



Modes d'analyse des troubles psychiques

La psychothérapie		
Définition	Désigne la mise en œuvre d'une technique précise d'expression et de communication visant à traiter des désordres psychiques ou corporels en utilisant des moyens psychologiques.	
Objectif	<p>Favoriser l'autonomie psychique et les capacités du patient à vivre au sein d'un équilibre familial et social stable</p> <p>Mise en valeur des compétences et des qualités individuelles</p> <p>Comprendre son fonctionnement psychique</p> <p>Réduire la souffrance</p> <p>Sortir de conflits ou de scénario de vie qui se répète</p>	
Thérapie	Individuelle	<p>Duel patient / thérapeute. L'entretien peut être directif (questions claires, avec réponses binaires), semi-directif (questions orientées avec réponses ouvertes) ou non directif.</p> <p>L'objectif est de définir une structure de personnalité, un fonctionnement cognitif ou un diagnostic psychopathologique afin d'avoir un avis objectif d'hypothèses diagnostics.</p> <p>Cette thérapie utilise la reformulation, le suggestion, l'interprétation, la réassurance, la restauration narcissique et l'humour.</p>
	Groupale	<p>Plusieurs patients et plusieurs thérapeutes. L'objectif est de travaillé sur un problème partagé aux patients. Le nombre maximal est de 10 (patient + soignant). L'effet de la thérapie groupale peut être mesurable.</p> <p>Ne pas confondre avec groupe occupationnel.</p>
Les différents groupes thérapeutique	Relaxation	Travail sur la respiration et reprendre sens avec son corps et ses sensations Permet d'apprendre à éviter les crises d'angoisses.
	Photolangage	Créé à Lyon en 1965, à l'origine pour les adolescents, et toujours utilisé aujourd'hui même pour les adultes. Se compose de photos en noir et blanc avec un thème de discussion et permet au patient de se livrer plus facilement possible et d'utiliser ses mécanismes de défense.
	Affirmation de soi	S'adresse à des personnes souffrant de phobie sociale. Expérimentation et confrontation progressive au situations sociales, techniques de communication, résolution de problèmes, techniques de respiration...
Bilan psychologique	Test de personnalité	Le Rorschach (= test des tâches d'encre).
	TAT (Thématique Apperception Test)	Test figuratif d'orientation analytique. Le patient doit raconter une histoire à partir des planches photographiques.
	Test de QI	Permet une évaluation cognitive : mémoire, concentration, attention... Permet notamment de déterminer une déficience intellectuelle et la nécessité d'une orientation en milieu protégé.





Les différents types de thérapie

Comportementale <small>TCC = thérapie comportementale et cognitive</small>	Objet d'étude = le comportement et le conditionnement. L'objectif est de ciblé sur le symptôme, elle est généralement de courte durée et ne remet pas en question le fonctionnement psychique du patient.	
	Méthode	Réflexion autour de l'expression du symptôme avec expérimentation, jeu de rôle et mise en situation. Les objectifs sont graduels et il y a des exercices pratiques à réaliser entre les séances. Types de pathologies : phobies, obsessions, addictions, troubles psychosomatiques. Avantages : ttt symptomatique brefs, codifiées, dont l'efficacité est facilement mesurable. Inconvénients : possible réapparition du symptôme avec le temps ou déplacement du trouble
	Distorsion cognitives	L'inférence arbitraire : conclure de manière erronée sans se confronter au réel L'abstraction sélective : filtrage mental en ne retenant que les éléments négatifs La sur-généralisation : extrapolation d'événements négatifs Disqualification du positif : un événement positif sera lu sur un versant neutre ou négatif La personnalisation : s'attribuer la responsabilité d'événements différentes de soi
Gestalt-thérapie	L'objectif est la résolution des troubles émotionnels et comportementaux par un travail sur les processus psychologiques et corporels de l'individu. 5 dimensions : sensorielle, affective, intellectuelle, social et spirituelle.	
Systématique et familiale	Objet d'étude = la famille comme un système et traite les communications intrafamiliales, parents/enfants. Et considère l'individu dans son contexte en positionnant l'individu dans un dimension transgénérationnel. L'objectif est de faire retrouver à la famille un nouvel équilibre et une réorganisation.	
Analyse transactionnelle et les états du moi	État parent	Lié au passé et copiés sur les figures parentales Parent normatif : critique, impose, juge, dirige... Parent nourricier : qui aide, prend en charge, protège, bienveillant...
	État adulte	Basé sur le présent en réaction directe Correspond à l'équilibre entre les « pulsions » de l'état enfant et les « normes » de l'état parent
	État enfant	Lié au passé Correspond à nos capacités intuitives et à notre spontanéité, c'est l'enfant qui sommeille en toi 🧘 Soit enfant adapté soumis qui se dévalorise ; Soit enfant adapté rebelle qui prend le contre-pied et se révolte ; Soit enfant libre qui exprime spontanément ses envies et ses émotions.
PNL (programmation neurolinguistique)	Souvent utilisée à des fins de manipulation. C'est l'analyse du langage en lien avec le comportement. Importance de l'observation du non-verbal avec adaptation au patient par synchronisation.	
Réhabilitation psycho-sociale	Aider le patient à choisir le milieu de vie où il souhaite vivre C'est l'ensemble des stratégies qui permet au patient psy de récupérer leur fonctionnement social et instrumental. Cela vise à réinsérer socialement le patient (logement, travail...) avec une approche. Biopsychosociale.	
Humaniste	Objet d'étude = le conscient et la mise en valeur des potentialités du patient.	
Psychanalytique	Objet d'étude = analyse de l'inconscient Utilise le transfert et le contre-transfert Thérapie longue (plusieurs années) avec plusieurs entretiens par semaine. L'objectif n'est pas de soigné mais de mieux se connaître. La méthode est non directive.	

Aucune thérapie n'est meilleure qu'une autre mais leur réussite dépend uniquement de la qualité de la relation thérapeutique qui se crée entre le patient et le thérapeute

