

**DE QUOI PARLONS-NOUS ?**

Le psychanalyste est un psychothérapeute autrement dit un praticien de l'aide psychologique, qui utilise spécifiquement la méthode psychanalytique reposant essentiellement sur la parole et l'analyse des processus inconscients à l'œuvre dans les conduites.

C'est une discipline fondée par Sigmund Freud à la fin du 19ème siècle.

Il n'existe pas de diplôme de psychanalyste mais cette pratique de la relation intersubjective nécessite 3 types de formations absolument complémentaires.

La 1ère formation est individuelle et implique nécessairement une psychanalyse personnelle. Elle est indispensable au futur psychanalyste pour analyser son fonctionnement psychique et l'aider à repérer dans ses réactions ce qui relève de sa propre histoire, de ses défenses psychiques spécifiques pour qu'elles n'interfèrent pas avec la problématique du patient et de sa demande.

Une bonne écoute passe par la distinction de ce qui provient de soi et ce qui relève de l'autre.

Cette formation individuelle doit s'assortir d'une formation théorique et clinique solide. Elle peut être assurée par des écoles et associations de psychanalyse (ex, la Société psychanalytique de Paris, l'Ecole de la Cause freudienne, Espace Analytique etc.) à travers des séminaires de recherches, de lectures, des conférences...

Enfin, il est pertinent d'associer à ces 2 types de formations, une démarche plus en lien avec la pratique professionnelle, la supervision. Cela consiste à reprendre avec un psychologue ou un psychanalyste un entretien ou une séance de psychothérapie pour clarifier ce qui s'est passé pendant son déroulement.

Un psychiatre, un psychologue, un philosophe ou quelque autre professionnel ayant ou suivant ces formations peut exercer en tant que psychanalyste.

Dans une cure type, le dispositif consiste à allonger le patient sur un divan et à lui demander de parler selon le principe de l'association libre « exprimez librement ce qui vous vient à l'esprit sans censure. »

Le psychanalyste peut aussi consulter en face à face.

A QUOI ÇA SERT ?

Un psychanalyste peut être consulté quand un premier travail avec un psychiatre ou avec un comportementaliste n'a pas donné les résultats escomptés ; quand il y a répétition de ratés dans les choix de vie que fait la personne ; quand elle veut fortement arriver à un but mais que des freins intérieurs contrarient ses projets etc.

Freud a élaboré cette méthode originale pour faciliter la verbalisation de ce qui est pour le sujet inaccessible parce que refoulé et que ces éléments refoulés empêchent la personne d'exprimer pleinement sa vitalité, sa créativité et peuvent nuire à son bien être.

La personne peut mieux se connaître, découvrir que sa façon d'être au monde lui est propre et que ce qu'elle vit lui appartient.

D'autre part, elle fait apparaître que la représentation que chacun se fait de sa vie est liée au présent mais aussi aux traces laissées par le passé et que des réactions aux situations actuelles ne sont souvent que la répétition de réactions à des situations similaires appartenant au passé.

Sans s'imposer, le psychanalyste s'appuie sur les éléments de langage formulés par le patient dans leur dimension consciente et inconsciente à travers l'analyse des rêves, des lapsus, des actes manqués pour l'amener à prendre conscience de son fonctionnement psychique, ses symptômes... et ainsi lui éviter de répéter inconsciemment des expériences négatives.



RÔLE ET STATUT DU PSYCHANALYSTE

N° 11

COMMENT FAIRE ?

Une psychanalyse est un travail en profondeur sur le long terme : 2 ou 3 séances hebdomadaires pendant plusieurs années. Leur durée peut varier mais est généralement de 30 à 45mn.

Le psychanalyste reçoit en cabinet libéral, les séances ne sont pas remboursées par la sécurité sociale et cela n'est pas souhaitable car il est important que ce travail « coûte » pour concrétiser un véritable engagement dans la démarche.

Cette démarche appelle une forme de courage eu égard l'investissement que cela demande notamment dans la confrontation aux différentes strates de l'histoire.

Sans envisager de véritable cure analytique pour un sportif en quête de performance, un psychanalyste peut tout à fait l'aider en accédant à la façon dont il habite son corps, comment il le traite et l'agit, quelles satisfactions il en tire, ses relations aux autres.

ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

- La notion de transfert, point essentiel de la cure analytique.

Pour analyser son inconscient, et tout au long de sa psychanalyse, le patient va projeter sur l'analyste ses mots, ses images, ses angoisses, ses fantasmes. L'analysant va prêter à son analyste des caractéristiques qu'il n'a pas et qui sont souvent celles de personnes de l'entourage actuel ou passé. Cette réédition de relations infantiles éprouvées envers l'analyste s'appelle le transfert.

L'analyse de ce lien et de ce qui s'y joue pour le patient est primordial dans l'avancée du travail.

- comment savoir si on a trouvé le bon psychanalyste ?

La relation entre un patient et son psychanalyste est très subjective. Un patient peut être très angoissé face au silence d'un psychanalyste tandis qu'un autre ne supportera pas les interventions ou les questions jugées intrusives. Trouver le bon psychanalyste, c'est trouver celui avec lequel on se sent bien.

- la psychanalyse guérit-elle ?

Certains l'affirment, d'autres diront que la psychanalyse ne guérit pas, elle sauve. Une psychanalyse n'est pas un lieu de confort pour la pensée, ni un lieu de bien-être ou de méditation, c'est un lieu de recherche et de questions pour connaître l'origine de la souffrance et la soulager.

LIMITES

Comme le diplôme de psychanalyste n'existe pas, rien n'empêche quiconque de s'autoproclamer psychanalyste et d'exercer en libéral. Cependant, un néophyte qui tenterait l'expérience serait certainement très vite repéré et mis en doute par le bouche à oreille des éventuels patients et des professionnels.

Sa durée nécessairement longue rebute certaines personnes dont les symptômes sont très invalidants et qui vont préférer les thérapies brèves de types comportementales et cognitives jugées plus efficaces.

EN SAVOIR PLUS

- 5 leçons sur la psychanalyse, Freud, Payot, 1909

- La psychanalyse, Daniel Lagache, QSJ PUF, 2005

- Sport, psychanalyse et science, de Marie-Hélène Brousse et coll, chez PUF, 1997