

Thérapie de soutien

Objectifs

Ce document est destiné à ceux qui veulent en savoir plus sur la thérapie de soutien et d'accompagnement. Il traite de son mode d'action, ses indications, ses effets directs et secondaires ainsi que des traitements alternatifs.

Qu'est-ce que la thérapie de soutien ?

La thérapie de soutien est une forme de psychothérapie qui vous offre un cadre et un espace suffisamment bienveillant et rassurant pour que les émotions et les souffrances puissent s'exprimer sans crainte de vous sentir jugé ou d'être remis en cause. Elle vous permet de parler de vos préoccupations actuelles, de vous questionner sur ce que vous éprouvez, et d'exprimer votre ressenti.

La thérapie de soutien ne vise pas un changement en profondeur. L'objectif principal des thérapies de soutien est de vous aider dans le déroulement de votre vie, dans votre capacité à vous adapter aux difficultés quotidiennes, de vous accompagner dans vos réflexions et vos problématiques personnelles et relationnelles.

La thérapie de soutien adapte des stratégies de différentes approches, lorsque des thérapies validées par la recherche, comme la thérapie comportementale et cognitive, ne sont pas disponibles ou semblent inaccessibles pour vous ou moins appropriées selon le contexte.

Le mode d'action

L'approche menée au cours de ces thérapies est souvent intégrative, c'est à dire que différents courants théoriques et différents types de techniques thérapeutiques peuvent intervenir dans la thérapie. Le but essentiel est de soulager votre souffrance, ce qui passe par la compréhension de vos difficultés et de votre fonctionnement.

Il peut s'agir d'une thérapie brève, qui vient répondre à une difficulté ponctuelle, pour comprendre et résoudre des situations spécifiques. Il peut également s'agir d'une thérapie plus longue, qui vous accompagne sur la durée.

La présence bienveillante, l'alliance thérapeutique, la qualité d'empathie ainsi que la confidentialité dont le thérapeute reste le garant, vous donne l'espace nécessaire pour exprimer votre souffrance.

Qu'est-ce que la thérapie de soutien en pratique ?

Les consultations

La thérapie de soutien se fait en groupe et en individuel.

Si vous êtes en thérapie individuelle :

- Vous rencontrerez un thérapeute à la fréquence qui vous conviendra. A la différence de la plupart des approches psychothérapeutiques validées par la recherche, comme la thérapie cognitive et comportementale, la thérapie de soutien n'a pas d'exigence de fréquence. Chaque séance dure entre 30 et 60 minutes.
- Pendant les 3 à 6 premières séances, vous pourrez voir si vous êtes confortable avec cette forme de thérapie et si elle pourrait vous aider.
- Vous déciderez vous-même du thème donné à chaque séance en fonction de vos besoins au cours de la thérapie (bilan, expression d'une souffrance, partage d'une réflexion personnelle, résolution d'une difficulté, *etc.*).
- Vous déciderez des priorités à court, moyen et long terme.

La thérapie

Au début de la prise en charge, les 2 à 4 premières rencontres ont pour objectif d'analyser votre fonctionnement et de cibler vos difficultés. Après avoir identifié vos besoins, vous discuterez avec le thérapeute de l'indication ou de la contre-indication d'une thérapie de soutien.

Lors des séances, le thérapeute pourra vous encourager dans vos réalisations, vous donner de l'information sur vos problèmes, vous conseiller pour résoudre vos difficultés, vous soutenir pour développer vos compétences d'adaptation, vous guider pour mieux anticiper certains obstacles, vous accompagner pour prendre conscience de vos émotions, et vous aider à interpréter des situations données.

Vous déciderez du rythme à suivre et du sujet des séances. Un avantage de la thérapie de soutien est que vous pouvez adapter le déroulement de la thérapie aux différentes problématiques que vous pouvez rencontrer dans votre vie. Par contre, cette approche ne vous apprend pas réellement de techniques thérapeutiques que vous pourrez mettre en application après la fin de la thérapie, ce qui peut rendre la prise en charge moins efficace à long terme.

Si votre thérapeute repère, au cours des séances, un problème qui pourrait nécessiter une autre intervention thérapeutique, il vous proposera une approche différente ou vous orientera vers un professionnel adapté.

Quelle est l'efficacité de la thérapie de soutien dans les Troubles Du Spectre de l'Autisme ?

La thérapie de soutien n'a pas été retenue par la recherche dans le traitement de difficultés psychologiques spécifiques, mais quelques études en démontrent l'efficacité surprenante.

- La thérapie de soutien peut améliorer la qualité de vie des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme et de leur entourage.
- La thérapie de soutien aide les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme à maintenir les apprentissages découlant d'une psychothérapie validée par la recherche comme la thérapie comportementale et cognitive.
- La plupart des difficultés psychologiques associées aux troubles du spectre de l'autisme comme les troubles anxieux ou les troubles dépressifs peuvent bénéficier de cette modalité plus ou moins combinée avec la pharmacothérapie lorsqu'une approche psychothérapeutique validée par la recherche n'est pas disponible ou que le patient n'est pas apte ou motivé à l'entreprendre.
- La thérapie de soutien peut aider les personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme qui souffrent de maladie physique comme la douleur chronique ou les maladies infectieuses.

Quels sont les traitements alternatifs et quelle est leur efficacité ?

La thérapie de soutien est utilisée pour les personnes qui ne souffrent pas de dépression ou d'anxiété ou lorsqu'une approche psychothérapeutique validée par la recherche n'est pas disponible ou que la personne n'est pas apte ou motivée à l'entreprendre. Voici les alternatives lorsque vous souffrez de dépression ou d'anxiété :

- La thérapie de soutien est moins efficace qu'une intervention psychothérapeutique validée par la recherche, comme la thérapie comportementale et cognitive, pour traiter des difficultés psychologiques spécifiques (telles qu'une dépression ou un trouble anxieux).
- La thérapie de soutien est moins efficace que les antidépresseurs pour la plupart des types de dépression.
- Les tranquillisants ne doivent généralement pas être utilisés à long terme pour les troubles anxieux. La thérapie de soutien est préférable lorsqu'une approche psychothérapeutique validée par la recherche n'est pas disponible ou que la personne n'est pas apte ou motivée à l'entreprendre.

Les limites de la thérapie de soutien

- La thérapie de soutien peut vous aider à surmonter des situations difficiles de la vie quotidienne mais elle ne vise aucun changement en profondeur de vos pensées, de vos émotions ou de vos comportements.
- Les séances de thérapie de soutien n'étant pas préparées à l'avance, il se peut que certains de vos problèmes ne puissent pas être résolus au cours des entretiens.
- La thérapie de soutien visant à vous permettre d'exprimer votre souffrance, certaines séances peuvent être difficiles à supporter.