

Quelles sont les règles à respecter en psychanalyse?

Une psychanalyse exige le respect de certaines règles, tant pour le sujet qui consulte (on dit l'analysant) que pour le psychanalyste. Ces règles sont les suivantes:

L'ANALYSANT : Il lui est d'abord demandé de respecter ce qu'on appelle la règle fondamentale de la psychanalyse : la « *libre association* », c'est à dire accepter de dire tout ce qui lui passe par la tête, sans restriction, sans censure, sans chercher à contrôler ce qu'il veut dire, ni à faire de belles phrases. En d'autres mots, laisser son esprit voyager librement et essayer de mettre des mots sur ce qui surgit dans son esprit, sans y porter de jugement du genre : « *c'est d'aucune intérêt, c'est absurde, je ne veux pas donner tant d'argent pour raconter des conneries de ce genre?* » ou bien « *ceci est trop intime, je n'en parlerais à personne, ça pourrait le choquer d'entendre ça, il pourrait mal me juger* ». D'accord, mais si votre psychanalyste vous demande tant d'argent, vous n'avez pas à ménager ses oreilles, car s'il ne peut entendre ce que vous avez à lui dire, autant qu'il change de métier? D'ailleurs, il sait ce que c'est, puisque dans sa propre formation il a aussi dû passer par là, donc les choses intimes, les pensées condamnables, il connaît ça.

L'analysant utilise le divan alors que le psychanalyste s'assoit dans un fauteuil, hors de la vue de l'analysant. Pourquoi le divan ? Tout simplement parce qu'une détente du corps facilite la libre association. Pourquoi hors de la vue ? Pour que l'analysant puisse « oublier » qu'il parle à quelqu'un, et pour l'empêcher de « lire » sur le visage de l'analyste ce qu'il pense de ce qui est dit. Si l'utilisation du divan pose problème, rien n'empêche de commencer le travail en face-à-face et attendre qu'advienne le temps du divan.

LE PSYCHANALYSTE : Il se doit de garder la *neutralité* la plus totale, il laisse de côté ses propres opinions politiques, morales, religieuses, etc. Tout ce que l'analysant pense est bon à dire? en tant que témoin de ses processus psychiques.

Il se doit aussi de *ne jamais donner de conseils*, car le but est que le sujet découvre ses propres solutions aux problèmes, et non pas celles du premier venu, fût-il psychanalyste.

Il doit maintenir le *secret total* sur ce qui lui a été dit en séance. Ce secret est encore plus strictement respecté que par votre médecin traitant par exemple. Celui-ci reçoit régulièrement des rapports des confrères spécialistes que vous allez consulter, afin de former un dossier médical. Mais le psychanalyste, quant à lui, n'envoie pas de rapport, ne parle à personne de vous, et, de plus, si quelqu'un lui téléphone pour demander de vos nouvelles, même votre partenaire ou votre médecin, il restera muet. Sans ce secret, pas de psychanalyse possible !

Il va aussi se charger de dresser un *cadre de travail* et veiller à ce qu'il soit respecté, un peu comme un contrat auquel on s'engage. Il vous demandera de :

- *Respecter le rythme des séances prévues par semaine : 2 à 3 en général.*
- *Payer les séances manquées : quelle que soit la raison ! Parfois, il peut vous proposer de récupérer des séances manquées, mais rien ne l'y oblige.*
- *De ne pas prendre de « congés » sans en parler d'abord en analyse.*
- *De ne pas prendre de "grandes décisions" (mariage, divorce, quitter son emploi, etc.) sans en parler d'abord en analyse.*

© Ilmi Manuka