

Lea-Sophie Richter

La communication non verbale et le facteur thérapeute en psychothérapie



Psychotherapie-Wissenschaft
15. Jahrgang, Nr. 1, 2025, Seite 27–27
DOI: 10.30820/1664-9583-2025-1-27
Psychosozial-Verlag

Impressum

Psychotherapie-Wissenschaft
ISSN 1664-9591 (digitale Version)
15. Jahrgang Heft 1/2025
<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2025-1>
info@psychotherapie-wissenschaft.info
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Herausgeber

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen
und Psychotherapeuten
Geschäftsstelle ASP
Riedtlistr. 8
CH-8006 Zürich
Tel. +41 43 268 93 00
www.psychotherapie.ch

Redaktion

Mara Foppoli, Lugano
Lea-Sophie Richter, Zürich
Mario Schlegel, Zürich
Peter Schulthess, Zürich

Hinweise für AutorInnen befinden
sich auf der Homepage der Zeitschrift:
www.psychotherapie-wissenschaft.info

Verlag

Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstr. 10
D-35390 Gießen
+49 6421 96 99 78 26
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Anzeigen

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
anzeigen@psychosozial-verlag.de
Es gelten die Preise der auf www.psychosozial-verlag.de
einschbaren Mediadaten.
ASP-Mitglieder wenden sich bitte direkt an
die ASP-Geschäftsstelle: asp@psychotherapie.ch

Datenbanken

Die Zeitschrift Psychotherapie-Wissenschaft wird regelmäßig
in der Abstract-Datenbank PsycInfo der American Psycho-
logical Association (APA), im Directory of Open Journals
(DOAJ) und in den Publikationsdatenbanken PSYINDEX und
PsychArchives des Leibniz-Institut für Psychologie/Leibniz
Institute for Psychology (ZPID) erfasst.



Die Beiträge dieser Zeitschrift sind unter der Creative Commons
Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 DE Lizenz lizenziert.
Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte
Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle
Nutzung. Weitere Informationen finden Sie unter:
creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/de

La communication non verbale et le facteur thérapeute en psychothérapie

Les dernières découvertes et leurs applications

Lea-Sophie Richter

Psychotherapie-Wissenschaft 15 (1) 2025 27

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2025-1-27>

Mots clés : communication non verbale, psychothérapie, facteur thérapeute, téléthérapie, embodiment

Cet article vise à analyser le rôle critique de la communication non verbale dans la psychothérapie et souligne son influence sur le processus thérapeutique, sur la mise en place d'une alliance thérapeutique et enfin sur les résultats de la thérapie elle-même. Nous tenons à mettre en avant le fait que la psychothérapie comprend une interaction dynamique entre la gestuelle, les mimiques et les processus de synchronisation, ces facteurs créant un « dialogue à côté du dialogue » primordial. Le présent article s'appuie sur des recherches historiques et actuelles et classe la communication non verbale dans l'état actuel de différentes orientations de recherche et de thérapie, en mettant l'accent sur les processus psychodynamiques tels que le transfert, le contre-transfert et d'autres processus inconscients.

Cet article souligne les comportements non verbaux du thérapeute, tels que le contact visuel, la posture et ses expressions faciales comme instruments incitant à la confiance, l'empathie et le rapport. Nous mettrons également en avant l'importance de la gestion des interruptions dans la relation de travail, les stratégies non verbales facilitant la réparation de ces dernières et permettant de maintenir l'engagement thérapeutique. Les techniques telles que le reflet des expressions faciales du ou de la client(e) et le maintien de la stabilité émotionnelle permettent aux thérapeutes de faire entrer leurs client(e)s dans de nouvelles offres relationnelles pouvant contribuer à une amélioration de leurs symptômes.

Le passage à la téléthérapie, notamment pendant la pandémie du COVID-19, a posé des défis particuliers quant aux effets et à l'accès aux processus de communication non verbale sur le cadre psychothérapeutique, en raison des limites des environnements virtuels. Compte tenu de l'accès restreint aux critères sensoriels des patient(e)s, les psychothérapeutes ont eu du mal à interpréter l'intégralité de l'éventail non verbal de leurs client(e)s, tels que le langage corporel et les mimiques subtiles. Nonobstant ces défis, l'article examine les adaptations, y compris les gestes exagérés, la modulation vocale et le positionnement intentionnel au sein de la thérapie par vidéo, afin de renforcer la relation avec le patient malgré

la distance physique. Nous allons également présenter des avantages inattendus de la téléthérapie, tels que la réduction des inhibitions de la part du ou de la client(e) et la possibilité d'une plus grande ouverture de soi.

L'intégration des technologies dans la psychothérapie a ouvert de nouveaux horizons. Citons par exemple les thérapeutes virtuels qui reproduisent des comportements empathiques afin de proposer un processus thérapeutique complet dans le monde virtuel. Ces avancées soulignent l'évolution rapide des processus thérapeutiques dans divers contextes, lesquels touchent et influencent également la communication non verbale.

Nous en déduisons le caractère indispensable de la communication non verbale pour une psychothérapie efficace et plaiderons pour une meilleure formation, dans laquelle les processus thérapeutiques non verbaux sont également considérés et enseignés. Suivre cette approche permet de s'entraîner à une sensibilisation à ce type de processus communicatifs, ce qui peut ouvrir aux jeunes psychothérapeutes une autre fenêtre sur l'inconscient de leurs client(e)s. Étant donné que la psychothérapie s'adapte aux avancées technologiques et aux modalités virtuelles, le présent article requiert la recherche continue de stratégies novatrices permettant de garantir le maintien et l'efficacité des relations thérapeutiques dans différents contextes.

Note biographique

Dr phil. *Lea-Sophie Richter* est psychologue-psychothérapeute, psychanalyste jungienne (IAAP, CGJI) et travaille dans son propre cabinet à Zurich. Elle a obtenu son doctorat sur les processus non verbaux dans les premiers entretiens psychanalytiques à l'ancienne chaire de psychologie clinique, de psychothérapie et de psychanalyse de l'université de Zurich et est codeuse FACS selon Paul Ekman. Elle travaille également comme directrice d'études à l'Institut C.G. Jung de Zurich, Küsnacht.

Contact

learich85@gmail.com