



**Thérapie**

**interpersonnelle (TIP)**



### SOMMAIRE

Qu'est-ce que la TIP ?	p. 03
Qui peut en bénéficier ?	p. 04
Déroulement de la thérapie	p. 04
Qui sont les thérapeutes interpersonnels ?	p. 05
Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ?	p. 06
Où s'adresser ?	p. 06
Pour en savoir plus	p. 07



### Qu'est-ce que la TIP ?

La thérapie interpersonnelle (TIP) est une psychothérapie limitée dans le temps qui a initialement été développée par Gerald Klerman dans le cadre de la recherche sur le traitement de la dépression de l'adulte dans les années 1970.

Cette approche repose essentiellement sur le postulat que les troubles psychiatriques comme la dépression, bien que multifactoriels, surviennent généralement dans un contexte social et interpersonnel particuliers. Klerman a identifié 4 domaines problématiques fortement corrélés à la dépression :

- conflits interpersonnels,
- deuils (décès d'un proche),
- déficits interpersonnels (isolement social),
- changement de statut social (mariage, rupture sentimentale, chômage...).

Ces domaines problématiques seront l'objet de la thérapie, qui est fondée sur la théorie de l'attachement telle que conceptualisée par John Bowlby, comme un lien affectif nécessitant des interactions réciproques entre un individu et sa figure d'attachement.

Ainsi, l'objectif de cette approche consiste à amener le patient à :

- comprendre de quelle façon l'apparition et la variation de l'intensité de ses symptômes dépressifs sont reliés à ce qui se passe dans sa vie.
- trouver des moyens de résoudre ses difficultés relationnelles, démarche qui procure un soulagement des symptômes dépressifs.

En thérapie interpersonnelle le praticien s'appuie sur un certain nombre de techniques notamment l'analyse de la communication et la régulation émotionnelle.

La TIP se distingue ainsi des thérapies cognitives et comportementales (TCC) en se concentrant sur les interactions et les modalités relationnelles, plutôt que sur les cognitions erronées ou dysfonctionnelles (voir brochure Psycom sur les TCC).

## Qui peut en bénéficier ?

De nombreuses études contrôlées confirmant son efficacité ont permis son inscription dans les recommandations internationales sur le traitement de la dépression<sup>(1)</sup>.

Les succès obtenus dans la dépression chez l'adulte ont conduit à l'exploration de la TIP dans d'autres conditions cliniques. C'est ainsi que cette approche s'est révélée un traitement efficace pour des patients souffrant de dépression à l'adolescence, mais aussi en milieu gériatrique. Le modèle a ensuite été étendu aux troubles du comportement alimentaire et aux troubles bipolaires. Pour ces derniers, la TIP comprend en plus, un aménagement des rythmes sociaux (ARS), ce qui vaut à cette adaptation le nom de TIPARS.

## Déroulement de la thérapie

C'est une thérapie brève se déroulant sur une durée de trois à quatre mois. Elle comporte 12 à 16 séances, structurées en trois phases : phase initiale, intermédiaire et finale. La durée des séances varie de 45 min à 1 h, à raison d'une séance par semaine.

Le contenu des séances concerne les aspects de vie actuels du patient. Les éléments de vie antérieurs sont abordés uniquement pour identifier des types d'interactions répétitifs.

### Phase initiale (2 à 3 séances)

L'approche débute par l'établissement du diagnostic de l'épisode dépressif. Le thérapeute informe ensuite la personne sur la psychoéducation de la dépression : les symptômes de la dépression, la prévalence, l'évolution et le pronostic de la maladie ainsi que sur les possibilités thérapeutiques.

Enfin, l'inventaire interpersonnel permet d'évaluer les relations significatives pour le fonctionnement social de la personne. Cette double évaluation va déterminer le principal domaine problématique qui, dans la vie de la personne, apparaît le plus étroitement lié à l'apparition de sa dépression.

(1) American Psychiatric Association, 2010, Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder, third ed., Washington DC.

### Phase intermédiaire (8 à 10 séances)

Le travail se focalise sur le lien entre la fluctuation de la dépression et les événements de vie.

Les interventions thérapeutiques vont dépendre du domaine problématique choisi comme cible. Néanmoins des aspects généraux sont aussi intégrés. Il s'agit du style d'attachement, la manière de communiquer ses besoins d'attachement et de les exprimer sur un plan affectif.

### Phase finale (2 à 3 séances)

Les acquis thérapeutiques sont passés en revue et consolidés. Des stratégies sont planifiées pour faire face à un éventuel épisode dépressif.

La fin du traitement est appréhendée telle une transition de rôle d'un statut de malade à celui de bien portant, capable de s'adapter à son milieu familial et professionnel.

## Qui sont les thérapeutes interpersonnels ?

Les thérapeutes interpersonnels sont des professionnels de santé, psychiatre ou psychologues. Tous ces praticiens sont formés et possèdent une certaine expérience en fonction de l'ancienneté de leur exercice.

Pour les médecins généralistes, il existe une forme simplifiée de la TIP qu'on appelle le counseling interpersonnel. Il est mieux adapté à la pratique de premiers recours et ne nécessite que 6 séances, il est donc particulièrement indiqué pour des dépressions légères à modérées.

Il est recommandé de choisir un-e psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute. L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance

L'association de professionnels de la TIP, reconnue comme institution formatrice compétente, propose un annuaire de leurs membres (p.6). Pour le choix du thérapeute, la première démarche consiste à se renseigner sur sa formation et ses compétences.

## Qu'est-ce qu'un psychothérapeute ?

### Titre de psychothérapeute

Depuis 2004 seul un professionnel inscrit au Registre national des psychothérapeutes (ce registre spécifique est différent du répertoire ADELI des professionnels de santé) peut se déclarer officiellement psychothérapeute.

« L'inscription sur le registre national des psychothérapeutes (...) est subordonnée à la validation d'une formation en psychopathologie clinique de 400 heures minimum et d'un stage pratique d'une durée minimale correspondant à cinq mois (...).

L'accès à cette formation est réservé aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine en France ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse. »<sup>(2)</sup>

Ce registre, est tenu à jour, mis à la disposition du public et publié régulièrement. Il fournit les **coordonnées et la formation du professionnel**.

### Qui peut faire des psychothérapies ?

Les psychothérapeutes sont des spécialistes, médecins psychiatres, psychologues, psychanalystes (médecins ou non médecins), reconnus par une institution formatrice. La plupart des personnes compétentes en psychothérapie se sont formées, à titre personnel, dans des instituts privés, après leurs études de base. Il n'existe pas en France de formation universitaire complète à la psychothérapie.

## Où s'adresser ?

### Médecin généraliste

Il peut conseiller dans le choix d'un thérapeute ou proposer une prise en charge dans le cadre du counseling interpersonnel, s'il est formé à cette pratique et si cette technique est adaptée aux difficultés de la personne.

### Associations de psychothérapeutes professionnels

Association Française de Thérapie Interpersonnelle (AFTIP)

121 Rue de Rennes - 75006 Paris

01 69 25 43 81

h.rahioui@gpspv.fr

www.aftip.fr

(2) Registre des professionnels de santé. ameli-direct.ameli.fr  
Décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute art.1.

Cette association peut vous renseigner sur la TIP, sur la formation de ses membres et fournir les adresses des consultations spécifiques à la TIP, publiques (y compris les centres médico-psychologiques) et privées.

### Associations de patients et de proches

Regroupent des personnes vivant avec de troubles psychiques et proposent des groupes de paroles, des lignes d'écoute téléphonique, des conseils et de l'entraide. Liste non exhaustive.

#### Advocacy France

5, place des Fêtes - 75019 Paris

02 97 53 84 58 ou

06 33 13 73 38

siege@advocacy.fr

www.advocacy.fr

#### Argos 2001

119, rue des Pyrénées - 75020 Paris

01 46 28 01 03 ou

01 46 28 00 20

argos.2001@free.fr

www.argos2001.fr

#### Fédération Nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)

33, rue Daviel - 75013 Paris

01 43 64 85 42

fax 01 42 73 90 21

www.fnapsy.org

#### France Dépression

4, rue Vigée Lebrun - 75015 Paris

01 40 61 05 66

info@france-depression.org

www.france-depression.org

#### Schizo ? Oui !

54, rue Vergniaud - Bat D. -

75013 Paris

01 45 89 49 44

contactschizo@free.fr

www.schizo-oui.com

#### Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM)

12, Villa Compoint - 75017 Paris

01 53 06 30 43 -

fax 01 42 63 44 00 -

écoute famille 01 42 63 03 03

infos@unafam.org - www.unafam.org

## Pour en savoir plus

Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder, APA, 2010, 3rd ed., Washington

Guide de psychothérapie interpersonnelle (traduction française de Comprehensive Guide to Interpersonal Psychotherapy, 2000, Basic Books), Weissman, M. M., Markowitz, J. C., Klerman, G. L., 2006, Trad. Patry, S. et al., Aquarium Media, Montréal

Brochures Psycom : Les troubles psychiques, les différentes psychothérapies, les médicaments psychotropes et les droits et devoirs des usagers, téléchargeables sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

Le Psycom est un organisme public  
d'information, de communication  
et de formation en santé mentale.  
En partenariat avec l'ARS,  
il permet de mieux faire connaître  
la santé mentale aux franciliens.

Le Psycom édite 5 collections  
de plaquettes d'information :

- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Organisation des soins psychiatriques
- Droits et devoirs des usagers

**psycom** 

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14

[facebook.com/psycom.org](https://facebook.com/psycom.org)

[contact@psycom.org](mailto:contact@psycom.org)

[www.psycom.org](http://www.psycom.org)

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

35, rue de la Gare

75935 Paris Cedex 19

[www.ars.iledefrance.sante.fr](http://www.ars.iledefrance.sante.fr)

**Rédacteur en chef :** Jean-Luc Chassaniol (secrétaire général, Psycom).

**Rédaction :** Dr Hassan Rahioui (psychiatre, GPS Peryay-Vaucluse).

**Comité de relecture :** Dr Marie-Christine Cabié (psychiatre, Hôpitaux de Saint-Maurice),  
Dr Alexandre Couristodoulou (psychiatre, GPS Peryay-Vaucluse), Caroline David (bénévole,  
UNAFAM), Claude Finkelstein (directrice, FNAPsy), Dr Marie-Jeanne Guedj (psychiatre,  
CH Sainte-Anne), Dr Vassillis Kapsambelis (psychiatre, ASM 13), Dr Annie Mselatti  
(psychiatre, EPS Maison-Blanche), Anaïs Bon (C. Labiers)

**Coordination éditoriale :** Aude Caria (directrice, Psycom).

**Illustration :** Fotolia (libre de droits).