La psychothérapie

©bismuth

Thérapie signifie soin, ou cure.

Psychothérapie peut s'entendre comme une action psychologique de soins, visant le psychisme du patient. C'est ce qui s'en écrit ici et là. Les pratiques se disant psycho-thérapeutiques sont nombreuses et parfois folkloriques.

Personnellement, je vise avec la personne qui vient en consultation une amélioration non pas tant immédiate ou du moins pas seulement immédiate, mais durable et de fond, même si certaines problématiques vécues par un patient sont parfois très transitoires, passagères, et n'occasionnent pas alors un long travail.

Le choix s'est imposé à moi de privilégier une approche ancrée dans la psychanalyse. Freud parlait à son propos de «cure par la parole» (et non traitement chimique par les médicaments ou par toute autre tentative visant la psyché au travers du corps : électro-chocs, douches froides comme encore au XXème siècle).

Ma pratique, en psychothérapie, est une «cure par la parole», ou par d'autres «signifiants» : la personne qui vient consulter parle, ex-prime quelque chose d'elle. Si ce sont des enfants, outre le dialogue verbal, les gestes, le jeu et le dessin s'en mêlent et surtout, ce que l'enfant dit du dessin ou du déroulement du jeu. Ou encore, la façon dont il joue, commente.

Ces propos, cette expression, font l'objet de discussions : le patient et moi cherchons derrière ce qui est exprimé un sens autre que celui apparent, des liens avec d'autres éléments vécus ou parlés, issus de l'histoire actuelle ou passée du patient et de son entourage. Liens avec des rêves aussi. La difficulté réside toujours dans le fait que le «vouloir-changer» du sujet, se heurte à tout ce qui a permis inconsciemment que rien ne change. Enfin, il me semble parfois que les changements s'opèrent lorsque la volonté – consciente – de changement n'est plus évoquée dans l'urgence, réitérée avec insistance, et que la personne se met à prendre le temps de se pencher sur elle-même.