

PSYCHANALYSE

Liste des méthodes de référence

Classification des principales méthodes de psychothérapie en fonction de 5 grands courants de la psychothérapie actuelle

Courant Humaniste

Analyse bio-énergétique
Analyse psycho-organique
Analyse transactionnelle
Art-thérapie
Gestalt-thérapie
Hypnothérapie (hypnose classique, hypnose éricksonienne, sophrothérapie)
Programmation Neurolinguistique (PNL) thérapeutique
Psychodrame
Psychologie de la motivation
Psychosynthèse
Psychothérapie centrée sur la personne
Psychothérapie psychocorporelle
Psychothérapie transpersonnelle
Sexothérapie
Somatothérapie – Psychosomatothérapie
Sophia-analyse
Sophrothérapie

Courant Analytique

Psychanalyse
Psychothérapie analytique

Courant Cognitivo-comportemental

Hypnothérapie (hypnose classique, hypnose éricksonienne, sophrothérapie)
Thérapie cognitivo-comportementale

Courant Systémique

Thérapie familiale et systémique

Courant Multiréférentiel

Psychothérapie multi référentielle

Liste des techniques de psychothérapie

La plupart des psychothérapeutes (40 à 60 %) associent à leur méthode de référence, l'utilisation d'une ou plusieurs techniques de psychothérapie qui remplissent la fonction « d'outils » complémentaires. Cette pratique, très fréquente, traduit souvent le refus d'allégeance à un modèle unique.

Le souci d'efficacité, un certain pragmatisme, le besoin permanent de formation personnelle et d'évolution, tout cela pousse la plupart des psychothérapeutes à enrichir régulièrement la palette de leurs modes d'intervention.

Si l'excès d'éclectisme fait craindre un risque de confusion et de manque de rigueur professionnelle, la richesse de ce foisonnement témoigne aussi de la vitalité et de l'énergie créatrice de la psychothérapie.

Analyse bioénergétique
Analyse des rêves
Analyse psycho-organique
Analyse transactionnelle
Art-thérapie
Danse-thérapie
EMDR (Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires)
Gestalt-thérapie
Haptonomie
Hypnose classique
Hypnose éricksonienne
Intégration posturale thérapeutique
Massage psychothérapeutique
Musicothérapie
Programmation Neuro-Linguistique thérapeutique
Psychodrame
Psychogénéalogie
Psychologie de la motivation
Psychosynthèse
Psychothérapie analytique
Psychothérapie brève
Psychothérapie centrée sur la personne
Psychothérapie intégrative
Psychothérapie psychocorporelle
Psychothérapie transpersonnelle
Relaxation
Rêve éveillé

Sexothérapie
Somatothérapie - Psychosomatothérapie - Psychosomatanalyse
Sophia-analyse
Sophrothérapie
Technique de respiration
Thérapie cognitivo-comportementale
Thérapie familiale analytique
Thérapie familiale et systémique
Thérapie primale
Végétothérapie