



Différentes approches thérapeutiques en santé mentale

L'approche systémique

L'approche systémique considère l'individu dans son milieu, son système relationnel (couple, famille, groupe d'appartenance, etc.), et non pas comme un être isolé. Certaines souffrances peuvent s'ancrer dans une dynamique entre plusieurs personnes. Il faut donc en tenir compte. L'approche systémique implique souvent un suivi familial pour amorcer ensemble un processus de changement. L'approche systémique peut aussi s'appliquer dans le cadre d'entretiens individuels. La personne sera alors invitée à réfléchir à la façon dont ses interactions avec ses proches ou son histoire familiale influencent son vécu et ses expériences.

L'approche cognitivo- comportementale

Cette approche est centrée principalement sur l'ici et le maintenant. Elle part du principe que les émotions et comportements sont davantage déterminés par l'interprétation que les individus donnent à un événement que par l'événement lui-même, ainsi que par les théories du conditionnement. En rencontres, le patient et le thérapeute identifient ensemble les difficultés de la personne et définissent les objectifs thérapeutiques à atteindre. Les difficultés sont abordées sous l'angle des pensées et comportements dysfonctionnels. Ils mettent également en évidence les croyances, les mécanismes de pensées et habitudes plus ou moins rigidifiés qu'il convient d'assouplir pour favoriser une meilleure adaptation de la personne à sa situation actuelle. Cette approche vise également la reconnaissance des émotions et sensations qui peuvent parfois s'avérer déstabilisantes. Des stratégies de changement et l'apprentissage de nouvelles compétences sont proposés et expérimentés au cours de tâches à domicile qui complètent le travail réalisé en séance. Une fois ces techniques d'assouplissement des pensées maîtrisées, il peut parfois être intéressant de s'exposer graduellement aux difficultés rencontrées. Ces techniques dites « d'exposition » peuvent prendre plusieurs formes (notamment en imagination, en situation réelle ou encore en écoutant ses sensations corporelles). Ces exercices permettent une consolidation des apprentissages et améliorent également la tolérance aux émotions négatives qui peuvent survenir.

L'approche psychodynamique

L'approche psychodynamique s'inspire du modèle psychanalytique. Cette approche se déroule en face-à-face et se situe davantage dans l'ici et maintenant, contrairement à la psychanalyse classique. Elle est basée sur une écoute neutre et bienveillante de la part du thérapeute qui permet au patient de s'exprimer librement, sans jugement, et dans un cadre respectueux qui lui permet de se développer en tant que sujet. Le thérapeute soutient la démarche d'introspection du patient en mettant son appareil à penser au service du patient.

L'approche neuropsychologique

À l'issue de l'évaluation neuropsychologique, une prise en charge personnalisée peut être mise en place si nécessaire. Les séances de rééducation durent entre 30 minutes et une heure, et le nombre de séance est variable en fonction des besoins de chaque patient. Les exercices proposés se réalisent en cours de séances, et le programme est choisi par le neuropsychologue. Celui-ci peut contenir des séances au cours desquelles des exercices pratiques dits « papier-crayon » sont réalisés par le patient ou des séances d'enseignement de stratégies ou encore d'aménagements au quotidien (il s'agit souvent d'une combinaison des deux). L'objectif de la rééducation cognitive « pure » est de travailler la ou les fonctions cognitives altérées (la mémoire, les fonctions attentionnelles et exécutives, etc.). Parallèlement, le neuropsychologue peut éduquer le patient quant à son trouble, ses difficultés ou encore quant au fonctionnement de telle ou telle fonction cognitive et ainsi, lui apprendre des stratégies à mettre en place dans la vie de tous les jours.

Thérapie sensorielle

À des degrés différents et selon les personnes, nous avons tous des défenses sensorielles. Elles sont le résultat d'une réaction défensive ou d'une surréaction de notre sens de protection. La thérapie par l'intégration sensorielle tente, par ses activités de stimulation, d'organiser les messages reçus par le cerveau. Elle s'adresse à des enfants présentant des symptômes tels des maladresses, des difficultés de concentration, des problèmes d'équilibre, etc. Mais elle convient aussi très bien aux enfants qui présentent des difficultés plus marquées. En effet, il arrive parfois que certaines personnes aient des particularités sensorielles les empêchent de bien interagir avec leur environnement. Cela peut aller jusqu'à compromettre leur développement. L'intégration sensorielle vise donc la capacité de sentir, de comprendre et d'organiser les informations sensorielles provenant de son corps et de son environnement. Ces informations sont transmises par les systèmes sensoriels tels que la vision, le toucher, l'odorat, le goût, l'audition ainsi que les systèmes vestibulaires et proprioceptifs.

La mentalisation

L'échec de la mentalisation, plus particulièrement lors d'interactions émotionnelles, est particulièrement un problème central du trouble de la personnalité limite. Le traitement basé sur la mentalisation intègre les théories de l'attachement, la psychologie cognitive, l'approche psychodynamique et les neurosciences développementales. Elle a comme objectif d'accroître la capacité du patient et du thérapeute à mentaliser ensemble, c'est-à-dire, à comprendre l'expérience humaine comme étant sous-tendue par des états mentaux relevant des besoins, émotions, motivations, et intentions de chacun. En effet, une difficulté à mentaliser de façon optimale contribuerait largement à expliquer l'exacerbation de symptômes communs à plusieurs types de troubles mentaux tels que la dysrégulation des émotions, la mésinterprétation de signaux interpersonnels et les comportements impulsifs dommageables.





La pleine conscience (DBT)

La pleine conscience est un état de conscience dans lequel une personne est dans le présent, dans l'expérience du moment et accepte ce qui est, sans jugement et sans attente. Les programmes basés sur la pleine conscience visent la réduction du stress et l'apaisement mental. Cette approche permet de développer une pratique régulière et personnalisée. La difficulté principale concernant la pratique de la pleine conscience, si l'on veut en ressentir les bienfaits, est la régularité. C'est une condition indispensable. Il existe deux manières de pratiquer la pleine conscience : par la pratique formelle (ex : exercices de méditation) et par la pratique informelle dans les actions quotidiennes. L'espace d'un instant (parfois très court), cela permet d'être pleinement présent à ce moment alors qu'habituellement nous sommes distraits par nos pensées.

EMDR

Le « Eye Movement Desensitization & Reprocessing » est une approche thérapeutique qui a fait l'objet de beaucoup de recherches et qui a prouvé son efficacité dans le traitement de traumatismes et plusieurs autres problèmes de santé mentale. On sait que si une personne est très bouleversée lors d'un événement difficile, son cerveau n'intègre pas l'information comme il le ferait en temps habituel. Ainsi, lorsque la personne y pense elle revit les émotions pénibles souvent avec la même intensité qu'au moment de l'événement : les odeurs, les images, les sons, les pensées négatives, les sensations physiques, etc. sont demeurés les mêmes. À long terme, ces souvenirs « figés » dans le cerveau risquent d'avoir des effets néfastes qui peuvent interférer avec le fonctionnement quotidien de la personne, sur sa façon de voir son monde et sur ses relations interpersonnelles. Ainsi, après les sessions d'EMDR, les images, les sons, les sensations et les émotions envahissantes initiales ne sont plus réactivés lorsque la personne repense à l'événement. On se rappelle encore de l'événement, mais sans la détresse intense.

Approche médicale / pharmaceutique

Les médicaments sont souvent utilisés pour traiter ou diminuer les symptômes reliés à un trouble de santé mentale. La médication est sélectionnée en fonction des caractéristiques du médicament (ex : efficacité, sécurité d'emploi, voie d'administration, voie d'élimination, fréquence des prises, coût), du patient (ex : âge, sexe, autre problème médical, grossesse, origine ethnique, autres facteurs génétiques), puis, de la maladie à traiter. Les risques et les bénéfices du médicament sont également évalués; tous les médicaments présentent des risques. Aussi, il se peut que la médication soit une bonne option le temps de régler/apaiser quelques symptômes, mais bien souvent, une approche combinée à la psychothérapie est recommandée pour adresser les causes autres que médicales ou biologiques.



RESSOURCES

- **Services, aide et support en santé mentale dans votre communauté** (www.esantementale.ca)
- **La pleine conscience en psychothérapie** (www.mindfulness.cps-emotions.be)
- **Outils thérapeutiques CBT** (www.therapistaid.com)
- **Réseau Alternatif et Communautaire des Organismes (RACOR) en santé mentale de l'île de Montréal** (www.racorsm.org)
- **Association Canadienne pour la santé mentale** (www.acsmmontreal.qc.ca)

