

Ma pratique de psychanalyste

Christian JEANCLAUDE
Psychanalyste

Auteur membre de la SGDL
Ancien attaché de recherche à l'université Laval de Québec
DEA en Biologie du Comportement de l'université de Strasbourg

4, impasse de la Pie
F-67000 STRASBOURG

Tél. : 03.88.24.58.72/06.84.02.87.59
Courriel : c_j@orange.fr

PRÉSENTATION DE MA PRATIQUE DE PSYCHANALYSTE

Vers 1896, **Sigmund FREUD** (1856-1939), neurologue viennois (qui n'a jamais été psychiatre^[1]), **invente une méthode de prise en charge de la souffrance psychique qu'il nomme « psychanalyse »**.

Depuis, la psychanalyse est continuellement en progrès, forte de plus d'un siècle d'existence, remaniée et développée par de très nombreux auteurs dans le monde entier et en France, parmi les plus connus, par Jacques LACAN et Françoise DOLTO.

La psychanalyse renvoie à la fois à :

1/**une théorie** qui envisage le fonctionnement psychique humain dans sa globalité :

- la conception psychanalytique considère **l'essentiel du psychisme comme inconscient**, divisant ainsi l'appareil psychique en conscient et inconscient^[ii]
- l'observation des conduites humaines confirme en permanence que **l'inconscient est maître du conscient** et donc que le comportement de l'être humain est massivement assujéti à des forces qui lui échappent ;

2/ une pratique de la cure psychanalytique, pratique rigoureuse régie par des repères techniques précis et incontournables dont l'outil majeur de travail est la parole. **Le but est de remanier les relations entre conscient et inconscient et de dénouer les conflits inconscients** responsables des conduites irrationnelles et aberrantes, des impossibilités de vivre, des souffrances psychologiques et physiques (psychosomatiques), bref de tout ce qui fait symptôme.

Les deux versants de cette discipline sont indissociables car la théorie sert de cadre de référence au psychanalyste pour réagir/intervenir intelligemment à l'écoute du discours de son patient et la pratique nourrit en permanence la réflexion du praticien qui affine ainsi la précision et l'efficacité de ses interventions.

Il s'agit donc d'une thérapie par la parole.

Parole qui est écoutée non pas à lettre mais selon un foisonnement de sens cachés... **parole comme possibilité d'émergence de l'inconscient** vu comme une sorte de magma où toutes les expériences sont inscrites comme autant de traces de plaisir et de blessures passées. C'est ce qui nous constitue en solidité tout comme en fragilité ; ce qui conditionne autant nos possibilités que nos impossibilités à vivre, détermine nos talents et nos faiblesses.

La psychanalyse est donc aussi et surtout une discipline de la mémoire et la cure analytique est pour beaucoup (mais pas que) un travail de levée de l'amnésie (donc du refoulement) des pensées et des sentiments inconscients qui génèrent de la souffrance.

Cette prise de conscience d'éléments de l'inconscient n'est possible que grâce à l'offre faite au patient de pouvoir parler en totale liberté au cours de ses séances, **parole libérée grâce à l'écoute du psychanalyste dénuée de tout jugement dans un climat de confiance**, situation analytique absolument indispensable pour qu'un travail efficace s'installe. La qualité d'écoute du psychanalyste, sa disponibilité, son accueil, sa bienveillance (qui doit être authentique), son absence de jugement constituent les conditions qui permettront la libération de la parole^[iii].

L'accès, grâce aux associations libres (l'analysant dit librement tout ce qui lui passe par la tête sans censure), à des éléments (prises de conscience) de l'inconscient qui impactent les conduites et le caractère de la personne (en mal comme en bien) catalyse et entraîne un travail intense de pensée qui fructifie en remaniements profonds des schémas inconscients responsables :

- **au minimum** de souffrance psychique, de ratage, de douleurs physiques (maladie fonctionnelle), de fatigue chronique, d'insomnie, d'une sexualité insatisfaisante, d'intranquillité, de honte ou haine de soi, de culpabilité paralysante, d'effondrement psychique à répétition, d'inhibitions, d'idées qui tournent en rond, de perte de temps dans des activités stériles, d'incapacité à réaliser son potentiel (sentiment de faiblesse, d'échec), une impossibilité de choix dans sa vie (travail, études, son/sa partenaire, amis, etc.)... finalement d'empêchement de vivre pleinement sa vie avec le sentiment désagréable d'être perdu... dépassé, balloté, handicapé et soumis à des forces incompréhensibles... **bref quand ça ne va pas bien,**

et

- **au maximum** d'une impossibilité complète de vivre dans une souffrance psychique insupportable... **quand plus rien n'est possible et que la vie n'a plus de sens.**

La technique psychanalytique vise un seul et unique but : atteindre les noyaux inconscients responsables des symptômes et de les rendre inactifs grâce aux mises en conscience faits de remontées de souvenirs associées souvent à des revécus affectifs processus qui amènent à des prises de conscience qu'il s'agira de comprendre pour **accéder à une acceptation de la structure inconsciente** en général suivie **d'une chute du symptôme** qui y est associé.

Le psychanalyste est déterminant

- par ses interventions (son "intelligence" analytique ancrée dans une grande culture psychanalytique appuyée sur le terreau d'une formation/expérience de haut niveau préalable [personnellement je suis éthologue de formation universitaire^[iv]], un vécu important, sa propre analyse qui fut très approfondie car très engagée),
- par son attitude (sa bienveillance dénuée de jugement, sa capacité d'enveloppement et d'apaisement, sa capacité d'accueil de la parole de son analysant, sa capacité à faire abstraction de ses opinions propres, son infinie patience, sa disponibilité, sa fiabilité, la qualité de son écoute),
- par sa conduite de la cure psychanalytique (sa rigueur, sa précision, son respect du cadre analytique défini et expérimenté avec succès depuis Freud, son expérience, sa souplesse et sa capacité d'adaptation à l'analysant) ;

pour permettre une technique analytique qui soit efficace et dont les **résultats soient tangibles dans la vie de l'analysant : une analyse est souvent le départ d'une nouvelle vie, d'une**

vie différente, voire d'un passage d'une survie parfois très douloureuse à une vie épanouie.

Concrètement, cette atténuation/disparition de l'action néfaste des noyaux inconscients en passe par un changement intérieur et donc des modifications dans les conduites (chutes des symptômes) mais aussi des changements de choix dans la vie (réalisation des envies), une émancipation par rapport l'enchaînement du passé (pouvoir accéder au libre-arbitre), une capacité à jouir du présent (être dans l'existential) sans être en permanence perturbé par des représentations et affects qui n'ont plus lieu d'être.

Les remaniements consécutifs des mises en conscience d'éléments inconscients toxiques suivies du travail de la pensée en passent par une mutation du discours. En même temps que la personne bouge de l'intérieur, son discours change et donc son rapport au monde. **Un cercle vertueux s'instaure avec des effets de libération, d'apaisement, d'émancipation qui ouvrent à une vie nouvelle souvent débarrassée des souffrances qui ont amené à consulter le psychanalyste.**

Il va de soi qu'un tel « chantier » demande des conditions.

Comme psychanalyste, je pratique **des séances longues d'une heure**.

Mon expérience m'a confirmé qu'un patient (dit analysant) n'accède pas avec authenticité au cœur de ses difficultés avec des séances courtes.

Par ailleurs, **une psychanalyse s'inscrit dans la durée et dans la régularité du rythme des séances**, semaine après semaine [\[V\]](#).

Le travail analytique mobilise la mémoire et la pensée qui, si elles ne sont pas sollicitées en permanence par une reprise des associations de parole, se mettent en veilleuse : tout ce qui a été gagné en remémorations/élaborations, mises en conscience/prises de conscience se perd et aucun changement pertinent et profond ne se produit.

Je cite de mémoire cette belle métaphore freudienne, à savoir que l'enchaînement des séances s'apparente à la lecture d'un livre qui, si elle est faite selon des périodes trop espacées, oblige le lecteur à revenir en arrière chaque fois qu'il ouvre son ouvrage pour se remémorer les pages oubliées : au final le livre ne sera jamais vraiment lu, ou, a minima, mal assimilé.

J'interviens souvent et parfois longuement pour révéler le sens caché des souffrances et les difficultés de l'analysant.

Je n'hésite pas non plus, après que des nœuds inconscients aient été ouverts, **à donner si nécessaire des conseils** parfois déterminants car éclairés par le travail analytique et les motivations inconscientes révélées (donc différent d'un coaching qui reste de la pédagogie et très superficiel au niveau du conscient), toujours avec bienveillance et sans jugement.

En retrait mais très présent, j'écoute le patient avec une attention soutenue et j'interviens quand je l'estime nécessaire pour éclairer, dénouer, rassurer, conseiller, envelopper, bref dynamiser au mieux le processus analytique.

La séance est un espace unique et exceptionnel de liberté qui appartient totalement à l'analysant : il peut y parler sans crainte du jugement, du diagnostic paralysant, de condamnations morales, de pédagogie inutile (le psychanalyste n'est pas un directeur de conscience), d'injonctions contraignantes sur sa façon de vivre (l'analyste n'a pas à prétendre savoir comment son patient devrait vivre).

Je mets tout en œuvre pour amener l'analysant, au-delà des souffrances qui l'ont conduit à consulter, vers une vie plus épanouie, plus en conformité avec ce qu'il est et ce qu'il veut (donc ce qu'il ne veut pas aussi), afin de l'alléger au mieux d'un passé souvent douloureux et des angoisses de l'avenir.

Dépositaire d'un mandat correspondant à la demande que le patient exprime au premier entretien, **je m'engage à respecter le contrat implicite qui me lie à lui : celui de l'amener vers la sortie d'une situation difficile qu'il ne supporte plus.** Cette obligation de moyen n'implique évidemment pas une obligation de résultat car la psychanalyse, en brassant de l'humain, ne peut pas être une science exacte et le psychanalyste un « mathématicien ».

Je voudrais ici souligner que lorsque l'engagement dans une psychanalyse n'est pas possible ou pas conseillé, **il est évident qu'il est envisageable d'entreprendre un travail psychothérapeutique plus « light »** ; je parle alors de psychothérapie focale (pour éclairer une difficulté) ou d'une psychothérapie de soutien (lorsque la vie fait trop mal suite à un événement tel un deuil, un divorce, un déménagement déstabilisant, un licenciement, une souffrance au travail, etc.).

Pour explorer la possibilité et la pertinence d'entreprendre une cure psychanalytique ainsi que

d'en définir les modalités, **un ou plusieurs entretiens préalables sont nécessaires**. Ces entretiens sont aussi fondamentaux pour vivre **la rencontre entre futur analysant et psychanalyste**. Commencer une psychanalyse peut être déterminant et devenir essentiel dans la vie d'une personne : il faut alors choisir son praticien avec soin et discernement d'où l'intérêt du (des) premiers entretiens.

Si vous voulez en savoir beaucoup plus, rendez-vous ici sur [mon site](#) où plus de 400 pages de réflexions diverses, parfois très approfondies, sont à votre disposition (possibilité de téléchargement en PDF) ainsi qu'un descriptif détaillé de mes livres (disponibles en librairies et à la lecture dans les Bibliothèques Universitaires francophones).

[i] Compte tenu des énormes confusions entre la psychiatrie et la psychanalyse, il est utile de savoir que le fondateur de la psychanalyse n'était pas psychiatre, ni philosophe d'ailleurs comme souvent on veut le cataloguer. Pendant sa période pré-psychanalytique, Freud travailla sur les aphasies infantiles et sa conception des neurones comme source permanente d'énergie (le péricaryon du neurone) s'est avérée juste.

[ii] L'image de l'iceberg dont 90% du volume est sous l'eau est une bonne représentation de la partie inconsciente de l'appareil psychique et tout comme l'iceberg, la partie visible ne donne que très peu de renseignements sur la forme de la partie invisible.

[iii] Ces qualités de patience, de respect et d'humanité sont essentielles : combien d'analyses vont droit à l'échec, voire deviennent toxiques et aggravent l'état du patient parce que la confiance ne peut s'installer entre l'analysant et son psychanalyste. Dans ce cas, si ce climat contre-productif s'installe dans le temps, l'analyse tourne, au mieux en rond, au pire entraîne le patient dans des souffrances qui ne sont absolument pas justifiées et ne fait qu'aggraver son état (***il n'est éthiquement pas acceptable qu'un analysant aille de plus en plus mal au cours d'une psychanalyse qui dure des années***). Certes l'analyse n'est pas une promenade de santé ne serait-ce que parce que brasser des souvenirs douloureux n'est pas forcément agréable. Mais l'idée qu'il faille absolument souffrir au cours d'une analyse est erronée et cette image d'Epinal idiote est alimentée par des analysants en train de passer à côté de leur analyse. C'est que l'analyste est incapable d'écouter, soit parce qu'il voudrait, sans doute due à une mauvaise compréhension de sa part de la théorie psychanalytique, absolument faire entrer le discours de son analysant dans des cases théoriques, soit parce qu'il est incapable de neutralité et intervient à partir de ses propres convictions et choix de vie quand ce n'est pas des préjugés et des jugements de valeur, soit parce qu'il juge et est incapable de bienveillance... attitudes qui meurtriront de toute façon le patient et l'empêcheront de parler en toute liberté et sans crainte. De nombreux détracteurs de l'analyse le sont simplement parce qu'ils ont fait une expérience catastrophique au cours de leur psychanalyse.

[iv] Aucun prérequis spécifique n'est indispensable pour être psychanalyste, la condition centrale étant d'avoir mené au bout sa propre analyse (entre 5 et 10 ans en moyenne). D'être psychiatre ou psychologue n'amène aucune compétence particulière pour être psychanalyste, voire parfois devient un frein à une écoute bienveillante débarrassée de la nosographie psychopathologique (c'est Freud dès l'origine de la psychanalyse qui était très favorable à la pratique de la discipline par des non-médecins et des non-psychologues considérant que son invention n'avait pas à devenir une discipline de la psychiatrie).

[v] Tout autre pratique n'est pas psychanalytique et ne permet pas de répondre aux buts analytiques, soit accéder aux noyaux inconscients. Il faut mettre les moyens en œuvre pour atteindre cet objectif, dont la régularité du suivi.