

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

# Les Psychothérapies, Quand, Pour Quoi, Pour Qui ?

**Jérôme LACINGA**

*Psychologue, Psychothérapeute et Art Thérapeute*

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

# 21<sup>e</sup> CONGRÈS NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

## Sommaire

- La Psychothérapie : définition et historique.
- Les différents types de psychothérapies dominant aujourd'hui.
- Quelle efficacité pour quelle orientation ?

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

# 21<sup>e</sup> CONGRÈS NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

- En **2005**, **5%** des Français exposent avoir déjà consulté un psychologue.
- En **2019**, ils sont **34%** :
  - **42 % des 18-24 ans** ont déjà consulté, tandis qu'ils ne sont que **27%** chez les plus de 55 ans. *(Huffingtonpost, 2019)*
- **1 français sur 5 rencontrera un problème de santé mentale au cours de sa vie.**
  - Une démocratisation de la démarche/Une augmentation de la souffrance psychique ?

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

# 21<sup>e</sup> CONGRÈS NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



AMIENS



RÉUNION - MAYOTTE



Lou Lubie, GOUPIL ou FACE, 2019

#CNGE2021

[www.congrescng.fr](http://www.congrescng.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

## La Psychothérapie :

- **Toute utilisation de moyens psychologiques pour traiter un maladie mentale, une inadaptation ou un trouble psychosomatique.**

➔ Une très grande diversité de pratiques psychothérapeutiques et de théorisation (plus de 400).

Selon F.GUATTARI, une « gestion savante et si possible améliorée de la relation interhumaine »

- Le patient,
- L'opérateur thérapeutique,
- Le moyen privilégié de communication.

*Grand dictionnaire de la Psychologie, 2005*

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

# Les Psychothérapies

- 4 grands domaines + 1 :
  - La Psychanalyse ou la Psycho-dynamique
  - Les Thérapies Cognitivo-Comportementales et Emotionnelles ou TCCE dites de 3<sup>ème</sup> vagues.
  - Les Thérapies systémiques.
  - Les Thérapies humanistes.
  
- Les Thérapies de groupe.

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



AMIENS



RÉUNION - MAYOTTE

# La Psychanalyse et la Psychodynamique

L'inconscient abrite des sentiments et souvenirs qui façonnent les modèles de pensées et de comportements à l'âge adulte. **Le thérapeute aide le patient à les faire émerger dans la conscience pour soigner le trouble.**

- Expression privilégiée : la parole.
- Troubles anxieux, dépression et phobies.
- Thérapie à moyen à long terme.



#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

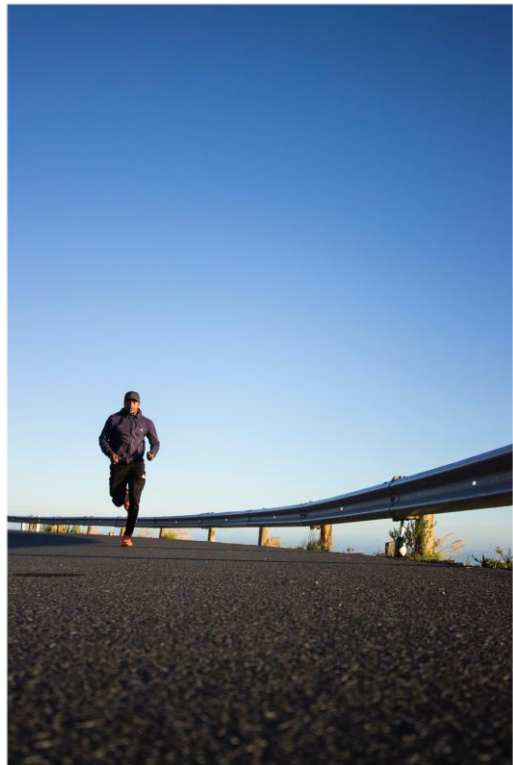
Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

## Les TCCE, dites TCC de 3<sup>ème</sup> vague



- La thérapie se centre sur la manière dont les pensées affectent le comportement. Elle vise le changement de modèles négatifs et l'identification des émotions rattachées.
- Modèle collaboratif, évaluations et exercices à réaliser / apprentissage.
- Troubles anxieux, TOCS, Phobies.
- Thérapie à court ou moyen terme

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

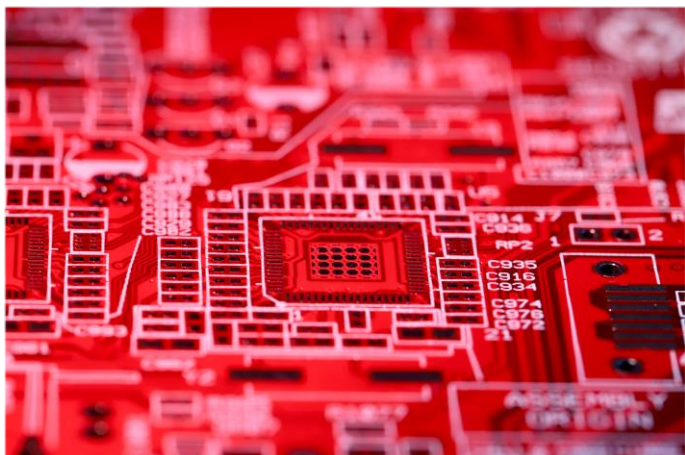
Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

## La thérapie systémique



- La thérapie se base sur le principe que le **symptôme n'appartient plus à un individu, mais présente une fonction dans un groupe** (souvent le groupe familiale). La thérapie tente alors d'influencer l'ensemble du système.
- Expression privilégiée : la parole et l'échange avec le groupe.
- En général, plusieurs thérapeutes : 2 animateurs et 1 observateur.
- Une thérapie à moyen et long terme.

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

# La thérapie Humaniste



- L'objectif est d'encourager le patient à résoudre ses problèmes en identifiant, comprenant et utilisant sa propre capacité à se développer.
- **Le patient est perçu comme « expert de lui-même »** (Carl Rogers). Le thérapeute utilise l'écoute active et bienveillante pour favoriser chez le patient :
  - *La conscience de soi*
  - *L'acceptation de soi*
  - *La croissance personnelle.*
- Une thérapie à court et moyen terme.

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

# La thérapie de groupe



- **Le Programme en 12 étapes :**
  - Particulièrement idéale pour traiter des troubles addictifs et compulsionnels.
- **Les Groupes d'entraide :**
  - Une expérience partagée pour une auto-révélation.

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)



01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

## Quelles thérapies pour quelles efficacités ?

- Depuis les années 70, divers études démontrent l'efficacité des psychothérapie de manière générale.
- Dans les années 90, une étude menée par l'INSERM conclue à demi mot d'une supériorité d'efficacité des TCC. A compter des années 2000, **on dénombre aujourd'hui plus de 2000 études et méta- analyses démontrant que ces différences constatées ne sont pas significatives.**

*Exemple : En 2001, une méta- analyse conduite par B.E. Wampold, montre que l'efficacité des psychothérapies reposent :*

- 8 % des différences de résultat était lié à des différences entre les types de thérapie.
- 92 % était lié à des « facteurs communs » à toutes les thérapies.

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

## Conclusion :

3 facteurs restent donc essentiels :

- La qualité de la relation thérapeutique (alliance thérapeutique).
- La personnalité du thérapeute et du patient.
- Des facteurs extérieurs, non identifiables dans les recherches.

Avoir confiance et connaître le thérapeute avec lequel vous travailler, **un travail collaboratif et de coordination !**

*Merci pour votre attention*

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)