

# COMMENT CHOISIR SON PSYCHANALYSTE ?

par Samuel Lepastier

Quand, en raison de la souffrance psychique qu'elle éprouve, une personne se résout à entreprendre un traitement psychanalytique, la question se pose pour elle de savoir vers qui se tourner. Cette décision importante peut avoir des conséquences sur l'existence dans son ensemble et il est donc nécessaire d'y consacrer une grande attention. Le choix du psychanalyste doit s'effectuer en fonction de deux critères : d'une part sa compétence professionnelle ; d'autre part sa compatibilité avec le futur patient.

La compétence professionnelle ne résulte pas seulement de références universitaires. Tout psychanalyste doit lui-même avoir eu l'expérience préalable d'une cure de formation pour lui permettre, en ayant une meilleure perception de son propre inconscient, d'acquérir une capacité d'écoute qui ne serait pas parasitée par ses contre-attitudes. C'est pourquoi, les praticiens sont regroupés en associations privées qui assurent la formation de leurs membres et se portent garantes de leur professionnalisme. Freud a été à l'origine de la création de l'*Association psychanalytique internationale* composée de sociétés nationales. Depuis, d'autres associations, celles se réclamant de Lacan en particulier, ont été créées en dehors de l'API. Enfin, il existe des psychanalystes indépendants dont certains ont une compétence reconnue.

En pratique, le plus rationnel est de s'adresser à une association psychanalytique qui communiquera la liste de ses membres. La plupart disposent aujourd'hui de leur site Internet. Le futur patient peut aussi demander une orientation à un psychanalyste dont il a apprécié les publications : à cet égard la lecture d'articles de revues spécialisées rend possible une première sélection. Il faut toutefois éviter de se laisser fasciner par une virtuosité intellectuelle apparente, distante de la pratique clinique tout comme par les annonces de modifications rapides et spectaculaires. Il faut savoir en outre que toutes les pratiques ne sont pas équivalentes. Les psychanalystes de l'API accordent une grande importance au *cadre* de la cure (horaires fixes, séances fréquentes d'une durée de trois quart d'heure) et ils interviennent en interprétant les fantasmes des patients pour en révéler les racines pulsionnelles inconscientes. Lacan a inauguré la pratique des séances brèves (de cinq à vingt minutes) de durée variable, avec recours à la scansion (la séance est interrompue à un moment jugé significatif par l'analyste) dans un projet qui visait moins au dévoilement de l'imaginaire qu'à la prise de conscience par le patient de ses positions dans un ordre symbolique. De nos jours, un nombre important de praticiens initialement influencés par Lacan, sont revenus vers une pratique plus classique.

Le second point à prendre en compte est la compatibilité entre psychanalyste et patient. Souvent soulevées, la question du sexe de l'analyste et celle de savoir si le fait de s'adresser à un praticien par ailleurs médecin est un avantage ou un inconvénient, sont relativement secondaires. Dans la mesure où la psychanalyse est une longue aventure, l'essentiel est qu'analyste et patient puissent s'adopter mutuellement. Un psychanalyste responsable ne prend en traitement que les personnes pour lesquelles il ressent une réelle estime et récusera celles dont les problèmes lui sont étrangers ou, au contraire, trop proches. De même, il évitera en principe, car ce n'est pas toujours possible, de

traiter deux personnes qui se connaissent et, à plus forte raison, deux membres d'une même famille. Un professionnel compétent peut être provisoirement inapte à recevoir de nouveaux patients soit à la suite d'épreuves personnelles (par exemple un deuil) soit simplement parce que sa disponibilité est tout entière accaparée par les traitements déjà en cours. Cette incapacité est généralement perçue au cours des entretiens préliminaires ; le patient a alors l'impression de parler dans le vide.

Pour un patient déterminé le bon psychanalyste n'est ni le plus prestigieux, ni le plus sympathique, ni le plus *cool*, ni le plus rigoureux en apparence. Ce n'est même pas nécessairement celui qui a mis le plus à l'aise car la psychanalyse n'est pas un simple réconfort moral. En réalité, le bon analyste est celui qui, par son écoute, aura permis au patient lors des entretiens préliminaires de retrouver des images et des émotions de son passé en relation avec ses difficultés présentes. En somme, le bon analyste n'est pas celui qui séduit son patient par des constructions ingénieuses mais plutôt celui qui le surprend en lui révélant une vérité ignorée de lui-même. L'effet de cette découverte se prolonge alors au-delà du temps de la séance.

Si la psychanalyse est bien un traitement, elle n'est pas pour autant une l'équivalent d'une prescription médicale. En particulier, davantage qu'une guérison (qui supposerait le retour à la normale d'une lésion pathogène), la cure déclenche un processus de changement dégageant le patient des contraintes d'un passé resté inconscient l'ayant condamné à une répétition stérile et douloureuse pour lui fournir des capacités d'élaboration psychiques accrues. En bref, une analyse réussie procure la capacité d'aimer, et d'être aimé, sans angoisse.

Paris, le 14 décembre 2006

[©http://squiggle.be/comment-choisir-son-psychanalyste-2/](http://squiggle.be/comment-choisir-son-psychanalyste-2/)