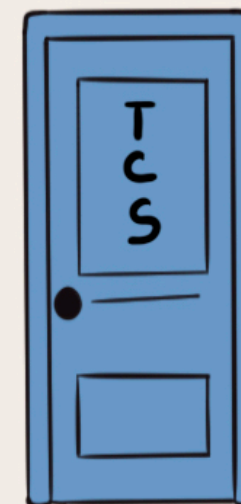
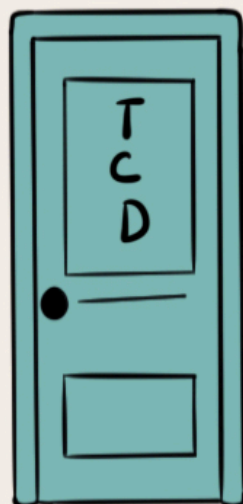
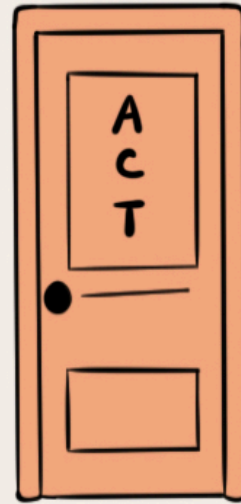
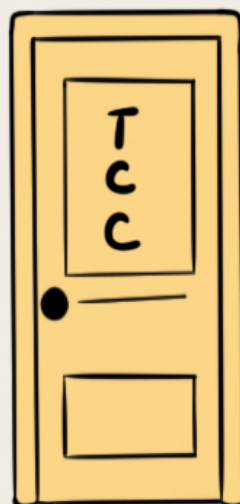


LES DIFFÉRENTS TYPES DE THÉRAPIES

(scientifiquement validées)



QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'**EMDR** (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) fondée sur le modèle du **Traitement Adaptatif de l'Information** (TAI), considère que les souvenirs traumatiques non traités sont à l'origine de la souffrance actuelle. L'objectif est de **retraiter ces souvenirs pour permettre une résolution adaptative**.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : comprendre comment les **traumatismes** ou **événements perturbants** ont **impacté la vie et les perceptions actuelles** de la personne et identifier les cibles thérapeutiques (souvenirs, croyances négatives, émotions...).

- **Interventions spécifiques** : **stimulations bilatérales** (oculaires, sonores ou tactiles) pour faciliter le retraitement des souvenirs ; travail sur les **croyances limitantes** associées au traumatisme (ex. "je suis impuissant.e") et **renforcement des ressources** personnelles.

Validation scientifique :

Reconnue par l'OMS et la HAS pour le traitement du TSPT, avec une base de données solide en neurosciences.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **thérapie des schémas** repose sur l'identification des "**schémas précoces inadaptés**", c'est-à-dire des **croyances** profondes développées dans l'enfance en réponse à des **besoins affectifs non satisfaits**. Elle intègre des outils cognitifs, émotionnels, comportementaux et relationnels pour transformer ces schémas.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : identifier les schémas qui **influencent négativement** les relations, les émotions et les comportements et comprendre comment ces schémas se manifestent dans le présent (comportements d'évitement, surcompensation, etc.).



- **Interventions spécifiques** : travail cognitif pour **restructurer les pensées irrationnelles** liées aux schémas ; techniques émotionnelles pour réactiver les souvenirs douloureux et y répondre différemment et relation thérapeutique utilisée comme base sécurisante pour expérimenter de nouveaux modes de fonctionnement.

Validation scientifique :

Efficacité démontrée pour les troubles de la personnalité et de l'attachement et les difficultés relationnelles.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'**ICV** (Intégration du Cycle de Vie) est une thérapie basée sur l'idée que les **souvenirs non intégrés perturbent la régulation émotionnelle**. Elle vise à reconnecter ces souvenirs de manière cohérente, pour restaurer un sentiment de **continuité de soi**.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : explorer comment les événements passés ont **fragmenté l'identité ou les émotions** et travailler sur les **réactions dissociatives ou émotionnelles** qui restent difficiles à réguler ou à apaiser.



- **Interventions spécifiques** : reconstruction d'une **ligne du temps personnelle** pour revisiter les souvenirs et activation des souvenirs dans un cadre sécurisé pour apaiser les réponses émotionnelles associées.

Validation scientifique :

Approche prometteuse en psychotraumatologie avec des études préliminaires favorables. Toutefois, la validation scientifique complète est encore en cours.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les **TCC** (Thérapies Cognitives et Comportementales) forment une orientation thérapeutique basée sur le principe que **pensées, émotions** et **comportements** sont **interdépendants**. Cette orientation regroupe plusieurs approches et techniques qui visent à **modifier les schémas de pensée et de comportement** pour réduire la souffrance psychologique.

À QUOI ÇA SERT ?

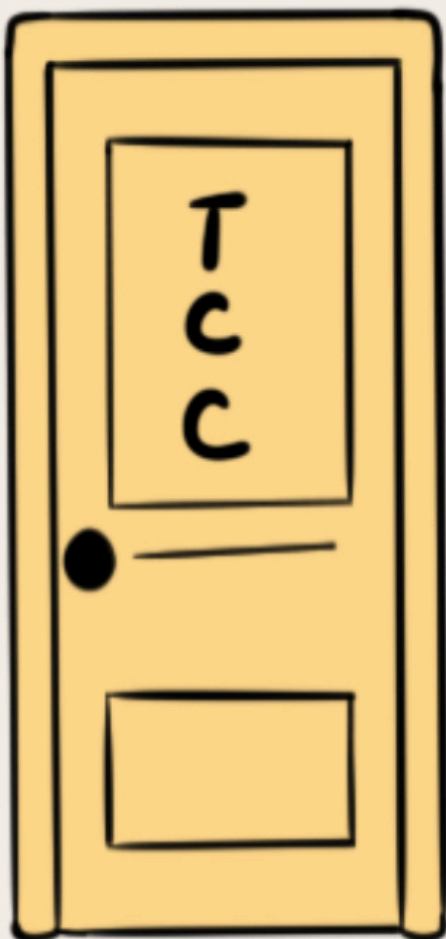
- **Approche globale** : comprendre comment les **schémas cognitifs** influencent les réactions **émotionnelles** et identifier les mécanismes de pensées et de comportements qui maintiennent les difficultés (ex. croyances, évitement...).

- **Interventions spécifiques** : **restructuration cognitive** pour remplacer les pensées négatives ou peu adaptées par des pensées plus réalistes.

• **Exercices comportementaux** (exposition graduée ou avec prévention de la réponse, cohérence cardiaque, activation comportementale) pour tester et ancrer de nouveaux comportements.

Validation scientifique :

Largement validées scientifiquement pour de nombreux troubles notamment les troubles anxieux, dépressifs, obsessionnels, alimentaires...

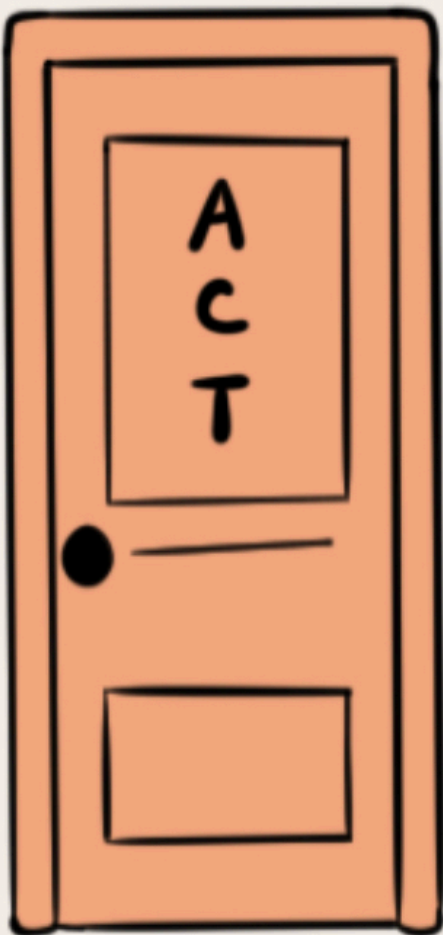


QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'**ACT** (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) appartient à la "troisième vague" des TCC. Elle se concentre sur **l'acceptation des expériences internes** (pensées, émotions) et l'engagement dans des **actions alignées avec les valeurs personnelles**.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : apprendre à vivre avec les pensées et émotions inconfortables **sans chercher à les contrôler** ou les fuir et identifier ses **valeurs personnelles** et les utiliser comme boussole pour guider ses choix.



- **Interventions spécifiques** : techniques de pleine conscience pour observer ses pensées sans y réagir et exercices de défusion cognitive pour réduire l'attachement aux pensées négatives.

Validation scientifique :

Efficacité démontrée pour les troubles anxieux, la dépression, et les douleurs chroniques.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **TIP** (Thérapie Interpersonnelle) est une thérapie « brève » qui se concentre sur les **relations interpersonnelles comme levier de changement**. Elle repose sur l'idée que les **conflits ou pertes relationnels impactent directement les émotions** et le bien-être.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : explorer les **difficultés relationnelles** et leur influence sur la santé mentale et comprendre comment les **relations passées et présentes affectent les émotions actuelles**.

- **Interventions spécifiques : résolution des conflits relationnels** (ex. communication, gestion des attentes) ; accompagnement dans les **transitions de vie** ou les périodes de **deuil** et amélioration des **compétences sociales** pour renforcer les relations saines.

Validation scientifique :

Recommandée par le NICE (National Institute for Health and Care Excellence) principalement pour le traitement de la dépression, avec une solide base scientifique.

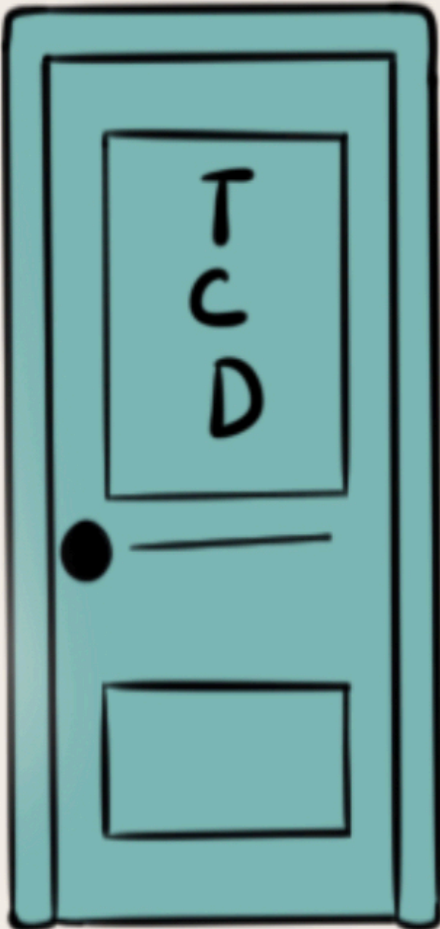


QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **TCD** (Thérapie Comportementale Dialectique), développée par Marsha Linehan, est une thérapie spécialisée dans la **régulation des émotions intenses et les comportements autodestructeurs**. Elle combine des techniques de **pleine conscience**, d'**acceptation** et de **changement**.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : aider les patients à mieux **comprendre et gérer leurs émotions** ; réduire les **comportements impulsifs ou dangereux** et améliorer les relations interpersonnelles grâce à des stratégies spécifiques.



- **Interventions spécifiques** : **modules de compétences** (pleine conscience, régulation émotionnelle, tolérance à la détresse, et efficacité interpersonnelle) et **travail individuel et en groupe** pour renforcer les apprentissages.

Validation scientifique :

Particulièrement efficace pour les troubles borderline, les comportements suicidaires et certains troubles alimentaires.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **MBCT** (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience) est une approche qui associe la **pleine conscience** (mindfulness) à des **outils cognitifs** issus des TCC. Elle vise à aider les personnes à observer leurs pensées et émotions **sans y réagir automatiquement**, afin de **réduire les ruminations mentales** et **prévenir les rechutes dépressives**.

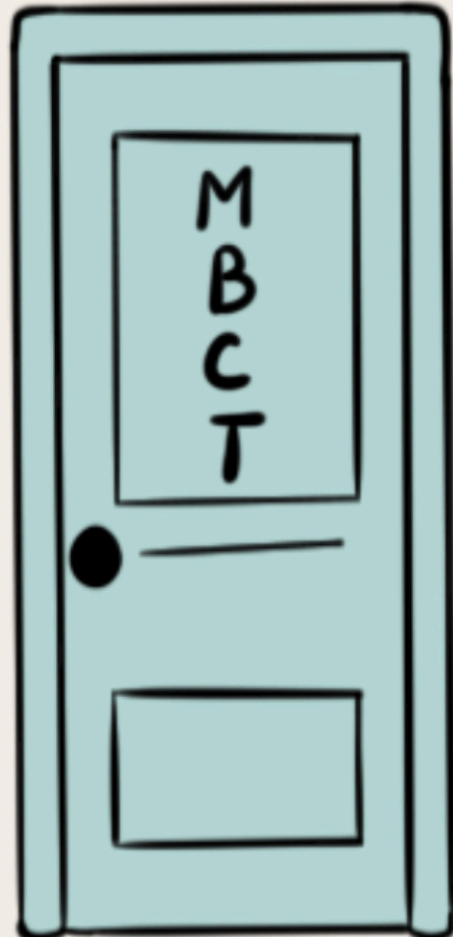
À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : développer une **conscience accrue des pensées et émotions** pour éviter les spirales dépressives et réduire les ruminations négatives qui entretiennent la détresse émotionnelle.

- **Interventions spécifiques** : exercices de **méditation** et de **pleine conscience** et techniques pour observer les pensées **sans s'y attacher ni les juger**.

Validation scientifique :

Particulièrement efficace pour prévenir les rechutes dépressives, mais ses applications vont bien au-delà de ce cadre. Elle est utilisée dans divers contextes où les pensées récurrentes, les émotions difficiles et le stress jouent un rôle majeur.



QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'**hypnothérapie** utilise l'hypnose, un **état modifié de conscience**, pour faciliter des changements émotionnels, cognitifs ou comportementaux. Elle repose sur l'idée que cet **état de relaxation profonde permet d'accéder à des ressources inconscientes pour résoudre certains blocages**.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : réduire les symptômes physiques ou émotionnels en mobilisant les **capacités internes d'adaptation** et renforcer la capacité à **faire face à des situations stressantes ou anxiogènes**.



- **Interventions spécifiques** : **suggestions thérapeutiques** adaptées au problème ciblé (ex. anxiété, douleurs chroniques, troubles du sommeil) et **techniques de visualisation** pour modifier des schémas émotionnels ou comportementaux.

Validation scientifique :

Reconnue comme efficace pour la gestion de la douleur chronique, l'anxiété, et les troubles du sommeil. Les preuves pour d'autres applications (ex. arrêt du tabac) varient selon les études.

QU'EST-CE QUE C'EST ?

La **TCS** (Thérapie Centrée sur les Solutions) met l'accent sur les **forces**, les **ressources** et les **réussites déjà présentes** chez la personne. Elle se focalise sur les **solutions concrètes et réalisables** pour atteindre les objectifs fixés. Elle s'appuie sur une vision positive et pragmatique du changement.

À QUOI ÇA SERT ?

- **Approche globale** : mettre en lumière ce qui fonctionne déjà et renforcer ces éléments et clarifier les objectifs et identifier des étapes concrètes pour les atteindre.



- **Interventions spécifiques** : **questions orientées vers le futur** (ex. la "question miracle" : *Que serait-il différent si votre problème disparaissait ?*) et **exploration des "exceptions"** (moments où le problème est moins présent).

Validation scientifique :

Efficace pour des problématiques spécifiques comme la gestion de l'anxiété ou les conflits relationnels, bien que les recherches soient moins nombreuses que pour d'autres thérapies.