

INTENSIVE SHORT-TERM DYNAMIC PSYCHOTHERAPY (ISTDP)

Auteur : C. Levacher

Date : 05.10.2019

L'Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy (ISTDP), autrement dit la Psychothérapie Psycho-dynamique Brève et Intensive, a été mise au point par H. Davanloo, professeur à l'Université McGill (Montreal, Canada), dans les années 60. Cette approche s'inspire de la neurobiologie interpersonnelle, de la théorie de l'attachement & de la métapsychologie psychanalytique.

Indications

Elle s'adresse aux personnes ayant eu des expériences émotionnelles à l'origine d'une grande souffrance, d'une tendance à l'auto-sabotage ou, parfois, de difficultés de régulation émotionnelle. L'ISTDP se concentre sur les processus inconscients impliqués dans l'intégration des vécus émotionnels traumatiques passés (perceptions, expériences passées, interprétations, etc.). Des études montrent des bénéfices chez les personnes hospitalisées pour des troubles psychiatriques et résistantes aux traitements pharmacologiques ainsi que chez les musiciens professionnels ayant une angoisse de performance (Solbakken & Abbass, 2013 ; Kenny, Arthey & Abbass, 2014).

Objectifs

L'ISTDP est décrite comme un « traitement psycho-dynamique ». Ses deux principaux objectifs sont (1) de réduire, voire faire disparaître, les symptômes & (2) de modifier les traits de personnalité ayant favorisé l'émergence de ces symptômes. Le travail thérapeutique est toujours axé, pour commencer, sur la réduction de l'anxiété associée aux expériences émotionnelles traumatiques rapportées. Selon cette approche, un changement complet est possible dans un délai raisonnable et rentable.

Déroulement

Cette séquence se déroule en plusieurs phases :

- Effectuer l'anamnèse & rechercher un « psycho-diagnostic » (« surveillance méta-cognitive »)
- Identifier les objectifs
- Identifier & surmonter la résistance psychique en générant une crise intrapsychique
- Faire le lien entre le passé, les expériences traumatisantes et le présent
- Travailler sur les émotions & la structure de la personnalité
- Débriefing & discuter de la session suivante et/ou des tâches à effectuer d'ici là.

La théorie sous-jacente à l'ISTDP

Le thérapeute ISTDP travaille à la résurgence des émotions refoulées lors d'expériences d'attachement passées échouées. Selon la théorie sur laquelle se base l'ISTDP, ces expériences ont favorisé la construction de la personnalité du patient : les comportements pathologiques d'auto-sabotage sont des réponses adaptatives inconscientes, créées par le patient lorsqu'il était enfant, face à une situation d'attachement traumatique, instable ou complexe. Ces mécanismes d'adaptation ont servi à maintenir le lien affectif coûte que coûte, pour survivre physiquement, affectivement et psychologiquement. Pour s'adapter, l'enfant a enfoui, profondément dans son inconscient, ses sentiments et ses besoins qui ont formé le noyau d'une structure psychique pathologique inconsciente.

Au cours du développement, ce qui a été refoulé s'exprime contre la personne, soit parce qu'elle s'administre le même traitement qui lui a été administré dans l'enfance, soit parce qu'elle a recours au même fonctionnement que celui de son enfance et que celui-ci n'est pas adapté à la création d'autres liens affectifs. Le plus souvent, la personne présente des difficultés à se construire et à s'engager dans des relations stables, durables, satisfaisantes.

Dans la relation thérapeutique, la prise de conscience de ce processus et l'activation de capacités latentes d'attachement sécurisé sont mobilisées. Ce fonctionnement entre en confrontation avec la forme douloureuse d'autorégulation ancrée dans la personnalité du patient, ce qui crée une crise intrapsychique. Le thérapeute va ensuite chercher à consolider ces changements en travaillant sur les expériences émotionnelles, la visualisation et la verbalisation du sentiment vis-à-vis de la figure d'attachement à l'origine du traumatisme ainsi que le dialogue avec le Soi-Enfant.

Alliance thérapeutique

Afin de permettre au patient d'évoluer et de prendre conscience de ses blocages, le thérapeute est engagé dans le lien au patient, dialogue, encourage à ressentir ses émotions, comprend le défi que représente la décision de changer, se confronte à la résistance psychique au changement du patient & travaille à faire tomber les défenses de ce dernier. Le patient et le thérapeute collaborent activement, dès la première séance, afin de libérer l'accès aux sentiments profonds et refoulés, à l'origine de la souffrance du patient.

Enregistrement des séances

Les séances sont souvent filmées, ce qui permet au psychologue de s'auto-évaluer ou d'obtenir des feedbacks de la part d'autres psychologues son engagement face au patient. Filmer les séances permet également de limiter la part d'interprétation du psychologue, d'objectiver l'évolution du patient et de rendre compte de processus inconscients qui n'auraient pas été détectés au cours de la séance.

Efficacité

Les premiers bénéfices de cette technique seraient observables après 6 à 8 semaines de thérapie, selon le temps alloué par semaine (par ex., 8 sem. - 2 séances individuelles & 2 séances en groupe par semaine - Solbakken & Abbass, 2013). Il semblerait également que ces effets perdurent dans le temps (au moins 1 an après) chez une majorité (64%) des personnes qui suivent cette thérapie. Davantage d'études sur l'efficacité de l'ISTDP sont nécessaires dans la mesure où les recherches restent effectuées, à l'heure actuelle, par une même équipe de chercheurs.

FORMATIONS

Encore peu connue en Europe, la formation d'ISTDP n'est pas proposée en France. Il est possible de suivre une formation de 6 jours (en cumulé) à Genève, en Suisse.

SOURCES

- <http://www.istdp.com>
- <http://d-istdp.ch>
- Abbass. (2003). *The cost-effectiveness of short-term dynamic psychotherapy*. *Expert Rev. Pharmacoeconomics Outcomes Research*, 3(5), pp.535-539
- Kenny, Arthey & Abbass. (2014). *Intensive Short-Term Dynamic Psychotherapy for severe music performance anxiety*. *Science & Medicine*. (<http://mcistdp.com.au/resources/MPPA-ISTDP.pdf>)
- Schroder, Thomas & Cooper, Angela & Naidoo, Rohan. (2015). *Intensive short-term dynamic psychotherapy (ISTDP)*. In book: *Formulation in action: Applying psychological theory to clinical practice*, pp. 99-121. Ed. Dawson & Mogghadam.
- Solbakken & Abbass (2013). *Effective Care of Treatment-Resistant Patients in an ISTDP-Based In-Patient Treatment Program*. *Healio.com/Psychiatry. PSYCHIATRIC ANNALS*, 43(11).