

Comment se déroulent une psychanalyse ou une thérapie psychanalytique ?

Qu'est-ce que la psychanalyse, ses principes, déroulement des séances, le rôle du psychanalyste? Quelle différence avec la psychothérapie psychanalytique?

La psychanalyse

Principes de la psychanalyse

C'est une technique de psychothérapie fondée sur **l'utilisation de la parole**. Elle se déroule dans un cadre précis défini par le thérapeute : habituellement 3 séances par semaine, pendant 30 à 45 minutes. En fonction des situations et des psychanalystes, les séances peuvent être plus courtes et/ou moins nombreuses.

Déroulement des séances

Le patient s'allonge sur un divan, le psychanalyste étant assis à la tête du divan, hors du champ de vision de la personne. La personne exprime – en essayant de ne pas faire de choix volontaire – les idées, images, rêves et souvenirs qui lui viennent à l'esprit spontanément. C'est **l'association libre des idées et des images mentales** qui donne un accès privilégié aux conflits inconscients de la personne.

Rôle du psychanalyste

Le psychanalyste, à partir de sa propre expérience de la psychanalyse et de l'enseignement théorique qu'il a reçu, **écoute** la personne et **coordonne** les significations inconscientes de son discours.

A certains moments choisis, le psychanalyste communique à la personne ce qu'il a compris de la signification inconsciente de ses paroles ou de ses conduites : c'est une **interprétation**. Ces interprétations doivent aider la personne à prendre conscience de l'origine de ses symptômes, de ses inhibitions (ou de son mal-être), ou à comprendre autrement une période importante de sa vie.

Transfert

Le conflit, rendu plus conscient, mieux compris sous différents aspects et intégré à la vie de la personne, s'atténue et devient progressivement moins gênant. On appelle **transfert** l'ensemble des liens affectifs qui se déploient du patient vers le psychanalyste. Au cours de la psychanalyse, ces liens, reliés au passé, traversent des crises parfois nécessaires et qui sont surmontées par la parole.

Durée

L'expérience psychanalytique peut durer plusieurs années. Elle cesse quand le patient se sent mieux et estime, d'un commun accord avec le psychanalyste, qu'il en a suffisamment tiré profit. En règle générale, une psychanalyse s'arrête quand la plupart des conflits qui avaient conduit à commencer ce traitement sont dépassés ou calmés.

La psychothérapie psychanalytique

Elle repose sur les mêmes principes que la cure psychanalytique. Elle permet une approche un peu différente des troubles, avec une **fréquence de séances moins importante** (une ou deux par semaine), qui ont lieu le plus souvent, en **face à face**, et durent moins longtemps au total.

En général l'analyste intervient plus. Il aide la personne à parler et à comprendre les situations dans lesquelles elle est en difficulté. Il l'accompagne dans l'analyse des situations traumatiques du passé, ou de ses difficultés relationnelles, l'aide à comprendre l'équilibre familial, à diminuer les tensions psychiques et l'angoisse.