

Dimension	IFS (Internal Family Systems)	TCC (Thérapie cognitive-comportementale)	Psychanalyse / Psychodynamique	Gestalt-thérapie	EMDR (désensibilisation et retraitement des mouvements oculaires)
Vision de l'esprit	Multiplicité naturelle : une « famille interne » de parts + un Self central	L'esprit = pensées, émotions, comportements à modifier par apprentissage	Conflits intrapsychiques (ça, moi, surmoi, etc.) et inconscient dynamique	L'accent sur l'expérience immédiate et la totalité de l'organisme	L'esprit conserve des souvenirs traumatiques bloqués
Rôle des symptômes	Les symptômes viennent de parts protectrices qui veulent éviter la douleur	Résultent de pensées dysfonctionnelles ou conditionnements	Symptômes comme compromis défensif contre pulsions inconscientes	Symptômes = manque de contact authentique avec soi/ environnement	Symptômes = mémoire traumatique non digérée
Rapport aux sous-parties	On dialogue avec les parts, elles ont toutes une intention positive	Non reconnu comme central, on cible croyances & schémas	Parties = instances psychiques abstraites (pas vécues comme "personnages")	Parfois explorées via polarités ou dialogues, mais pas systématisées	Non : focus direct sur souvenirs traumatiques
Rôle du thérapeute	Guide bienveillant qui aide à accéder au Self	Enseignant/coach qui restructure pensées et comportements	Expert/interprète qui analyse l'inconscient	Facilitateur de l'expérience dans l'ici-et-maintenant	Technicien qui guide un protocole de retraitement
Guérison	Relation Self ↔ parts, libération des parts du rôle extrême	Changement cognitif et comportemental	Insight sur l'inconscient + transfert	Prise de conscience et intégration par l'expérience	Retraitement adaptatif des souvenirs traumatiques
Place du trauma	Central : protecteurs + exilés = organisation autour des blessures	Facteur important mais traité indirectement (exposition, restructuration)	Compris comme refoulement et répétition	Exploré par l'expérience corporelle et relationnelle	Noyau du modèle, ciblé directement
Spiritualité / dimension transpersonnelle	Oui, via le Self (calme, compassion, sagesse)	Peu présente, approche pragmatique	Parfois via archétypes (Jung), mais pas toujours	Oui, expérience de l'unité, du contact	Non, approche focalisée sur retraitement

Rapport au client	Client = porteur de ressources internes (Self), non déficient	Client = apprenant qui doit modifier ses schémas	Client = analysant, dépend de l'interprétation	Client = co-créateur de l'expérience thérapeutique	Client = participant guidé dans un protocole
--------------------------	---	--	--	--	--