

But de la psychothérapie Si les objectifs spécifiques peuvent être sensiblement différents d'une technique psychothérapique à l'autre et se centrer sur des niveaux différents de la personne (diminution du symptôme ou amélioration du fonctionnement psychique global), toutes concourent au changement de la personne par des moyens psychiques. Le changement ne renvoie pas à une métamorphose de la personne, ce qui supposerait une conception plutôt magique du processus thérapeutique, mais il vise surtout à obtenir une meilleure qualité de vie sur les plans subjectif, familial, affectif, relationnel, professionnel et social, c'est-à-dire un bien-être psychologique et une souffrance moins importante