

LA CURE PSYCHANALISTIQUE **par Roxana Mihalache - Psychanalyste**

Pourquoi la thérapie prend-elle « autant de temps » ?

On pourrait dire qu'un thérapeute éduque et rééduque à la fois. Lorsqu'il éduque, il ne dit pas au patient ce qu'il doit faire, mais lui explique certains phénomènes qui se produisent en lui, un peu comme un météorologue décrit les tempêtes. Il peut exposer les différents types de tempêtes, la différence entre une pluie d'été passagère, une tempête ou un tremblement de terre, les dégâts qu'elles peuvent causer, comment s'en protéger lorsqu'on s'y trouve, ou encore comment les reconnaître à distance pour ne pas se laisser emporter par leur chaos. En thérapie, nous apprenons à repérer les signes annonciateurs d'une tempête, même celle qui se profile au loin.

Si je me laisse emporter par cette tempête, il se peut que ma posture ait changé sans que je m'en rende compte. Je ne saurais pas dire précisément ce qui a changé dans ma démarche, mais je sens bien que ce n'est plus la même qu'avant. J'ai alors besoin d'être vu par quelqu'un d'extérieur, car je ne peux pas observer ma propre démarche, je ne peux que la ressentir.

Le thérapeute joue aussi un rôle rééducatif. À l'image du kinésithérapeute qui rééduque un membre fracturé ou corrige une mauvaise posture, le thérapeute aide à remettre de l'ordre dans nos pensées et nos émotions. Plus ces émotions ont pris, au fil du temps, une tournure douloureuse ou destructrice, plus il faudra de temps pour « récupérer ». Les pensées et émotions qui se sont installées en nous depuis longtemps se sont maintenant cristallisées, menant leur propre vie. C'est pourquoi la thérapie demande du temps : on ne peut pas (on a pas le droit) arracher en quelques séances des schémas ancrés depuis des années, au risque de fragiliser d'avantage la personnalité.

C'est un peu comme si, en allant chez le médecin pour une douleur, celui-ci découvrait un kyste et décidait de l'opérer immédiatement, sans anesthésie ni explication. Après l'opération, il te renverrait chez toi, en sang, en t'annonçant que tout est réglé, sans traitement ni suivi. Tu regardes la scène avec effroi et sidération, tu hurles de douleur, tu attaques le médecin parce qu'il te fait subir une souffrance indescriptible, pour laquelle tu n'as même pas de mots. Et la fois suivante, tu ne veux même plus entendre parler de médecins.

C'est ainsi qu'une thérapie trop rapide peut être vécue par une personne aux blessures profondes et délicates, mais cela ne signifie pas que toutes les thérapies doivent durer des années, bien sûr ; chaque situation est unique.

Au cabinet, nous avons l'occasion de nous retrouver face à nous-mêmes, accompagnés d'un témoin bienveillant. Nous pouvons alors nous traiter avec douceur et lenteur, car nos émotions et nos ondes cérébrales ont besoin de temps pour se déployer. Nous avons besoin de ce baume pour l'âme, à appliquer sur nos blessures en présence de quelqu'un capable de les regarder sans faiblir devant la vue du « sang », et d'accompagner leur guérison à nos côtés.