Dossier maux de l'âme : les patients s'émancipent

Autor(en): **Preti, Véronique / Vonmont, Anita**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Horizons : le magazine suisse de la recherche scientifique**

Band (Jahr): **- (2001)**

Heft 48

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-556015

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les patients s'émancipent

Le rôle traditionnel entre thérapeute et patient s'est considérablement détendu dans la psychothérapie moderne. Emma Smith, assistante à la Chaire de psychologie et psychothérapie clinique de l'Université de Berne, décrit en répondant aux questions suivantes, ce patient nouveau et «majeur».

PAR VÉRONIQUE PRETI ET ANITA VONMONT

HORIZONS: La démocratisation de la psychothérapie entraîne une affluence de personnes dans les cabinets des thérapeutes. Ont-elles vraiment toutes besoin d'un traitement psychiatrique?
EMMA SMITH: On peut traiter les problèmes psychologiques de manière très différente. D'une part, il existe les services des psychiatres qui ont poursuivi des études de médecine et une formation supplémentaire en psychothérapie. D'autre part, il existe la psychothérapie psychologique qui est du domaine de thérapeutes ayant effectué des études de psychologie et une formation complémentaire après le diplôme en psychothérapie. Il existe en outre différentes orientations théoriques; les plus connues sont la psychanalyse, la thérapie psychodynamique, la psychothérapie par l'entretien et la thérapie cognitive du comportement. Les médecins psychothérapeutes ont suivi en général une formation thérapeutique psychodynamique et ont le droit de prescrire des médicaments grâce à leurs études de médecine. La psychothérapie par l'entretien et la thérapie cognitive du comportement sont en revanche plus répandues chez les psychothérapeutes psychologues. Le développement actuel dans le domaine de la psychothérapie témoigne d'une intégration croissante des techniques efficaces de ces différentes écoles thérapeutiques et d'une conception faite sur mesure bien réfléchie et adaptée au patient individuel. Ce développement repose surtout sur les recherches empiriques réalisées dans les universités et sera donc pris en charge en premier lieu par les psychothérapeutes psychologues.

Le fait que beaucoup plus de personnes ont recours à la psychothérapie pour mieux se connaître et améliorer leur qualité de vie, est le résultat de la démystification de cette science. Cependant quelque 10% de la population seulement ont un trouble psychique qu'il convient de traiter. Toutes ces personnes n'ont pas besoin d'un traitement psychiatrique qui englobe l'administration de médicaments. La psychothérapie psychologique offre des procédés très efficaces dans le cas de nombreux troubles. Malheureusement, des études ont montré qu'un petit pourcentage d'entre elles seulement bénéficie d'un traitement psychothérapeutique adéquat et que celles qui ont recours à une psychothérapie ont souffert auparavant durant sept années en moyenne de leurs troubles. Devant ces données, on doit partir d'un grand manque d'assistance dans le domaine de la psychothérapie.

Les psychothérapeutes remontent à l'origine des troubles. Peut-on traiter efficacement avec cette méthode les problèmes aigus des patients, comme le harcèlement sur le lieu de travail?
L'aspect même de la question montre que l'image de la psychothérapie dans l'opinion publique est fortement marquée par la psychanalyse. La psychanalyse part du principe qu'un traitement de problèmes psychiques efficace doit commencer par les origines. Néanmoins, la recherche empirique montre que ce n'est pas obligatoirement le cas. D'autres procédés thérapeutiques, tels que la thérapie cognitive du comportement, travaillent beaucoup plus sur les conditions qui font perdurer les problèmes et les troubles et ils obtiennent des résultats tout aussi bons pour ne pas dire meilleurs. Il existe une multitude d'approches des troubles et des problèmes qui offrent des aides concrètes quand il s'agit de surmonter différentes difficultés «aiguës». Certains patients n'ont besoin que de l'apprentissage de nouvelles stratégies devant des situations difficiles pour réussir à les surmonter ainsi que les problèmes futurs. Il faut vérifier dans le cas concret dans quelle mesure il est nécessaire d'éclaircir les objectifs, les souhaits, les craintes et les conflits dont souffre le patient.

Emma Smith: «L'image de la psychothérapie dans l'opinion publique est encore fortement imprégnée par la psychanalyse.»

Est-il préférable que les femmes se rendent chez une thérapeute plutôt que chez un homme?

La décision concernant le choix du thérapeute devrait dépendre de réflexions objectives, telles que le choix d'une certaine orientation thérapeutique, et aussi de la sympathie personnelle. Il est très important de se sentir bien dans sa peau et que la confiance règne. Le fait que cette situation sera atteinte auprès d'un thérapeute du même sexe ou du sexe opposé, est très individuel. Les études réalisées jusqu'ici ne permettent pas de faire des déclarations universellement valables à ce propos. A une exception près: les jeunes femmes profitent beaucoup d'un traitement exécuté par de jeunes femmes thérapeutes. Elles réussissent probablement mieux à s'identifier aux femmes se trouvant dans une phase de leur vie semblable et se sentent donc mieux comprises et en de meilleures mains.

Un thérapeute, sait-il combien de temps une thérapie durera?

La durée de la thérapie dépend du problème du patient. Le thérapeute devrait être en mesure de l'évaluer approximativement après la phase initiale de mise au clair. S'il s'agit d'un problème nettement défini ou d'un trouble qui exige la percée de cercles vicieux défavorables et l'apprentissage de nouvelles stratégies permettant de surmonter les situations difficiles, la thérapie est en général de plus courte durée. Mais s'il s'agit de traiter des craintes et des conflits cachés, la thérapie pourra durer plus longtemps. Le patient devrait dans tous les cas constater les premières améliorations après quelque vingt séances. Si cela n'est pas le cas, il est rare qu'elles apparaissent plus tard, à en croire les expériences faites. Dans un tel cas, il vaudrait mieux que les patients interrompent la thérapie et changent de thérapeute.

Pourquoi les thérapeutes parlent-ils si peu au cours de la psychothérapie? En parlant davantage, n'obtiendraient-ils pas des résultats plus rapides?

Encore cette image du patient sur le divan qui pratique des associations libres alors que le thérapeute n'intervient et n'offre que quelques interprétations occasionnelles. Au cours de la psychothérapie par l'entretien classique, on part du fait que la formation d'un contexte et d'une relation favorable avec le thérapeute suffisent pour stimuler les forces de guérison naturelle du patient. Mais la thérapie psychodynamique, par l'entretien et surtout la thérapie cognitive du comportement offrent des approches plus modernes au cours desquels le thérapeute influe plus fortement sur les événements. On ne peut toujours pas comparer une psychothérapie à la prise d'un médicament. Toute modification psychique exige toujours un engagement et une activité du côté du patient. Mais dans les psychothérapies modernes, le thérapeute remplit son rôle d'expert en processus de changement et dirige les patients en offrant des aides concrètes, ce qui mène à des résultats thérapeutiques plus rapides. ■