies



PSYCOM

PSYCHOTHÉRAPIES

# Psychothérapies

## SOMMAIRE

Quelques repères	3
Qui peut en bénéficier ?	3
Qui sont les psychothérapeutes ?	4
Thérapies psychanalytiques	4
Psychothérapies comportementales et cognitives (TCC)	5
Psychothérapies systémiques ou familiales	5
Thérapies de couple	6
Psychothérapies de groupe	6
Élaboration de la brochure	7
Quelques points clés	7
Adresses utiles	7
En savoir plus	9
Sources	9

## Quelques repères

Les psychothérapies sont réalisées par des entretiens réguliers, individuels ou en groupe, avec un ou une psychothérapeute. La durée d'une thérapie varie de quelques mois à quelques années. Elle peut être pratiquée seule ou associée à d'autres thérapeutiques (ex : traitement médicamenteux). Une thérapie est un contrat librement accepté entre la personne et le psychothérapeute, elle repose sur une alliance thérapeutique et se déroule dans le respect du secret professionnel.



## Les principes

Quelle que soit l'approche (analytique, cognitive et comportementale, systémique, etc.), une psychothérapie vise à améliorer l'état de la personne et/ou à prévenir des rechutes d'un trouble ou d'une souffrance psychique. Les différentes techniques ou approches sont choisies en fonction du type de souffrance et du souhait de la personne.

Les techniques de psychothérapies sont fondées sur la parole, associées ou complétées par des médiations instrumentales ou corporelles.

Les psychothérapies se déroulent dans un cadre précis défini par le thérapeute : lieu, modalités, durée et fréquence des séances.

## Qui peut en bénéficier ?

La psychothérapie s'adresse à des personnes de tous les âges, aux couples et aux groupes familiaux. Elle peut aider toute personne ayant une souffrance psychique, exprimée par des

symptômes tels que : angoisse, tristesse, crise de panique, phobies, obsessions, dépression, idées suicidaires, perte de confiance en soi, isolement, inhibition, difficultés relationnelles, troubles alimentaires, troubles sexuels, troubles du sommeil, etc.

Ces symptômes peuvent apparaître dans le cadre :

- de troubles psychiques diagnostiqués :
  - chez une personne consciente de ses troubles, qui n'est pas coupée de la réalité et qui souhaite s'engager dans une psychothérapie ;
  - chez une personne peu ou pas consciente de ses troubles, mais intéressée à mieux comprendre sa souffrance ;
- d'une addiction à l'alcool ou aux drogues ;
- de troubles psychosomatiques (ex : asthme, eczéma, douleurs...) ;
- de troubles réactionnels à une situation traumatisante ou à une situation conflictuelle dans un couple, une famille, au travail ou à l'école.

## Qui sont les psychothérapeutes ?

Les psychothérapeutes sont des spécialistes, médecins psychiatres, psychologues, psychanalystes (médecins ou non médecins), reconnus par une institution formatrice agréée. La plupart des personnes compétentes en psychothérapie se sont formées, à titre personnel, pendant ou après leurs études de base.

### Titre de psychothérapeute

Depuis 2004, seul un professionnel inscrit au Registre national des psychothérapeutes via le répertoire ADELI des professionnels de santé et formé par un organisme agréé, peut se déclarer officiellement psychothérapeute.

« L'inscription sur le registre national des psychothérapeutes [...] est subordonnée à la validation d'une formation en psychopathologie clinique de 400 heures minimum et d'un stage pratique d'une durée minimale correspondant à cinq mois [...]. L'accès à cette formation est réservé aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine en France ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse. »<sup>1</sup>

L'inscription au Registre des psychothérapeutes se fait via les Agences régionales de santé (ARS), par l'enregistrement obligatoire du diplôme sur le fichier Adeli<sup>2</sup>. Les coordonnées des psychothérapeutes inscrits sont disponibles sur l'Annuaire Santé (annuaire.sante.fr).

### Où trouver ces thérapeutes ?

Il est recommandé de choisir un ou une psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute et les tarifs pratiqués.

L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance. Les thérapies proposées au sein d'établissements publics sont prises en charge par la Sécurité sociale.

## Thérapies psychanalytiques

### Cure psychanalytique

**But :** faire revenir au niveau conscient des souvenirs refoulés, afin de dénouer les conflits inconscients à l'origine des troubles.

**Principes :** basée sur les notions d'inconscient et de transfert. Le ou la thérapeute garantit une neutralité bienveillante et propose des interprétations.

**Durée :** plusieurs années, à raison de plusieurs séances par semaine.

## Entretiens en face-à-face

**But :** favoriser l'atténuation ou la disparition du symptôme et l'apparition d'une meilleure adaptation, renforcer les mécanismes de défense et clarifier les conflits internes. Le thérapeute intervient plus souvent que dans la cure psychanalytique.

**Principes :** Basés sur les notions d'inconscient et de transfert. Le ou la thérapeute garantit une neutralité bienveillante et propose des interprétations.

**Durée :** les psychothérapies brèves, en réponse à des problèmes réactionnels, varient entre 3 et 6 mois.

Les psychothérapies plus longues, pendant 2 à 3 ans, réinstaurent la confiance en soi et renforcent les capacités de la personne.

## Psychothérapies comportementales et cognitives (TCC)

**But :** aider la personne à mieux comprendre les schémas de pensées négatives à l'origine de comportements inadaptés (ex : phobie) qui peuvent être source de détresse psychique.

**Principes :** fondées sur les théories de l'apprentissage, de la neuropsychologie cognitive et de la théorie de l'information, appliquées aux pensées et aux comportements. Elles consistent à exposer progressivement la personne aux situations sources d'angoisse, après les avoir affrontées en imagination (désensibilisation).

**Durée :** environ 20 séances de 30 à 45 minutes, pendant 6 mois.

## Psychothérapies systémiques ou familiales

**But :** permettre aux membres d'une famille d'évoluer vers un fonctionnement plus souple, qui ne met pas le système familial en danger, mais autorise les évolutions individuelles et la réalisation de nouveaux équilibres, en fonction des événements de la vie du groupe.

**Principes :** la famille est considérée comme un « système », dont les processus d'interaction et de communication peuvent dysfonctionner.

**Durée :** les séances ont généralement lieu tous les quinze jours ou tous les mois, mais le nombre de séances de thérapie familiale n'est pas fixé à l'avance. La fin d'une thérapie se décide d'un commun accord entre la famille et le thérapeute, idéalement lorsque l'on constate une amélioration durable des symptômes présents au début, ainsi que des relations familiales.

<sup>1</sup> Décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute art.1.

<sup>2</sup> L'instruction DGOS/RH2/2012/308 du 3 août 2012 relative à la mise en œuvre du décret n° 2012-695 du 7 mai 2012 modifiant le décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute et aux modalités d'inscription sur le registre national des psychothérapeutes.

## Thérapies de couple

**But :** rétablir la bonne distance entre les deux membres du couple, orienter l'intérêt de chacun d'eux vers leur construction commune de couple, pour en découvrir les contradictions et les faire évoluer.

**Principes :** contrairement aux thérapies individuelles où le travail interprétatif concerne les processus psychiques d'une personne, dans les thérapies de couple la ou le thérapeute tente d'interpréter la dynamique du couple.

**Durée :** variable.



## Psychothérapies de groupe

### Thérapies analytiques de groupe

#### Psychodrame de Moreno

**But :** comprendre ses modes de relation aux autres, améliorer sa confiance en soi, apprendre à s'intégrer à des groupes et à vivre socialement.

**Principes :** la personne rejoue, devant un public, des scènes traumatisantes de sa vie passée, pour s'en libérer.

Le groupe permet de révéler certaines tendances implicites de la personne, afin de faire évoluer favorablement sa personnalité.

**Durée :** séances hebdomadaires, de 1 à 2 heures, pendant 1 à 2 ans.

#### Psychodrame analytique de groupe

**But :** comprendre ses modes de relation aux autres, améliorer sa confiance en soi, apprendre à s'intégrer à des groupes et à vivre socialement.

**Principes :** chaque participant évoque ses problèmes et ceux des autres. Le conflit d'un des participants est joué et ses répercussions sur le groupe sont analysées. Le thérapeute interprète en verbalisant les conflits inconscients.

**Durée :** séances hebdomadaires, de 1 à 2 heures, pendant 1 à 2 ans.

## Groupes de parole thérapeutiques

**But :** favoriser l'expression des sentiments et des émotions.

**Principes :** la rencontre avec des personnes inconnues, partageant les mêmes problèmes, permet des échanges d'expériences enrichissants, des expressions spontanées plus libres. Le thérapeute favorise la communication au sein du groupe.

**Durée :** variable en fonction du contexte.

## Thérapies comportementales et cognitives de groupe (TCC)

**But :** favoriser le remplacement d'un comportement inadapté par un comportement plus adapté correspondant au souhait de la personne.

**Principes :** la TCC de groupe s'appuie sur différentes techniques en fonction de la souffrance ou du trouble psychique commun aux membres du groupe. Par exemple :

- l'anxiété sociale est abordée selon des stratégies d'affirmation de soi, de gestion du stress en groupe ;
- l'anxiété généralisée et la boulimie bénéficient d'une approche associant auto-observation, affirmation de soi, techniques cognitives et relaxation.

Le groupe est composé de 6 à 8 personnes en moyenne.

## Élaboration de la brochure

Cette brochure a été élaborée par les Dr Alain Braconnier et Vassili Kapsambelis, psychiatres à l'Association de santé mentale du 13<sup>e</sup> arrondissement de Paris (ASM 13). Elle a été mise à jour en février 2021 par Aude Caria et Céline Loubières (Psycom).

## Quelques points clés

- Quelle que soit l'approche, une psychothérapie vise à améliorer l'état de la personne et/ou à prévenir des rechutes d'un trouble ou d'une souffrance psychique.
- Les psychothérapies se déroulent dans un cadre précis défini par la ou le thérapeute : lieu, modalités, durée et fréquence des séances.
- Les psychothérapeutes sont des spécialistes, médecins psychiatres, psychologues, psychanalystes (médecins ou non médecins), reconnus par une institution formatrice agréée.

## Adresses utiles

### Annuaire Santé

Il recense les professionnels de santé enregistrés dans les répertoires nationaux RPPS et Adeli et leurs situations d'exercice. Ces données proviennent des autorités chargées de leur enregistrement (ordres professionnels et ARS pour les civils, service de santé des armées pour les militaires) : [annuaire.sante.fr](http://annuaire.sante.fr)

## Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut orienter vers un spécialiste ou une consultation spécialisée.

## Centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent des consultations et des prises en charge pour tous les troubles psychiques.

Les consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale. Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile.

## Associations de psychothérapeutes

Ces associations nationales renseignent sur les psychothérapies, les formations et les coordonnées de leurs membres assurant des consultations privées ou publiques sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Association française de thérapie comportementale et cognitive (AFTCC)** : [www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)
- **Association francophone de formation et de recherche en thérapie comportementale et cognitive (AFFORTHECC)** : [www.afforthecc.org](http://www.afforthecc.org)
- **Association psychanalytique de France (APF)** : [associationpsychanalytiquedefrance.org](http://associationpsychanalytiquedefrance.org)
- **Société psychanalytique de Paris (SPP)** : [www.spp.asso.fr](http://www.spp.asso.fr)
- **Société française de thérapie familiale (SFTF)** : [sftf.net](http://sftf.net)
- **Association française de thérapie interpersonnelle (AFTIP)** : [www.aftip.fr](http://www.aftip.fr)
- **Institut de formation en thérapie interpersonnelle (IFTIP)** : [www.iftip.fr](http://www.iftip.fr)

- **Société française de psychothérapie psychanalytique de groupe (SFPPG)** : [www.sfppg.fr](http://www.sfppg.fr)
- **Association IFAGP (Institut français d'analyse de groupe et de psychodrame)** : [www.ifagp.fr](http://www.ifagp.fr)
- **Association francophone du trauma et de la dissociation (AFTD)** : [www.aftd.eu](http://www.aftd.eu)

## Associations d'entraide

Ces associations nationales regroupent des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques, et des proches. Elles proposent conseil, entraide et informations sur les groupes de parole et d'entraide disponibles sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Advocacy France**  
06 70 33 55 81  
[www.advocacy.fr](http://www.advocacy.fr)
- **Argos 2001**  
01 46 28 01 03  
[www.argos2001.fr](http://www.argos2001.fr)
- **Collectif schizophrénies**  
[www.collectif-schizophrenies.com](http://www.collectif-schizophrenies.com)
- **Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)**  
01 43 64 85 42  
[www.fnapsy.org](http://www.fnapsy.org)
- **France Dépression**  
07 84 96 88 28  
[www.francedepression.fr](http://www.francedepression.fr)
- **Promesses - PROfamille et Malades** :  
Éduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble les schizophrénies  
[www.promesses-sz.fr](http://www.promesses-sz.fr)
- **Schizo ? Oui !**  
01 45 89 49 44  
[www.schizo-oui.com](http://www.schizo-oui.com)



- **Schizo jeunes**  
www.facebook.com/schizojeunes
- **Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (Unafam)**  
01 53 06 30 43  
écoute famille 01 42 63 03 03  
www.unafam.org
- **Groupes d'entraide mutuelle (GEM)**  
Espaces conviviaux où des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques s'entraident et organisent des activités culturelles, sportives et artistiques.

Liste disponible sur le site [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

## En savoir plus

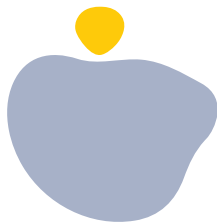
- Psycom : [www.psycom.org](http://www.psycom.org)
- Techniques psychothérapiques : [www.techniques-psychotherapiques.org](http://www.techniques-psychotherapiques.org)
- Miviludes : [www.derives-sectes.gouv.fr](http://www.derives-sectes.gouv.fr)

## Sources

- Angel S. et P., *Bien choisir sa psychothérapie*, Larousse 2010.
- Brusset B., *Les psychothérapies*. PUF, 2005.
- Mirable-Sarron C., Vera L., « Comment mener des entretiens TCC de groupe », *L'entretien en thérapie comportementale et cognitive*, pp. 190-201, 2004.







**Rédactrice en chef :** Aude Caria (Psycom)

**Rédaction :** Dr Alain Braconnier, Dr Vassili Kapsambelis (ASM 13) et Céline Loubières (Psycom)

# Psychothérapies

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Santé mentale et...
- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie



## PSYCOM

11, rue Cabanis  
75674 Paris Cedex 14  
contact@psycom.org  
www.psycom.org

## PSYCOM

AVEC LE SOUTIEN  
FINANCIER DE :

