

Concepts Psychanalytiques

L'approche orientée par les concepts psychanalytiques recherche la cause inconsciente des difficultés.

Echappant à notre conscience, des forces psychiques inconscientes (le "ça", le surmoi, les mécanismes de défenses du moi, les pulsions...) gouvernent une grande partie de nos comportements, de nos pensées, de nos émotions.

Cette idée de puissances inconscientes cachées dans les profondeurs de notre esprit remonte à la plus haute antiquité.

Ce continent obscur, fut exploré avec une grande rigueur par Sigmund Freud, qui le premier en formula des concepts descriptifs clairs. Il a montré que les rêves, les actes manqués (maladresse, lapsus), ou les fantasmes sont des expressions de notre inconscient, et qu'il est possible de les analyser pour en faire émerger un sens.

Le symptôme est donc vu par le praticien d'orientation psychanalytique comme une création du sujet.

Il constitue une réponse qui a pu être élaborer face à la souffrance psychique. Il ne s'agit pas donc pas de supprimer le symptôme, mais de le faire entendre, de faire en sorte que le sujet parle de cette angoisse. Le mieux-être est permis par cette élaboration. En comprenant le sens du symptôme, ou en lui donnant une signification il peut perdre de son impact invalidant.

Les concepts psychanalytiques freudiens connaissent de nombreuses dissidences.

La plus notable pour mon approche est celle de Carl Gustav JUNG, car elle enrichi par la dimension collective la représentation de l'inconscient. Par de nombreux voyages d'études et travail de comparaison des mythes religieux et littérature, il a pu mettre en évidence des structures universelles imaginaires (les archétypes, les symboles) qui permettent de mieux comprendre les opérations à l'oeuvre dans nos rêves et dans nos comportements individuels. Ces structures de l'inconscient collectif sont actives en chacun de nous mais plus ou moins déséquilibrées par l'histoire personnelle et ses conflits propre.

Selon l'approche systémique, l'interaction entre deux personnes peut être comprise comme un système, c'est à dire qu'elle conçoit que deux personnes en présence, dépendent l'une de l'autre, et que les échanges entre ces deux personnes, se font selon des règles implicites de communication, règles particulières à ce système. Chaque groupe familial va avoir des règles secrètes (implicites), cela suppose un travail particulier de mise à jour : on les fait fonctionner, sans en avoir conscience. Le travail de cette approche systémique, consistera à mettre en évidence, les structures latentes des échanges observés.

La psycho-généalogie est une approche de la psychologie développée dans les années 1970 par Anne Ancelin-Schutzenberger selon laquelle les événements, traumatismes, secrets, conflits vécus par les ascendants d'un sujet conditionneraient ses troubles psychologiques, ses maladies, et ses comportements étranges ou inexplicables. Aujourd'hui, cette approche a donné lieu à de nombreuses pratiques psycho-thérapeutiques très différentes, certaines étant l'objet de vives critiques.

L'orientation humaniste se fonde sur la capacité de la personne à puiser en elle même les ressources nécessaire à son mieux être.

La reformulation : processus par lequel le psychologue, en reprenant une phrase ou un mot utilisé par son client dans une nouvelle formulation, l'aide à aller plus loin dans ses propos, à formuler avec plus de précision, plus de clarté.