

# Choisir son école de psychanalyse

Un siècle après son avènement, le monde de la psychanalyse apparaît comme un univers totalement fragmenté. En France, plusieurs écoles telles que la Société psychanalytique de Paris, l'Association psychanalytique de France, l'Ecole de la cause freudienne ou le Quatrième groupe se disputent ainsi le marché analytique autour de deux grandes figures : Freud et Lacan. Comment dès lors choisir son analyste parmi les différents courants actuels ? Prenez vos repères !

## Avant de choisir

Avant de vous poser la question du choix d'un thérapeute lacanien ou freudien, sachez que l'on ne doit pas choisir son analyste comme un "plat congelé" : souvent, nos arguments pour justifier un "je veux un freudien SPP" ou "je veux un lacanien sans chapelle" ne sont, en effet, que des façons de contrôler et de se réassurer dans notre démarche, car il est impossible de savoir à l'avance ce qui nous convient le mieux. Attention donc aux idées préconçues, l'essentiel réside dans la qualité de la relation qui s'établit entre l'analyste et son patient !

## Quelle différence entre théorie lacanienne et freudienne ?

A la fin des années 60, le psychanalyste français Jacques Lacan a apporté divers prolongements à la théorie freudienne. Proposant une relecture des grands concepts analytiques pour faire tomber plus facilement les défenses des patients, il mit à l'honneur une nouvelle dynamique de cure basée sur la frustration - grâce au raccourcissement du temps des séances - et sur une écoute très attentive du langage.

## Pourquoi une séance lacanienne est-elle plus courte qu'une séance freudienne ?

Une séance chez un analyste freudien dure habituellement quarante-cinq minutes. Chez les lacaniens, la durée est plus courte, variant généralement de 5 à 30 minutes. Erik Porge, analyste et auteur d'un récent ouvrage intitulé *Jacques Lacan, un psychanalyste* (éd. Erès) en explique les raisons : chez les disciples de Lacan, "le temps n'est pas fixé à l'avance. L'interruption de la séance, intégrée dans un processus d'intervention, prend une valeur significative pour l'analysant : souligner un point, encourager un mouvement de découverte. C'est une séance "ponctuée". Souvent, c'est après la séance qu'une idée nouvelle apparaît. La notion d'après-coup est primordiale pour Lacan. Il a aussi voulu éviter que l'inconscient ne se loge dans un rapport trop tranquille au temps. Il n'y a rien de fixe ou d'intouchable, car la résistance peut se loger partout".

Dans une analyse lacanienne, la tension et la frustration jouent donc un rôle primordial, mais l'analysant, comme dans une analyse freudienne, dit ce qui lui vient à l'esprit car "la technique proprement dite reste la même", poursuit l'auteur.

## En savoir plus...

A lire :

- *Cinq leçons sur la psychanalyse*, Sigmund Freud, éd. Payot
- *Psychanalyse*, sous la direction d'Alain de Mijolla et Sophie de Mijolla Mellor, éd. PUF
- *Éléments d'introduction à la psychanalyse*, Alain Vanier, éd. Nathan
- *Histoire de la psychanalyse*, Elisabeth Roudinesco. Deux tomes, éd. Fayard

**Sur le Web :**

- [Sigmund Freud : vie et oeuvre](#)
- [OEdipe: le portail des psychanalystes francophones](#)
- [Une biographie sommaire de Jacques Lacan](#)

**Les adresses :**

- Société Psychanalytique de Paris  
187 rue Saint Jacques  
75005 Paris
  
- École de la Cause Freudienne  
1 rue Huysmans 75006
- Association Psychanalytique de France  
24, place Dauphine, 75001
  
- Quatrième Groupe  
19, bd Montmartre, 75002 Paris