

THERAPIES HUMANISTES

Apparues dans les années 1950 aux Etats Unis

3ème Force, les deux premières étant la psychanalyse (Freud) et le comportementalisme (TCC)

Par opposition aux thérapies analytiques : Intégrer plutôt que séparer

Replacent l'homme au centre de la thérapie

Thérapies brèves : 10 à 20 séances tout au plus

DE NOMBREUX COURANTS :

L'approche centrée sur la personne de Carl Rogers

L'analyse transactionnelle (Eric Berne)_{Etat Enfant,Parent, Adulte}

La Gestalt-thérapie (Fritz Perls)_{Organisme=Environnement=Mouvement}

Le psychodrame (Moreno)_{Se mettre en scène pour guérir}

La Programmation Neuro-Linguistique
(Richard Bandler et John Grinder)_{D'après Perls et Erickson, Stratégie communicationnelle}

L'hypnose ericksonienne (Milton Erickson)

La psychosynthèse (Roberto Assagioli)_{Etude de la Personnalité}

PRINCIPES GÉNÉRAUX

Le patient a la solution pour régler son problème,
Le thérapeute est là pour l'accompagner dans son cheminement
Pas de théorie précise, observation et créativité, unité corps-esprit

NECESSITE

Un respect du patient dans son intégralité

Position basse, NonJugement, Neutralité Bienveillante, Reformulation

C'est le patient qui travaille : Confiance mutuelle capitale

Connaissance de ses limites et de celles du patient :
ne pas chercher à guérir, importance d'être là

APPROCHE ROGERIENNE

Carl Rogers, psychologue Américain, 1901-1987

Non Directif

Ouverture, Ne rien faire, Présence

Congruence

Position du thérapeute, désir d'aider,
Langage non verbal

Empathie

Reformulation

Considération positive inconditionnelle

Confiance, Limites



Cf Exercice

MISE EN PRATIQUE

Présentation d'un « Problème Personnel Mineur »

Etre empathique, bienveillant

NE PAS JUGER

REFORMULER

MISE EN PRATIQUE

Rôle du troisième participant :

Protéger le « patient »

Noter ce que le « thérapeute » fait selon les consignes ou éventuellement ce qu'il ne fait pas selon les consignes, et les réactions du « patient »