

# La Psychothérapie

## une profession indépendante : un défi européen !

*par Serge Ginger (Paris), « Registrar » de l'EAP*

Un jour advient généralement où les enfants quittent leurs parents pour accéder à leur autonomie. Ils s'installent alors habituellement dans un lieu différent.

C'est aussi ce qui se passe au niveau de certains groupements sociaux. Ainsi — dans la plupart des pays — la psychologie s'est progressivement détachée de sa « mère », la philosophie. En France, par exemple, cela s'est produit aux environs des années 1950. En même temps, son enseignement quittait la Faculté des Lettres pour créer un département spécial, celui des « Sciences humaines ». Aujourd'hui, on compte 45 000 ouvrages de psychologie, publiés dans le monde ... et nul ne considère plus la psychologie comme une simple branche de la philosophie.

De même, dans notre pays, après la révolution idéologique des années 1968, la psychiatrie s'est séparée de la neurologie, et a laissé une place à des troubles mentaux d'origine non organique.

Et voici qu'en 1990, la psychothérapie a pris à son tour, son envol, et s'est distinguée à la fois de la psychologie et de la psychiatrie. Ce fut la « Déclaration de Strasbourg » — qui a donné naissance à l'European Association for Psychotherapy (EAP). Ce manifeste, signé le 21 octobre 1990 par les représentants de 14 pays — et contresigné depuis par ceux des 40 pays membres de l'EAP — demeure la pierre angulaire de l'EAP. Il précise ceci :

1. La psychothérapie est une discipline spécifique, du domaine des sciences humaines, dont l'exercice représente une profession libre et autonome.
2. La formation psychothérapeutique exige un niveau élevé de qualification théorique et clinique.
3. La diversité des méthodes psychothérapeutiques est garantie.
4. La formation dans une des méthodes psychothérapeutiques doit s'accomplir intégralement et comprend : la théorie, l'expérience sur sa propre personne et la pratique sous supervision. Sont également acquises de vastes notions sur d'autres méthodes.
5. L'accès à la profession est soumis à diverses préparations préliminaires, notamment en sciences humaines et sociales. [...]

### **La prévalence des difficultés psychiques. Quelques chiffres**

Selon diverses études internationales, le pourcentage des personnes souffrant, à un moment ou un autre de leur vie, de troubles psychologiques nécessitant une aide extérieure, oscille entre 7 % et 15 % de la population générale, représentant ainsi, pour les 500 millions d'habitants de l'Union Européenne (UE), de 35 à 75 millions de personnes en difficulté psychosociale !

Il s'agit donc bien d'un problème sociétal d'importance... au moment où la dépression a été baptisée « la maladie du siècle ».

Mais toutes ces personnes en difficulté sont loin d'avoir recours à la psychothérapie — pour des raisons culturelles ou économiques : dans certains pays, un tel recours semble réservé aux cas graves de maladie mentale ; dans d'autres pays, les limitations sont dues au prix élevé des traitements, ainsi qu'au manque cruel de spécialistes. Un exemple, pour illustrer : nous avons mené récemment deux enquêtes nationales de grande envergure en France avec des organismes indépendants, qui ont montré que 8 % de la population adulte avait suivi — ou suivait encore — une psychothérapie (ou une psychanalyse).

Les motivations principales en étaient : la dépression, l'anxiété, un traumatisme psychologique, des conflits familiaux ou sociaux.

**En chiffres arrondis :**

- - **40 %** avaient suivi une psychothérapie de type humaniste : Gestalt, Analyse Transactionnelle, Approche Centrée sur la Personne, Analyse Psycho-Organique, Psychosynthèse, etc.) ;
  - **30 %** une thérapie d'inspiration psychanalytique ;
  - **20 %** une Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC) ;
  - **10 %** une thérapie familiale. Ces psychothérapies avaient duré — en moyenne — une année, à raison d'une séance de 50 minutes par semaine ; 87 % des usagers se déclaraient satisfaits ou très satisfaits, et 4 % seulement, insatisfaits (9 % de non réponses). [...]

**De nombreuses méthodes, regroupées en 4 à 6 principaux courants**

Certains critiquent l'abondance des méthodes de psychothérapies. Il en existerait au moins... 365 — ce qui permettrait d'en changer chaque jour d'une année ! Mais après tout, cela représente une richesse et une liberté de choix. Faut-il se plaindre de la grande variété de médicaments, de fruits, de fromages ou de vins ? En réalité, on dénombre à peine une vingtaine de psychothérapies, communément utilisées en Europe, et représentées par une association professionnelle reconnue (EWAO). Les autres ne constituent généralement que des variantes. De plus, ces vingt méthodes peuvent être regroupées en 4 à 6 courants principaux — que voici :

1. Approches psychanalytiques ou psychodynamiques (10 to 30 %)
2. Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) (10 to 30 %)
3. Thérapies familiales systémiques (10 to 15 %)
4. Approches humanistes ou existentielles (20 to 40 %)
5. Approches transpersonnelles ( 5 to 10 %)
6. Approches intégratives (10 to 20 %)

1. **Les thérapies d'inspiration psychanalytique** (selon Freud, Lacan, Jung, Adler, Mélanie Klein, etc). L'analyse repose sur l'association libre, l'importance de l'inconscient et notamment des pulsions sexuelles, le déterminisme des

expériences de la petite enfance et le transfert. Les analyses sont longues de plusieurs années (3 à 15 ans), à raison de plusieurs séances par semaine, et visent un remaniement éventuel de l'ensemble de la personnalité. L'analyse est plus ou moins répandue, représentant de 10 à 30 % des psychothérapies, selon les pays.

2. **Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** visent à déconditionner les patients de certains blocages, phobies ou idées dépressives, à dépasser des obsessions ou des troubles post-traumatiques. Ces thérapies sont généralement assez courtes (10 à 20 séances, en quelques mois) et centrées surtout sur la guérison de symptômes. L'EMDR peut être rattachée à ce courant, bien qu'elle soit souvent combinée à d'autres approches. Les TCC représentent actuellement, selon les pays, de 10 à 30 % des psychothérapies.
1. **Les thérapies familiales systémiques** : ce n'est plus un « patient désigné » qui analyse ses problèmes, mais toute la famille en même temps. Les thérapeutes aident à clarifier les relations actuelles et le système de communication au sein de la famille, considérée dans son ensemble. Une variante en est la thérapie de couple. Ces thérapies sont généralement assez courtes (quelques mois, à raison d'une séance par mois, en général — souvent co-animée par deux thérapeutes). On estime leur importance à 10 ou 15 % environ.
2. **Les thérapies humanistes ou existentielles** — comme la Gestalt-thérapie (GT), l'analyse transactionnelle (AT), l'hypnose ericksonienne, et différentes approches « centrées sur le patient ou le client » (ACP) — ainsi que les thérapies psychocorporelles. Les thérapies humanistes ne se limitent pas à un échange verbal, mais tiennent compte du corps, des émotions, de l'environnement, et analysent le comportement, les relations et le ressenti du client, ainsi que sa relation au thérapeute. Ces thérapies humanistes visent un ajustement créatif de l'ensemble de la personnalité à ses conditions de vie actuelles — intégrant, bien entendu, son histoire personnelle et ses projets. Elles sont habituellement de durée moyenne (de 1 à 3 ou 4 ans, à raison d'une séance par semaine) et se pratiquent soit en séances individuelles, soit en petit groupe. Elles représentent au total, aujourd'hui, environ 40 % des psychothérapies.
3. **Les approches éclectiques ou intégratives** combinent des techniques issues des différents courants ci-dessus, ou tentent une synthèse de leurs théories.
4. **On distingue enfin parfois les approches transpersonnelles** (respiration holotropique, approches orientales, ennéagramme, art-thérapies, etc.) qui soulignent la dimension spirituelle et énergétique ; on peut y rattacher éventuellement les approches transgénérationnelles (au total : 5 à 10 %, selon les pays).

Dans plusieurs pays, les deux derniers courants sont intégrés aux psychothérapies humanistes. [...]

**Serge Ginger** Psychologue, psychothérapeute, formé en psychanalyse, psychodrame, Gestalt et EMDR. Fondateur de l'École Parisienne de Gestalt, ou EPG et de la Fédération Internationale des Organismes de Formation à la Gestalt (FORGE) Professeur de neurosciences à la Sigmund Freud University de Paris Secrétaire général de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P) Pre-Président de la Commission européenne d'accréditation des Instituts de formation à la psychothérapie des 41 pays membres de l'European Association for Psychotherapy (EAP).