

Les thérapies brèves des techniques pour mieux vivre

PHOTOALTO



Les thérapies brèves cherchent des solutions rapides à des problèmes ponctuels.

Passer des années sur un divan? D'autres techniques existent. Leur principe? La question du «pourquoi je souffre» s'efface devant celle du «comment guérir», et la thérapie devient une rééducation de la vie quotidienne. Résultat: il suffit parfois de quelques séances pour être à nouveau bien dans sa tête.

Texte Genovefa Etienne
Coordination Béa Ercolini

■ Apprivoiser ses phobies

Les thérapies comportementales

Peur de la foule (agoraphobie), peur du sang (hématophobie), peur des hauteurs (acrophobie), peur des araignées (arachnophobie)... Les psychiatres américains dénombrent 6 456 sortes de phobies. Si toutes n'ont pas les mêmes mécanismes, toutes se bâtissent autour d'une peur irraisonnée, répétée, d'une perception faussée de la réalité, aboutissant à des stratégies d'évitement qui peuvent avoir un impact sur la vie sociale, la vie

professionnelle. Bref, la vie tout court. Les thérapies cognitivo-comportementales sont sans aucun doute les plus efficaces pour traiter ces troubles anxieux. Elles n'ont pas pour objet de changer en profondeur la personnalité de la personne phobique à travers une cure longue et contraignante de type psychanalyse, mais de modifier rapidement des modes de pensée et des façons d'agir. Par des exercices concrets, le thérapeute amène son patient à

maîtriser les signes physiques de son angoisse (notamment par un contrôle de la respiration) et à se confronter progressivement à l'objet de sa peur. Afin de désensibiliser en quelque sorte. Le taux de réussite est élevé alors que la durée de la thérapie (soutenue au besoin par un anxiolytique ou un antidépresseur) est relativement brève (entre dix et vingt-cinq séances). Selon Jacques Van Rillaer, professeur de psychologie à l'UCL, quelques

séances suffisent à faire disparaître la phobie des araignées et on dépasse rarement quinze séances pour une phobie du métro ou des grands magasins.

• **Indiquée aussi pour:** traiter les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), les affections liées au stress, la boulimie et les troubles sexuels. Enfin, ce type de thérapies brèves permet également de surmonter certains traumatismes (agressions, viols, accidents, attentats).

■ Vaincre la dépendance

L'hypnose

Utilisée puis délaissée par Freud, l'hypnose est revenue dans l'air du temps sous l'influence du psychiatre américain Milton Erickson, qui estimait que tout individu peut trouver en lui les solutions à ses problèmes. Contrairement à ce que nous croyons communément, l'hypnose n'est pas le sommeil mais un état de conscience altérée: on est présent tout en étant ailleurs mais dans un état d'hyperactivité cérébrale et de grande concentration. Le cerveau connaît alors une phase de disponibilité qui le rend ouvert à toutes les suggestions, comme si une porte s'ouvrait sur l'inconscient. Une fois la personne en état de transe, le thérapeute l'aide à modifier ce qui la gêne ou la fait souffrir. Le malade possède en lui-même les solutions appropriées à ses

problèmes mais comme il est incapable de les mobiliser, l'hypnose lui permet de se mettre en connexion avec les ressources inconnues de sa vie consciente. Pour que l'hypnose réussisse, une condition est requise: un thérapeute expérimenté.

• **Des indications très nombreuses:** elles vont des problèmes de sommeil aux syndromes de dépendance (tabagisme, alcoolisme) en passant par le stress, les phobies, la perte de l'appétit ou la boulimie. Tous les troubles qui relèvent de la médecine psychosomatique, dont les symptômes sont souvent le reflet de souffrances profondément enfouies dans le psychisme, peuvent être traités, parfois en quelques séances, par une psychothérapie qui utilise l'hypnose.

Les thérapies humanistes

Il existe d'autres thérapies brèves issues de techniques qui ont vu le jour dans les années 60 aux Etats-Uni, au sein d'un mouvement prônant le développement et l'épanouissement de la personne. Elles n'ont pas forcément pour but de soigner mais d'aider la personne à s'épanouir et se pratiquent individuellement ou en groupe. Baptisées globalement «thérapies humanistes» et se fondant généralement sur l'expression des émotions et sur la relation à l'autre, elles regroupent notamment la Gestalt-thérapie, la bioénergie ou la thérapie reichienne. Pour découvrir ces thérapies et obtenir des adresses en Belgique, reportez-vous au «Guide pratique des psychothérapies», Edmond Marc, éd. Retz, 2001, env. 20 € et «Psychothérapies, les cahiers du Mieux-être», éd. Parcours, 2002, env. 8 €.

POUR EN SAVOIR PLUS

► **European Family Therapy Association**, rue du Bailly 9, 1000 Bruxelles. Tél & fax: 02/646 43 67.

► **Pour obtenir les coordonnées des médecins, psychiatres et psychothérapeutes qui utilisent la thérapie par l'hypnose:** Société belge d'Hypnose de Langue française (avenue des Cèpes 10, 1050 Bruxelles, tél: 02/660 19 97) et Institut de nouvelle Hypnose (INH), qui propose également des formations en hypnothérapie (avenue Ducpétiaux 72, 1060 Bruxelles, tél: 02/534 50 54).

■ Redynamiser une famille en difficulté

La thérapie systémique

La famille, c'est un ensemble d'éléments – chacun de ses membres – liés entre eux par des relations telles que, si l'une est modifiée, les autres le seront aussi et, par conséquent, tout l'ensemble – le «système» – est transformé. En d'autres termes, la souffrance d'une personne résulte des difficultés des autres et retentit sur l'ensemble du groupe familial. C'est ce qu'on appelle l'interdépendance. Développée aux Etats-Unis dans les années 50 avant d'être introduite en Europe via l'école de Palo Alto, la thérapie systémique a pour but de dénouer les problèmes posés par les uns et les autres et de redonner à la famille ses capacités de fonctionnement. Ce modèle de psychothérapie fait donc référence à la globalité plutôt qu'à la particularité et s'appuie sur une hypothèse fondamentale: ce n'est pas l'individu qui est malade mais le système relationnel dans lequel il est pris. Il ne s'agit donc pas, comme en psychanalyse, de chercher le «pourquoi» des problèmes

personnels mais le «comment» du fonctionnement de la communication au sein du groupe familial. Evidemment, pour que cela marche, il faut que tous les membres de la famille s'impliquent dans les séances (d'une durée d'une heure à une heure trente chacune). Celles-ci ont pour but d'identifier les modes de fonctionnement en vigueur et de les remplacer par d'autres comportements, afin de favoriser l'écoute et de rétablir la communication familiale. Les thérapies familiales systémiques sont habituellement de courte durée: une douzaine de séances à raison d'une par mois suffisent en général à rééquilibrer le système familial.

• **Indications les plus fréquentes:** tout problème retentissant sur la famille, notamment ceux qui concernent les difficultés de l'adolescence: échec scolaire, conduites addictives, tentatives de suicide, troubles du comportement alimentaire, et le couple. ■