

La thérapie psychanalytique

A la fin du XIX^{ème} siècle, Freud, neurologue viennois fit une découverte majeure en écoutant ce que lui confiaient ses malades. Il avait compris le rôle déterminant de notre inconscient et des conflits qui s'y déroulent depuis notre petite enfance dans notre devenir existentiel, mais aussi dans la formation des symptômes des diverses maladies de l'esprit. Cette découverte lui a permis de mettre au point une méthode d'exploration et surtout de résolution de ces conflits : la cure psychanalytique.

Cette méthode permet de résoudre les conflits et les résistances psychiques, grâce à une expression totalement libérée.

Comment se déroule une cure psychanalytique ?

La cure psychanalytique consiste à mettre un patient dans une position de relaxation, allongé, en dehors de la vue du thérapeute qui se place en retrait pour ne pas troubler sa libre expression.

Les séances se répètent très régulièrement, plusieurs fois par semaine, 3 ou 4 en général... Et cette périodicité est essentielle.

Le patient a la parole, il est invité à dire tout ce qui lui passe par la tête. Mais cela n'est pas aussi simple qu'il y paraît : des résistances psychiques s'opposent au déroulement libre de sa pensée par association d'idées.

La méthode consiste alors à réduire ces résistances pour arriver à une expression totalement libérée. Pour cela, le thérapeute fournit des interprétations de ce qui est dit, oriente le cours des pensées, sans jamais donner de conseil ou surtout d'injonctions. Il doit rester neutre mais bienveillant.

Le thérapeute s'appuie sur la relation qui s'établit entre lui et le patient, et dont Freud a montré qu'elle reproduit toujours des modes de relation que le patient a connus avec ses parents dans son enfance.

Qui peut suivre une cure psychanalytique ?

Tout le monde ne peut pas effectuer ce type d'analyse. Elle suppose certaines qualités que le thérapeute doit apprécier soigneusement avant de s'engager : souplesse du fonctionnement mental, aptitude à l'introspection, à l'expression verbale des contenus mentaux. Surtout, le patient doit être persuadé que ses troubles ont leur origine en lui, et non au dehors.

L'analyse peut être une simple occasion de se découvrir, de s'épanouir personnellement. Le plus souvent, elle est indiquée dans certains troubles psychiques. Elle s'adresse avant tout aux troubles névrotiques, ces troubles psychiatriques mineurs que l'on trouve chez de nombreuses personnes. Il s'agit d'angoisses, d'inhibitions, de tendances dépressives, des troubles sexuels, etc.

La cure psychanalytique est également utile dans les problèmes plus graves, tels les troubles psychotiques, qui sont de véritables maladies mentales. Néanmoins, la psychanalyse reste encore au stade expérimental dans ce domaine.

Elle peut également intervenir pour certains troubles médicaux à déterminisme psychologique (psychosomatique), mais elle exige alors un bilan médical préalable.

Les questions que l'on se pose sur la psychanalyse

- **Est-elle dangereuse ?**

Non, une psychanalyse n'est pas dangereuse. Mais elle doit être évitée chez certains sujets trop fragiles. Tous les psychanalystes compétents sont capables de détecter ces sujets et de leur déconseiller ce traitement.

- **Peut-elle entraîner la rupture des couples ?**

Oui, dans certains cas la psychanalyse peut entraîner la rupture des couples, mais seulement quand ces couples sont fragiles, mal équilibrés.

Là encore, les analystes savent prévenir ces sujets des risques qu'ils prennent.

- **Peut-elle entraîner un désordre des conduites, levée des freins éthiques, voire rendre fou ?**

Non. La psychanalyse ne vise pas à faire des rebelles. Elle cherche à donner le maximum de liberté à des êtres responsables, vivant en société et capables de s'y adapter...

- **Peut-elle déterminer une dépendance ?**

Il est vrai que certains sujets s'attachent exagérément à leur thérapeute, mais la psychanalyse considère ces cas comme des échecs et de mauvaises indications. Elle vise au contraire à l'indépendance des êtres, en premier lieu vis-à-vis de leur thérapeute...

En pratique

Le coût de telles cures n'est pas négligeable. Les séances coûtent entre 50 et 100 €. Selon les cas, elles peuvent être remboursées par la Sécurité sociale.

La cure dure plusieurs années. C'est un long chemin qui aboutit à une libération un épanouissement de la personnalité, une augmentation de la créativité, à des relations avec les autres plus équilibrées et harmonieuses. D'éventuels symptômes maladifs disparaîtront dans la mesure où ils résultaient de conflits inconscients qui auront été résolus.

Dr Jean-Paul Relizere

Mis à jour le 13 septembre 2010