

# Qu'est-ce que la psychothérapie ?

La psychothérapie repose sur les approches psychologiques, dont les plus connues sont les approches comportementale, cognitive, humaniste et analytique.

Le regroupement de deux des dernières approches a donné naissance à l'approche cognitive-comportementale, une approche dont le postulat est fondé sur l'action des cognitions (idées) sur les comportements. Cette approche psychothérapeutique est de type directif et bref, ce qui signifie que le thérapeute et le client sont des joueurs actifs tout au long de la thérapie, et tous deux visent le rétablissement du client dans des délais les plus brefs.

L'approche cognitive-comportementale a plusieurs buts thérapeutiques. Premièrement, elle vise la compréhension des cognitions et des comportements sous-jacents à la problématique pour laquelle une personne consulte. Ensuite, elle a pour but d'apporter les changements nécessaires dans le quotidien de cette personne. Ces changements s'effectuent à deux niveaux, soient à celui des idées (cognitions) et à celui des comportements.

Cette approche prévoit l'enseignement au client d'outils thérapeutiques testés scientifiquement. Le thérapeute agit donc un peu comme un enseignant. Graduellement, la personne acquiert et maîtrise les outils, ce qui lui permet de régler elle-même sa problématique. C'est à ce moment précis que la thérapie prend fin, la personne étant capable de poursuivre le travail thérapeutique de façon autonome. En moyenne, une thérapie de type cognitive-comportementale dure quelques mois (trois à cinq), selon la problématique.