

COMMENT SE DEROULE UNE SEANCE DE PSYCHANALYSE

Description de la manière dont se déroule une séance de psychanalyse concrète, en restant dans la réalité de la pratique, sans mythe mais sans appauvrir.

L'ARRIVEE

Le patient arrive et entre dans le cabinet :

- L'espace est calme, toujours le même,
- Le psychanalyste garde une attitude discrète,
- Les échanges préliminaires sont minimes (pas de conversation "sociale").

Si c'est une cure classique :

- Le patient peut s'allonger sur le divan,
- L'analyste est assis derrière, hors du champ visuel.

En psychothérapie analytique :

- Les deux sont souvent face à face.

LE DEBUT : « PARLEZ » ou « JE VOUS ECOUTE »

La séance commence souvent sans demande particulière.

Le patient parle.

Ce qui vient.

Même si "on ne sait pas par quoi commencer".

C'est l'association libre.

Cela peut être :

- Le récit d'un rêve,
- Une situation de la semaine,
- Une pensée intrusive,
- Un souvenir,
- Un malaise,
- Une phrase sans lien apparent.

L'important est que le patient parle sans trop censurer.

LE TRAVAIL DU PSYCHANALYSTE

Pendant ce temps, l'analyste :

Le psy. écoute différemment

Il prête attention :

- Aux lapsus,
- Aux répétitions,
- Aux hésitations,
- Aux ruptures,
- Aux contradictions,
- A la place du sujet dans son discours.

Le psy. surveille le transfert

Comment le patient parle à lui :

- Irritation,
- Idéalisation,
- Séduction,
- Colère,
- Attente de conseils,
- Silence adressé.

Le psy. garde une position neutre

Pas de jugement, pas de conseils, pas de bavardage.

L'INTERPRETATION (RARE ET BREVE)

Le psychanalyste ne parle pas beaucoup.

Quand il parle, c'est souvent une phrase très courte, parfois énigmatique :

- Il met en lumière un point que le patient n'avait pas vu,
- Il souligne une contradiction,
- Il donne une coupe dans le discours,
- Il propose une interprétation du transfert.

Une interprétation peut toucher profondément et déplacer quelque chose dans la compréhension du patient.

LA FIN DE SEANCE

En psychanalyse lacanienne, la séance peut être variable (souvent courte, parfois 10–20 min).

Dans d'autres écoles, elle est souvent fixe (45–50 min).

La fin est annoncée simplement :

— “*On s'arrête là.*”

Ce moment peut être interprétatif lui-même :

- Couper au moment où un signifiant important apparaît,
- Marquer une limite,
- Créer une résonance.

LA REPETITION, AU FIL DES SEANCES

Une séance isolée n'a pas tout son sens.

C'est la répétition des séances qui permet :

- À l'inconscient de se déployer,
- Aux schémas de se montrer,
- Au transfert de se construire puis de se transformer.

Le patient revient, encore et encore, et découvre que :

- Il répète les mêmes situations,
- Il dit les mêmes choses,
- Il lutte contre les mêmes conflits.

C'est là que la cure agit.

APRES LA SEANCE

Le travail continue entre les séances :

- Des idées émergent,
- Des rêves apparaissent,
- Des choses s'éclairent,
- Des émotions remontent,
- Des souvenirs se réorganisent.

Ce n'est pas "une discussion" :

c'est une expérience psychique en profondeur.

En résumé, une séance c'est :

- Un cadre stable,
- Un patient qui parle librement,
- Un analyste qui écoute finement,
- Des interventions rares mais précises,
- Un travail sur le transfert,
- Et un processus qui avance au fil du temps.