

THERAPIE EXPERIENTIELLE ACCELEREE DYNAMIQUE (AEDP)

Auteur : C. Levacher

Date : 22.11.2019

Créée par Diana Fosha dans les années 2000s, l'AEDP est un modèle théorique thérapeutique qui intègre, entre autres, les thérapies dynamiques brèves, la théorie de l'émotion (Damasio), les thérapies expérientielles, les états intersubjectifs incarnés (Gallese) ou encore la théorie de l'attachement. L'AEDP consiste développer un sentiment de sécurité au sein de la dyade patient-thérapeute & à changer les émotions restées à l'état brut associées à un traumatisme de l'attachement, en favorisant le développement des ressources de l'individu.

Développer une relation sécurisante et bienveillante entre le thérapeute et le patient permet à ce dernier d'expérimenter la régulation dyadique & de réguler ses émotions en atténuant ses émotions négatives (e.g., *sentiment de solitude*) tout en prenant conscience de ses ressources et de ses vécus positifs. L'AEDP se base sur la « transformance » (*concept développé par D. Fosha pour décrire la motivation et la volonté de l'individu à changer ou évoluer dans la relation*) pour créer une spirale de vécus positifs chez le patient.

Déroulement

Il s'agit d'une forme de thérapie brève qui nécessite en général entre 10 et 15 séances. Il n'existe pas de protocole à proprement parler, l'idée étant d'amener le patient dans sa transformation en respectant son rythme et de lui apprendre à connaître les signes annonçant l'émotion ou la réaction négative à modifier. Le succès de ce modèle thérapeutique repose sur l'établissement, dès le commencement de la thérapie, d'interactions dyadiques authentiques, en résonance et ajustées participant à la reconstruction d'un attachement sécurisant. Certains thérapeutes filment les séances afin d'observer régulièrement les changements qui ont eu lieu dans le fonctionnement dyadique.

Attitude du thérapeute

Le psychothérapeute est actif, empathique et s'ajuste au patient. Il porte son attention sur le traumatisme, les stratégies adoptées et les émotions associées. Il soutient et encourage l'instauration de nouvelles adaptations et comportements dans le quotidien du patient pour accéder à une vie autonome stable et résiliente. Le thérapeute encourage le patient à examiner ses nouveaux ressentis de mieux-être, de plus en plus profonds, & à prendre conscience de son développement personnel.

Indications

Il n'existe a priori pas de contre-indications. Ce modèle thérapeutique encadre les problématiques de traumatismes liés à l'attachement. Le Dr. David Mars a étendu ce modèle pour aborder les patterns relationnels problématiques dans le couple.

Recherches

Plusieurs recherches suggèrent qu'il existe un effet bénéfique de ce modèle thérapeutique sur l'atténuation des affects négatifs et la transformation du lien d'attachement, allant d'un lien insécurisé à sécurisé. Toutefois, les recherches sont encore peu nombreuses et principalement menées par l'équipe de D. Fosha

SOURCES

- <https://aedp-fr.eu>
- http://www.aedp.eu/?page_id=176&lang=fr
- <https://aedpinstitute.org/about-aedp/>
- <http://eftpresence.com/fr/aedp-accelerated-dynamic-experiential-psychotherapy-developpee-par-diana-fosha/>
- <https://www.pcfine.org/event-2484376>
- Markin, McCarthy, Fuhrmann, Yeung & Gleiser. (2018). *The process of change in accelerated experiential dynamic psychotherapy (AEDP): A case study analysis.. Journal of Psychotherapy Integration, Vol 28(2), pp. 213-232*
- <http://www.maximilienbachelart.com/download/newsletter-3-du-reseau-francais-de-la-sepi.pdf>

