

QU'EST-CE QU'UNE PSYCHANALYSE ?

Une psychanalyse est une analyse de soi. La psychanalyse s'appuie sur un cadre particulier. Ce cadre se définit entre le psychanalyste et son patient. En règle générale, la psychanalyse se déroule sur le divan, cela veut dire que le patient est allongé sur le divan alors que le psychanalyste se trouve hors de la portée de son regard. En général, il s'installe derrière le patient. La consigne donnée au patient en psychanalyse est d'associer librement et cela au-delà de toute censure sociale ou morale. Cela veut dire que le patient peut énoncer tout ce qu'il lui passe par la tête. Pour Freud, cette technique d'association libre avait pour but de délier les zones cachées de l'inconscient.

La psychanalyse est basée sur l'existence de l'inconscient où seraient refoulés nos souvenirs, notamment les souvenirs en rapport avec des traumatismes qui généreraient nos symptômes ou les maladies psychiques. La notion de refoulement est une notion importante en psychanalyse. Refoulement veut dire caché de la conscience. La technique de l'association libre se heurte rapidement chez le patient aux résistances. Ces résistances, qui sont un ensemble de phénomènes, vont empêcher le patient d'accéder aux souvenirs enfouis. Elles vont donc être travaillées. C'est-à-dire que souvent le patient les verbalise ou le praticien les repère, restituant à son patient ce qu'il en observe et, de ce fait, la plupart du temps, ces résistances se lèvent, permettant une avancée dans l'analyse.

Une autre notion est importante en psychanalyse, celle de transfert : le patient développe différents sentiments par rapport à son analyse, au cadre posé, et au psychanalyste. Cet ensemble de sentiments s'appelle le transfert. Ce transfert va être souvent analysé et va permettre au patient de comprendre la source de ses sentiments, ce qu'ils rappellent du passé et des relations antérieures avec ses parents ou des personnes significatives de son histoire.

La psychanalyse est donc un travail d'association libre qui se déroule sur le divan et où vont être analysés les résistances, le transfert du patient ainsi que l'ensemble des souvenirs qui vont resurgir tout au long de ce travail. Cette analyse progressive permet la levée de certains symptômes, parfois des réaménagements importants de la structure fondamentale du patient. La structure est le fondement de notre personnalité. On peut la comparer métaphoriquement à un plancher sur lequel nous marchons. Soit ce plancher est solide et on parle alors de structure névrotique. Soit ce plancher est branlant et on parle alors de structure psychotique. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises structures. Simplement, la structure névrotique est plus confortable à vivre que la structure psychotique qui demande plus d'énergie pour garder une bonne cohésion et un bon équilibre. Dans l'analyse, on peut dire, de façon illustrée, que le but est de rendre le plancher le plus solide possible.

Un argument souvent développé par les détracteurs de la psychanalyse est qu'elle ne permet pas la guérison. Cet argument n'est pas fondé car lorsqu'on aborde la question du psychisme, ce qui est visé n'est pas la guérison mais la possibilité pour la personne de vivre confortablement avec elle-même et les autres. Le mot guérison appartient majoritairement au monde médical et concerne la guérison des maladies organiques. En psychanalyse, le psychanalyste ne va pas privilégier sa vision de la personne en deux axes qui seraient personne malade et personne non malade. En psychanalyse, on s'occupe de personne c'est-à-dire d'un sujet qui est singulier et qui existe en tant que tel avec son histoire et les aménagements défensifs qu'il a mis en place pour vivre au mieux.

Le symptôme est une partie de ces mécanismes défensifs. L'aménagement défensif peut se traduire comme une option trouvée pour ne pas être débordé par le problème et la situation. Par exemple, le mécanisme défensif utilisé par une personne psychotique va être le déni, c'est-à-dire qu'elle raye automatiquement une partie de la réalité, ce qui peut parfois surprendre ou inquiéter son entourage. Mais pour cette personne, ce mécanisme est une option pour continuer à maintenir un certain équilibre à l'intérieur d'elle-même. Ces mécanismes ont bien sûr des aspects gênants et souvent les personnes veulent en être soulagées, ce qui revient à trouver en soi-même la capacité de les changer.

Il n'y a pas de durée à l'analyse en ce sens que le patient est libre de décider de lui-même s'il veut continuer son analyse ou pas. Dans les journaux, les idées reçues prévalant, il est souvent précisé que la psychanalyse induit un travail de longue durée, avec cette notion que ce dernier serait interminable. Cette idée véhiculée fait qu'on a popularisé en France la psychanalyse comme processus long en opposition à la psychothérapie qui serait plus courte. Autant dire que ce type de description est erroné dans la mesure où la durée de l'une ou de l'autre dépend pour l'essentiel du patient, de ses besoins, de ses envies, de la particularité de ses résistances, de la particularité de ses symptômes. Il est d'ailleurs intéressant de constater que les gens qui parlent de la psychanalyse en terme négatif sont des personnes qui n'ont pas tenté d'expérimenter cette expérience et qui verbalise au fond leur représentation imaginaire de ce que serait leur psychanalyse.

Il est important de savoir qu'un processus thérapeutique court est en fait un processus où la personne reste bloquée dans ses résistances, ce qui ne lui permet pas de dépasser un certain niveau d'exploration d'elle-même. Il peut s'agir de la résistance du patient ou de la résistance de son thérapeute, lequel ne peut pas lui-même dépasser un certain niveau d'écoute de son patient. Il arrive que l'analyse soit longue car le patient dépasse peu à peu différents niveaux de résistance, part visiter alors des parties inattendues de lui-même et se découvre plus amplement.