



De vous à nous

# Pour ou contre la psychanalyse ?

Une thérapie au long cours a-t-elle encore sa place à l'ère du speed, du zapping et du coaching ?

**E**lle a toujours eu des adversaires, elle doit désormais compter avec les thérapies brèves, elles-mêmes talonnées par les coachings en tous genres. Comme leur nom l'indique, ces thérapies (appelées thérapies comportementales et cognitives ou TCC) affirment guérir les maux de l'âme en peu de séances et, à l'époque du zapping et du « tout, tout de suite », la proposition a de quoi séduire. Même si la psychanalyse résiste bien — on dénombre quelque 6 000 psychanalystes pour 1 300 praticiens des thérapies brèves\* —, les TCC gagnent du terrain avec 400 nouveaux praticiens formés chaque année. Moins onéreuses, moins longues, elles sont désormais valorisées dans les facultés de médecine, de psychologie et par le ministère de la Santé. A cela s'ajoute la récente polémique suscitée par la cinquième édition du *DSM 5*, véritable bible des psychiatres américains, invoquant une origine biologique pour la plupart des maladies mentales. Dans ce contexte, quelle place pour la psychanalyse qui peut prendre de nombreuses années à explorer l'inconscient ? Christian Jeanclaude, psychanalyste, démontre les apports de cette discipline. Didier Pleux, docteur en psychologie du développement et psychologue clinicien, prône l'efficacité de la TCC. Derrière leur opposition, ce sont deux conceptions de l'individu et de la société qui s'affrontent.

\* Source AFTCC (Association française de thérapie comportementale et cognitive).



**POUR**

**CHRISTIAN JEANCLAUDE\***,  
psychanalyste

**Il faut du temps pour aider un patient à s'extraire de sa prison psychique.**

Les raisons qui amènent à entreprendre une psychanalyse sont diverses : tocs, troubles de l'affectivité, difficultés sexuelles, phobies, événement bouleversant, deuil, mal de vivre... Le patient, étendu sur un divan ou en face à face, est invité à dire tout ce qui lui vient à l'esprit. Rebondissant librement d'un sujet à un autre, il interroge son enfance, sa vie familiale, professionnelle, il raconte ses rêves, son quotidien. L'analyste l'écoute avec bienveillance, en faisant abstraction de tout jugement de valeur. Il intervient pour mettre en lumière les éléments des associations libres qui permettent de décrypter les messages de l'inconscient. Tout ce qui est dit vise à éclairer les causes enfouies des souffrances et va donc dans le sens du mieux-être du patient, sans se substituer à lui pour lui donner une solution clé en main. L'analyste sait quelle direction donner à la cure : aider le patient à s'extraire de la prison psychique qui l'étouffe pour faire émerger son désir de mieux vivre. Il faut du temps, de quatre à dix ans, avant de tirer les bénéfices d'une psychanalyse. **Les thérapies courtes ne peuvent pas répondre à un mal-être diffus, à un état de détresse, à la recherche de sens quand la vie en semble dépourvue.** Le problème avec ces thérapies, c'est que, en supprimant le symptôme sans travailler l'angoisse inconsciente qui en est la cause, on risque



Une psy assis derrière son patient allongé sur le divan : une image d'Epinal démodée ?

de le faire ressurgir sous une autre forme, une phobie du vide recyclée en claustrophobie, par exemple. Pendant une psychanalyse, le patient n'est pas réduit à son symptôme ni pressé de se « normaliser ». La psychanalyse est une voie d'émancipation du sujet, à qui il appartient de décider, dans la mesure du possible, quelle forme donner à son épanouissement. Or, plus vous élaborez personnellement vos critères de bien-vivre, plus vous résistez aux fausses promesses de bonheur, au matraquage publicitaire. Il existe une incompatibilité entre la psychanalyse et la société consumériste. C'est pourquoi, à une époque où tout est soumis aux critères de rentabilité, elle a toute sa place dans la mesure où elle refuse de « soigner » en formatant l'individu selon les critères majoritaires.

\* Il tient le blog psy-psychanalyste.com. Son dernier livre paru est Freud et son héritage, De Boeck, 38 €.

## C'EST VOUS QUI LE DITES

• « Ce qui me retient, ce n'est pas seulement la longueur d'une psychanalyse, c'est de parler à quelqu'un qui ne me donnera pas de réponses. J'ai des problèmes d'anxiété et de

sommeil. Cela vient de loin, mais je ne supporte pas l'idée qu'un prétendu spécialiste ne me dise pas comment faire pour m'en sortir. » *Odile V. (59).*

• « J'ai toujours été très timide. Grâce à un magazine,

j'ai compris que je souffrais de phobie sociale. A cause de mes parents, très timides eux aussi, autrui représentait un danger pour moi. J'ai été coachée pour changer cette vision des autres qui

provoquait mes blocages. J'ai repris confiance, je parviens à mieux vivre avec les autres. Je me sens bien, mais je n'ai pas encore assez de recul pour être sûre que ce mieux-être est durable. » *Natacha O. (69).*



**CONTRE**

**DIDIER PLEUX\***,  
docteur en psychologie du  
développement, psychologue  
clinicien, président

de l'Institut français de thérapie cognitive

**On doit avoir des résultats après  
un nombre limité de séances.**

Une psychanalyse se fonde sur la recherche des causes du mal-être. Or comprendre pourquoi on va mal ne permet pas de guérir. Le patient revient à la source de ses difficultés, mais il est laissé seul pour trouver le moyen de les dépasser. Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) tiennent compte de l'histoire du patient et de sa subjectivité pour comprendre l'origine des troubles, mais avec l'objectif d'agir sur lui pour qu'il guérisse. Les TCC ne laissent pas les patients se débrouiller par eux-mêmes : ils sont d'ailleurs le plus souvent incapables de trouver une solution. Un patient qui souffre élabore des scénarios. S'il a été mal aimé, par exemple, il attend des autres qu'ils soient bienveillants

envers lui. Ce n'est pas seulement en écoutant quelqu'un qu'on peut l'aider, c'est plutôt en étant conflictuel et ferme. Le patient a besoin de l'intervention de quelqu'un pour déséquilibrer ses croyances. Une psychanalyse dure des années et, au bout du compte, on peut aller mieux. Mais un tel étirement dans le temps fait qu'il est difficile de savoir si c'est grâce à la psychanalyse ou à des événements extérieurs (une rencontre amoureuse, un succès professionnel) qu'une amélioration se produit. Dans le cadre d'une TCC, on doit avoir des résultats après un nombre limité de séances : d'une dizaine de séances à plus, sur un an ou deux pour les cas les plus lourds. **La méthode, validée scientifiquement, permet de guérir toutes sortes de troubles anxieux : tocs, crises de panique, phobies sociales, etc.** On peut recourir à une TCC dès le plus jeune âge, car des tout-petits carencés sur les plans affectif et éducatif peuvent bénéficier de nouveaux apprentissages. En ce qui concerne les troubles psychiques graves tels que l'autisme ou la schizophrénie, aucune thérapie ne les soigne totalement, mais les TCC aident le patient à mieux vivre avec les symptômes de sa pathologie.

\* De l'adulte roi à l'adulte tyran, *Odile Jacob*, 22,90 €. Par Margot Arnaud

**C'EST VOUS QUI LE DITES**

- « **A chacun de choisir ce qui lui convient.** J'avais de gros soucis avec mon travail et la gestion de ma famille, j'étais débordée en permanence, je me sentais nulle. Après quelques séances de PNL (programmation neuro-linguistique) j'ai trouvé une issue. Quand un comportement s'installe, il devient automatique, je programmais inconsciemment mes échecs, je me suis reprogrammée en m'appuyant sur mes succès. CQFD ! » **Aurélié L. (92).**
- « **Sans une analyse, je ne serais pas en vie aujourd'hui.** J'ai grandi dans une famille très rigide et j'avais intériorisé ce carcan. Je souffrais en permanence. J'avais envie d'en finir pour tuer la souffrance. Je n'avais aucune idée de ce qui pourrait me faire du bien. J'étais comme momifiée et il a fallu du temps avant que je ne m'en sorte. Le chemin ne se fait pas en ligne droite. Une thérapie brève, la méthode Coué n'aurait pas suffi à me sauver. » **Marie-France P. (75).**
- « **La psychanalyse m'a appris à mieux me connaître, à mieux comprendre le monde qui m'entoure, à mieux communiquer.** Je reste anxieux, mais ça ne m'empêche plus de vivre, le plus important pour moi a été l'ouverture d'esprit. Si d'autres méthodes aboutissent au même résultat en quelques séances, tant mieux, mais je doute que le résultat soit aussi riche d'enseignements. » **Philippe V. (75).**
- « **On laisse trainer les gens pendant des années en thérapie pour des résultats non prouvés,** alors qu'il existe de nouvelles méthodes très efficaces qui permettent de retrouver rapidement une vie normale. L'EMDR ou désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux, par exemple, permet de se libérer de ses souvenirs traumatiques. La méthode, qui induit des mécanismes neurobiologiques, est scientifiquement prouvée ! Si certains préfèrent perdre leur temps et leur argent, libre à eux. » **Alain N. (37).**