

Psychologie, psychothérapie, développement personnel et spiritualité

La psychologie moderne a fait d'immenses progrès dans la connaissance des mécanismes de l'esprit. Même si on peut lui reprocher de tout ramener à l'individu seul, elle n'en apporte pas moins des pistes sérieuses pour permettre à l'individu de mieux comprendre ses comportements et lui apporter une aide psychologique appréciable.

L'objectif de ce document sur la psychologie et la psychothérapie est avant de vous aider à faire la distinction entre ces différents termes que sont la psychologie, psychothérapie voir la psychiatrie, etc ...

Ces termes restent encore souvent flous pour la plupart des gens qui veulent entreprendre une démarche

La psychiatrie :

La formation du psychiatre est avant une formation médicale spécialisée, spécialisée dans l'utilisation médicamenteuse pour le traitement de trouble psychologique. Un psychiatre n'est pas forcément psychologue ni psychothérapeute, mais il peut toutefois avoir suivi une formation en ce sens.

La psychologie :

La formation du psychologue est basée sur l'étude du comportement humain. Il peut ensuite s'orienter vers différentes spécificités liées à sa formation, mais si un psychologue peut prodiguer des conseils il n'est pas formé (ou pas forcément) pour apporter une aide thérapeutique.

La psychothérapie :

En général les psychothérapeutes sont au départ des psychiatres ou des psychologues qui ont choisi de pousser plus loin leur connaissance de la nature humaine dans le but d'aider les autres à se défaire de leurs difficultés, toutefois la formation de psychothérapeute n'exige pas (normalement) que vous soyez psychologue ou psychiatre au départ, elle est en soi une formation déjà très complète.

Aujourd'hui les écoles qui forment à la psychothérapie, exigent de leurs élèves d'entreprendre une démarche thérapeutique afin d'être davantage en mesure d'aider autrui. Les formations en psychothérapie varient dans leur contenu et leur manière de procéder d'une école à une autre. Elles peuvent soit relever d'un courant particulier comme la psychologie humaniste ou d'un auteur qui a fait autorité en la matière.

Ressources & Actualisation

La psychothérapie possède de nombreuses tendances : la psychothérapie analytique, la psychothérapie brève, etc....

Voici un tableau récapitulatif des différentes formes de psychothérapie:

1- Les thérapies brèves (de moins de 6 mois à 1 an ou 2) :

- L'hypnose Ericksonienne
- La pnl
- Les thérapies comportementales
- Le focusing
- La psycho généalogie
- Les thérapies psycho corporelles

2- Les thérapies à moyen terme (2 à 3 ans environ) :

- La gestalt
- L'analyse transactionnelle
- L'approche centrée sur la personne
- L'art thérapie
- La bioénergie
- La thérapie de couple
- La thérapie familiale

3- les thérapies à plus long terme (4 ou 5 ans et plus) :

- La psychanalyse
- La psychologie analytique
- Les psychothérapies psychanalytiques

Développement personnel et la psychothérapie

Il est difficile de comparer le développement personnel et la psychothérapie tant ils diffèrent par leur approche et leurs objectifs même si ces derniers peuvent parfois sembler similaires.

Le développement personnel est une démarche avant tout pédagogique qui a davantage pour objectif d'enseigner à la personne des moyens et techniques pour l'aider à utiliser pleinement son potentiel de vie.

Naturellement cela peut avoir des incidences thérapeutiques. Une personne qui entreprend une démarche de développement personnel va obligatoirement voir sa perception d'elle-même et du monde se transformer ce qui aura pour effet de la libérer du poids de ses difficultés.

Mais à la différence de la psychothérapie, ce n'est pas le but visé, mais plutôt la conséquence de la démarche.

Ressources & Actualisation

Cela dit, il n'y a pas d'opposition entre la psychothérapie et de développement personnel, bien au contraire, très souvent elle se complète merveilleusement. Beaucoup de thérapeutes ont admis voir le processus thérapeutique être considérablement amélioré ou accéléré par des patients qui entreprenaient parallèlement une démarche de développement personnel

Selon les tendances de la démarche de développement personnel, elle apportera à la personne une dimension plus « spirituelle ».

L'approche spirituelle

Contrairement à des idées reçues, la spiritualité n'a rien à voir avec une démarche religieuse ou ésotérique. La spiritualité a surtout pour objectif d'aider l'individu à retrouver toute sa dimension d'être humain comme faisant partie intégrante de l'univers avec lequel il vit en interaction dynamique.

Mener une vie spirituelle c'est simplement réaliser que nous faisons partie d'un tout, que ce tout nous influence autant que nous l'influençons.

C'est d'ailleurs le reproche que l'on fait très souvent à la psychothérapie qui manque de cette spiritualité en ramenant tout à la personne, à son « individualité ».

Il est en effet difficile de ne pas tenir compte du fait que l'individu est interdépendant du reste de l'univers et que cette interdépendance tient un rôle prépondérant dans l'accomplissement de son bonheur.

L'être humain a besoin de vivre sa spiritualité pour réaliser la pleine dimension de l'univers auquel il appartient.