

La psychothérapie - Quels effets sur nos émotions et le cerveau ?

Dr. Ueli Kramer – psychologue (Faculté de biologie et médecine, UNIL)

FOCUS

Les émotions sont des guides de nos vies, parfois bruyantes, parfois discrètes, et toujours déterminantes de notre expérience en tant qu'être humain. Elles sont ce qui nous motive à faire des choix, à avancer dans une direction, à nous lier à quelqu'un de significatif. Parfois, elles peuvent nous bloquer et contribuer à des difficultés psychiques, parfois nous pouvons nous en servir pour favoriser une transformation d'une expérience douloureuse.

Une recherche soutenue par le Fonds National pour la Recherche Scientifique étudie le changement émotionnel chez des personnes suivant un traitement bref au sein du Département de Psychiatrie. En plus de l'observation des émotions dans les séances via des méthodologies dédiées, nous observons également des changements dans le cerveau entre le début et la fin de la psychothérapie.

Cette recherche nous aide à comprendre encore mieux comment fonctionne la psychothérapie et comment elle peut être adaptée encore mieux à une large palette de personnes ayant besoin d'aide.

POINTS DE DISCUSSION

- Quelles émotions peuvent être utiles, dans l'expérience des participant-e-s, pour le changement thérapeutique ?
 - Que sait-on sur le changement émotionnel dans la psychothérapie ?
 - Quelles expériences positives, et quelles expériences difficiles, peuvent soutenir le changement en psychothérapie ?
 - Qu'en disent les neurosciences ?
-