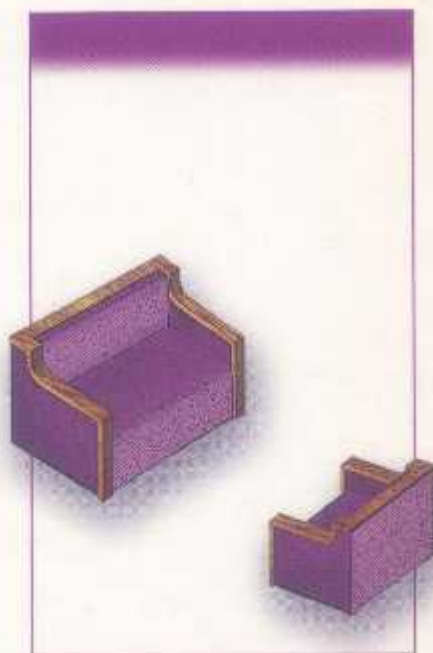


Olivier CHAMBON
Michel MARIE-CARDINE

Les bases de la psychothérapie

Approche intégrative et éclectique

3^e édition



DUNOD

PS 301

Olivier CHAMBON

053610

③



Les bases de la psychothérapie

Approche intégrative et éclectique

3^e édition

DUNOD

TABLE DES MATIÈRES

TABLE DES MATIÈRES	V
AVANT-PROPOS À LA TROISIÈME ÉDITION	XI
INTRODUCTION	1
1. Les éléments de la psychothérapie	7
Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?	7
<i>Le niveau I, 10 • Le niveau II, 10 • Le niveau III, 11 • Le niveau IV, 12 • Le niveau V, 14</i>	
Les cibles de la psychothérapie	16
Les diverses dimensions psychothérapeutiques	19
<i>Un accent sur la prise de conscience (l'« awareness ») et le contact, 19 • Un accent comportemental, 19 • Un accent paradoxal, 20 • Un accent cognitif, 20 • Un accent intrapsychique, 21</i>	
Les phases de la psychothérapie	21
Les facteurs non spécifiques des psychothérapies	21
Les facteurs curatifs communs	24
Le thérapeute et l'image du parent	29
<i>Le thérapeute et le paradigme de l'éclectisme de la fonction parentale, 30 • Prise en compte du stade développemental du patient dans l'attitude et les interventions du psychothérapeute, 31 • L'évolution pluraliste des psychothérapies, 33</i>	

2. Le patient	37
S'adapter au niveau de motivation et au stade de changement du patient	37
<i>Le stade de la pré-intention, 38 • Le stade de l'intention, 40 • Le stade de l'action, 41 • Le stade de maintien, 42</i>	
L'interaction entre l'urgence et la conscience	44
La différence entre démarche et demande	47
La responsabilisation	47
Les caractéristiques du patient reliées aux résultats du traitement	48
Force et fonctionnement de l'ego	51
<i>Les classes d'approches psychothérapeutiques, 55 • Modifications du cadre thérapeutique, 57</i>	
3. Le thérapeute et la relation thérapeutique	59
Établir une relation thérapeutique	59
Les caractéristiques bénéfiques du thérapeute	60
Les caractéristiques d'une bonne alliance thérapeutique	62
Les aptitudes de base	63
<i>Confiance et sécurité, 65 • Aptitudes d'attention et d'observation, 66 • Aptitudes de relance, 67 • Aptitudes de reflet, 70 • Exercices aux aptitudes de relance et de reflet, 73</i>	
Les attitudes de base	78
<i>La relation d'aide selon Rogers, 78 • L'écoute et l'attitude générale, 79 • L'empathie, 83 • Alliance thérapeutique et dissonance cognitive, 88</i>	
Le transfert et le contre-transfert	89
<i>Les transferts de type 1 et les trois « transferts » selon Kohut, 90 • « Aménager » le transfert de type 2, 92 • Résoudre le transfert de type 2, 93 • Le contre-transfert, 97 • L'expérience émotionnelle correctrice, 106</i>	
4. Évaluation, conceptualisation, planification	109
L'évaluation et la conceptualisation	109
<i>L'utilité d'une évaluation, 111 • L'observation au cours du ou des premiers entretiens : les quatre axes de l'attention, 112 • Le modèle de Tomm des questions thérapeutiques, 117 • La question des diagnostics psychiatriques, 121 • Le génogramme, 122 • Le modèle du BASIC ID, 126 • Les relations d'objet internalisées</i>	

(R.O.I.) : une conceptualisation structurale des troubles psychiques, 131

L'établissement d'objectifs thérapeutiques et la planification du traitement 145

L'utilité de la formulation d'objectifs thérapeutiques, 146 • La décomposition du problème en buts réalisables et leur ordonnancement, 148 • Intégration des objectifs centrés sur le changement symptomatique et sur le développement de la personne, 149 • La décomposition du problème en buts réalisables, 151 • L'ordonnancement hiérarchisé des objectifs thérapeutiques, 154 • Éléments nécessaires à la planification du traitement, 155

5. Les techniques psychothérapeutiques liées aux facteurs communs 157

Quels facteurs communs et quelles interventions utiliser en priorité ? 157

Accroître l'estime de soi 159

Les mécanismes de défense : gardiens de l'estime de soi, 160 • La technique gestaltiste du dévoilement du secret personnel, 166 • La technique gestaltiste de travail du rêve, 167

Amener à de nouveaux comportements 169

La pratique en imagination, 170 • La méthode du jeu de rôle, 172

Réduire ou accroître le niveau d'activation émotionnelle 174

Pratiquer la « cohérence cardiaque », 175 • Accroître la conscience des émotions : sept méthodes, 176 • La technique de la « chaise vide », 179 • La notion d'impact thérapeutique, 183

Induire des attentes positives et accroître la motivation 198

Les différents types d'encouragement, 198 • La méthode de l'encouragement, 201 • Les interventions paradoxales, 204 • La résistance et son abord, 208

Expériences conduisant aux changements des systèmes de signification 213

La confrontation, 214 • Développer l'insight par la triade « clarification-confrontation-interprétation », 218 • Le recadrage, 220 • La redécision, 223

6. Oser la psychothérapie transpersonnelle par la pratique des états modifiés de conscience	235
Qu'est-ce que l'ego, quel est l'intérêt thérapeutique d'en dépasser les limites ?	237
Les capacités non-localisées de l'esprit : phénomènes « psi »	239
Les Expériences Extraordinaires	241
Les expériences mystiques ou psychospirituelles	242
Quelles sont les indications des PT ?	244
Les principales PT	245
<i>La respiration holotropique (RH), 247 • L'hypnose, 248 • L'EMDR et l'IADC, 248 • Le travail avec l'énergie comme le Toucher Thérapeutique, le Reiki, l'EFT, 251 • Le travail avec l'intention comme la prière, 253 • Les techniques chamaniques et la FSS, 253 • La psychothérapie psychédélique, 255 • Le cadre, 256</i>	
Conclusion	258
7. Intégration et éclectisme face à la multitude des écoles	259
Questionnaire	260
Aperçu des principales écoles de psychothérapie	262
Présupposés et visions du monde sous-tendant les différentes écoles de psychothérapie	265
Motivations du psychothérapeute : investir les différentes dimensions du changement	269
Les principales écoles de psychothérapie : cibles thérapeutiques et facteurs communs	270
Le caractère illusoire du cloisonnement par école	275
L'indication créative	283
Quelques repères pour concevoir une indication inventive	286
Des concepts intégratifs	298
Positionnement de notre approche vis-à-vis du mouvement des psychothérapies intégratives et éclectiques	301
<i>Notre conception de la psychothérapie emprunte à ces diverses approches, 301 • Le thérapeute comme combattant, 304</i>	
La relation thérapeutique et l'éclectisme d'attitude	305
<i>Les attitudes thérapeutiques selon les écoles, 306 • Le décloisonnement des attitudes : une conception souple et</i>	

<i>multidimensionnelle de la relation thérapeutique, 307 •</i>	
<i>Quelques repères issus de la recherche, pour le choix du style relationnel approprié, 317 • Les différentes façons de concevoir et de traiter les manifestations transférentielles et contre-transférentielles, 326 • Les styles de personnalité du thérapeute et de son patient, 328</i>	
ANNEXE. IMPLICATIONS POUR L'ENSEIGNEMENT DE LA PSYCHOTHÉRAPIE	331
<i>Le bagage minimum du psychothérapeute, 331 • Des programmes de formation intégratifs, 333 • Le psychothérapeute « de base » et la fonction d'orientation, 341</i>	
BIBLIOGRAPHIE	343
Bibliographie par thème	343
<i>Livres d'orientation générale, 343 • Psychothérapies intégratives, 344 • Initiation aux diverses thérapies, 344</i>	
Bibliographie générale	346
LISTE DES FIGURES	361
LISTE DES TABLEAUX	363
INDEX	365

Olivier Chambon

LES BASES DE LA PSYCHOTHÉRAPIE

Approche intégrative et éclectique


Parmi les plus de quatre cents formes de psychothérapies répertoriées, comment en retirer la quintessence ? comment reconnaître les ingrédients de base utiles et indispensables ? et surtout, comment les intégrer et les adapter au cas particulier de chaque patient ?


C'est pour répondre à ces questions essentielles que **cet ouvrage identifie et décrit de façon détaillée et pédagogique les principales techniques et attitudes permettant de favoriser le changement psychologique issues des écoles majeures de la psychothérapie.**


L'essentiel du livre détaille, avec de nombreux exemples cliniques et tableaux de synthèse, les applications techniques des facteurs communs des psychothérapies individuelles ambulatoires de patients non psychotiques.

Particulièrement représentatif du processus d'intégration et d'éclectisme, ce livre constitue une base de connaissance et de réflexion indispensable pour tout psychothérapeute en formation ou confirmé quelle que soit son école. Il donnera également à un public non spécialisé une vision précise des mécanismes de guérison psychique présents au cours d'une psychothérapie.

Cette troisième édition largement revue par l'auteur, comporte notamment un nouveau chapitre important consacré à la psychothérapie transpersonnelle par la pratique des états modifiés de conscience.

 PSYCHANALYSE

 PSYCHOTHÉRAPIES
HUMANISTES

 THÉRAPIES
COMPORTEMENTALES
ET COGNITIVES

3^e édition

OLIVIER CHAMBON

est psychiatre,
psychothérapeute,
ancien chef de clinique
des universités, ancien
psychiatre des hôpitaux.
Il exerce actuellement en
libéral à Lyon.

MICHEL MARIE-CARDINE

est psychiatre consultant,
psychothérapeute,
professeur des universités,
médecin honoraire
des hôpitaux.



9 782100 545940

8904700

ISBN 978-2-10-054594-0



DUNOD

www.dunod.com