

La connaissance intellectuelle ne sert à rien en psychanalyse

Votre Message :

Bonjour, **je suis une étudiante de 22ans et je souffre d'un grand manque de confiance** en moi depuis des années. Je réalise depuis deux/trois mois que ça va en empirant. **Je ne prends même plus plaisir à passer du temps avec mes proches et j'ai sans cesse l'impression d'être inintéressante** et de ne pas avoir la capacité d'aller de l'avant, comme tous mes amis l'ont déjà fait. On me reproche énormément de ne pas vivre dans le monde réel et je pense qu'en plus de ce manque de confiance en moi il est possible que j'ai aujourd'hui encore des réticences à "grandir". J'ai également du mal à accepter ce que je suis physiquement, que ce soit une histoire de silhouette ou ma condition de femme.

J'ai déjà pensé à consulter un psy mais j'avais peur que ce soit simplement pour avoir l'impression d'intéresser quelqu'un. **J'ai conscience que je ne pourrais pas m'en sortir toute seule.** Je pense connaître les causes et les conséquences de mon problème mais **je ne sais pas de quelle manière mettre un terme à cette situation qui commence à devenir invivable.** Je ne sais pas moi-même si le problème vient du fait que je n'arrive pas à changer ou que je ne suis pas assez motivé pour le faire correctement à long terme.

A quel point ai-je besoin du soutien d'un professionnel selon vous et combien de temps ça pourrait prendre ?

Réponse :

Bonjour,

Une connaissance intellectuelle de votre " problème " ne sert à rien ; la preuve : rien ne bouge, voire s'empire.

Une psychanalyse est une expérience vivante avant tout affective même si les reconstructions nécessitent de l'intellect.

Evidemment qu'un travail de type psychanalytique peut vous aider considérablement mais en revanche, j'ai l'impression que vous rêvez. **Il ne s'agit jamais de quelques mois mais plutôt d'années. Vous proposer une " guérison " en quelques mois est une escroquerie.** Déjà que vous proposez une guérison " garantie " est impossible. D'après votre problématique, il faudrait du temps pour dérouler toute l'histoire sous-jacente à votre souffrance.

Ne pas prendre ce temps vous amènera à consulter indéfiniment sans jamais aboutir.

Le temps d'une analyse est en moyenne de 4 ans à 10 ans.

Et compte tenu de vos difficultés, **vous avez besoin d'une écoute sans jugement et extrêmement bienveillante de quelqu'un qui tienne compte des causes de votre mal, soit inconscientes.**

Vous avez sur mon site tout pour comprendre la psychanalyse et ma pratique en particulier.

Regarder sur le plan du site et dans la rubrique « Exercice de la psychanalyse ».

Par ailleurs, je vous conseille mon dernier livre " Freud et son héritage " que vous trouverez dans n'importe quelle bibliothèque universitaire ou dans n'importe quelle librairie électronique ou pas.

Sur Google books : Cliquez sur [« Freud et son héritage »](#)

En bibliothèques universitaires : Cliquez sur [« Freud et son héritage »](#)

Vous saurez l'essentiel sur la psychanalyse.

" Je ne sais pas moi-même si le problème vient du fait que je n'arrive pas à changer ou que je ne suis pas assez motivé pour le faire correctement à long terme. "

Arrêtez donc de vous fustiger. **Personne ne peut changer seul sans l'aide d'un autre, professionnel ou pas.** C'est une question de confiance réciproque, d'une grande perspicacité, voire de connaissances approfondies du psychisme ou d'une intuition exceptionnelle. **Il est clair que comme toute les difficultés que nous rencontrons dans la vie, il y a trauma en général d'origine infantile. C'est l'enseignement freudien fondamental.**

Vôtre,

Christian Jeanclaude