

Aux psychothérapeutes

Quelques soit la psychothérapie, des explications sont nécessaires. La rectification du système de pensée déviant s'impose dès que le thérapeute le repère. Cette démarche, même si elle ne permet pas la guérison, elle permet de renforcer les ressources internes du patient et d'établir des relations thérapeutiques fortes, sachant que le thérapeute n'a pas besoin de tout savoir de l'histoire de la personne. Toute personne a droit à un « jardin intime », un « lieu sacré ». Le thérapeute a le devoir d'essayer d'éviter au maximum des souffrances inutiles de son patient. Sa mission première consiste à relever les difficultés à résoudre et les traumatismes à traiter.

Il est inutile et vain d'aller fouiller dans les souvenirs lointains d'une personne qui vient d'être agressée par exemple.

Entre toutes les thérapies il y a des points communs et toute thérapie obéit à des lois naturelles (J. Roques 2010).

Il faut savoir qu'aucune thérapie ne peut prétendre à l'exclusivité dans le traitement de la souffrance psychique.

- Dans la thérapie comportementale la confrontation du patient avec son passé ne dure que très peu de temps, quelques minutes, pour le traitement d'un traumatisme donné. Cela a été prouvé qu'une exposition à elle seule était sans effet.
- Dans la thérapie cognitive on insiste sur les croyances de la personne et principalement sur ses affirmations négatives par rapport à elle-même. On ne cherche pas à convaincre la personne de leur inanité. Les pensées négatives laisseront automatiquement leur place aux pensées positives au fur et à mesure de l'avancée du traitement.
- Dans les thérapies psycho-dynamiques (psychanalytique, rogerienne) l'association libre oblige la personne à parler, alors que ce n'est pas la parole seule qui compte, le silence est aussi important et il n'est pas nécessaire de tout dire.
- Dans d'autres thérapies tout se passe « ici et maintenant » la personne peut exprimer à voix haute sa colère comme dans la Gestalt-thérapie ou avoir de grosses abréactions émotionnelles comme dans les

thérapies cathartiques où la personne observe ce qui se passe en elle-même, ou comme dans les méditations ...

Le point de départ :

L'accumulation de problèmes quotidiens pseudo-normaux, de micro-traumatismes, conduit à des déformations du moi de la personne et provoque, ce que certains appellent « un empoisonnement » psychique. Les troubles qui en découlent peuvent se situer à trois niveaux :

1. Au niveau psychologique : des cauchemars, des pensées intrusives, des flashbacks, des difficultés de concentration, de l'anxiété avec ou sans versant dépressif, etc.
2. Au niveau comportemental : des troubles du sommeil, irascibilité, troubles de alimentaires, tentatives de suicide, évitements, usages d'addictifs, etc.
3. Au niveau corporel : peut concerner toute sorte de maladie et plus particulièrement celles de la peau, de digestion voire du cancer (Dr D.S. Schreiber).

L'embarras du psychothérapeute :

Nous savons qu'à chaque événement correspond un mot, une dénomination, bref ; une cognition. Le moment le plus embarrassant d'une séance c'est quand une personne ayant subi un traumatisme cherche un équivalent cognitif pour donner sens à son traumatisme. Il se trouve dans l'impossibilité d'expliquer l'inexplicable ou de qualifier l'inqualifiable, il se défend en disant « je ne sais pas comment le dire » ou « je ne trouve pas les mots pour le dire ».

Le psychothérapeute se trouve souvent dans une situation inextricable car le discours du patient tourne en boucle.

En effet, le système naturel de traitement de l'information rappelle automatiquement le souvenir traumatique, comme ce souvenir est lié à des émotions plus ou moins fortes , la personne se met aussitôt en alerte, la défense se déclenche. Le système de l'information bloquée est lui-même est activé et facilité par le fait que l'attention du patient est double. Il est « ici et jadis » et « ici et maintenant ». L'état physiologique se modifie en fonction de la stimulation de l'attention.

La personne qui vient consulter le fait dans le seul but de se débarrasser d'une douleur psychique, d'une souffrance qui l'empêche de trouver la paix.

Le recours aux médicaments, comme les antidépresseurs, est utiles et souvent nécessaire mais pas toujours suffisant.

Le psychothérapeute contemporain doit avoir ouverture aussi large que possible sur les différentes branches de la psychologie ainsi que les méthodes et les techniques.

Comment ça se passe :

Nous avons 2 cerveaux :

Un cerveau émotionnel qui ressent et qui renseigne sur l'état du moi : le lieu de l'amour, de la joie, de la peur (gérée par l'amygdale), de la tristesse, du stress (ce dernier est géré par l'amygdale), c'est le monde de l'inconscient.

Un cerveau cognitif ou cortex pré-frontal : qui pense et qui contient l'ensemble des données et des souvenirs. C'est le centre de la pensée, du langage, de l'abstraction, c'est le conscient.

Notre organisme passe par une phase active commandée par le système nerveux orthosympathique où les principaux médiateurs sont l'adrénaline et la noradrénaline et une phase passive commandée par le système nerveux parasympathique où le principal médiateur est l'acétylcholine.

Face à une situation d'urgence, un stress, le cortex pré-frontal est débranché par l'amygdale, il s'éteint, il ne communique plus avec le cerveau émotionnel. L'air de Broca qui est responsable du langage n'est plus active. Ce qui explique que la personne ne trouve pas les mots pour décrire ce qu'elle a vécu.

L'hippocampe qui a pour rôle d'éteindre l'amygdale une fois le danger est passé et de permettre au cortex pré-frontal de se rallumer. En cas de dépression (qui est un stress chronique) l'amygdale est persuadée que le danger est permanent et les hormones de stress augmentent tellement qu'elles détruisent les neurones de l'hippocampe et le centre de raisonnement s'éteint.

Bref, il y a des cas où la parole n'est d'aucune utilité et les médicaments ont une efficacité temporaire.

Exemple : Quand une personne tombe dans une marre de boue, on va l'en sortir, la nettoyer et changer ses vêtements, mais on n'est pas certain qu'elle ne recommence plus car on ne sait pas qu'est-ce qui l'a incitée à plonger dans cette marre.