

La psychothérapie analytique mode d'emploi

La psychothérapie analytique a une indication plus large que la cure analytique. Elle permet d'apporter une aide focalisée sur certains conflits. Basée sur l'interprétation verbale proposée par le patient, elle vise à l'explicitation des conduites et des affects avec pour but, la disparition des conflits. Le psychothérapeute abandonne sa neutralité pour se substituer à une image parentale bienveillante et structurante. La cure, moins longue qu'en analyse, se termine quand le patient a acquis une meilleure maîtrise de lui-même.

Catherine Maillard

Historique

Il suffit de relire Freud pour se remémorer sa définition de la psychanalyse : "une méthode de traitement des désordres névrotiques". Son but étant, non pas la guérison du symptôme, mais d'en dénouer l'énigme. Dès lors, il n'est pas possible de comparer la psychanalyse à une psychothérapie, dont la définition repose sur la résolution des problèmes comportementaux et psychologiques rencontrés par des individus. Toujours est-il que les deux courants allient leur vision autour de la psychothérapie d'inspiration psychanalytique. Cette rencontre improbable a sans doute eu lieu à la faveur du grand boum des années 60 qui verra l'éclosion de nouvelles thérapies, qu'elles soient familiales ou comportementales et psychanalytiques. Aujourd'hui cette pratique courante permet d'accéder à la profondeur d'une psychanalyse dans le cadre d'une thérapie de moyenne durée.

Principe

La psychothérapie est une démarche qui vise, par une approche psychologique, le traitement des symptômes et le développement personnel. La version analytique a en commun avec la psychanalyse la référence à l'inconscient psychique et la prise en compte de ses manifestations. En revanche, elle s'en différencie sur d'autres points, à commencer par le face à face, qui définit une nouvelle relation patient thérapeute non plus dans la neutralité, mais la bienveillance. Le transfert peut avoir lieu, mais il ne fait plus l'objet d'une interprétation systématique. Un dispositif de paroles est créé par le thérapeute permettant aux affects douloureux, aux conflits ou aux fantasmes de trouver une modalité d'expression. C'est la verbalisation qui en elle-même est thérapeutique, le travail qu'elle sous-tend et enfin l'interprétation éventuelle du thérapeute.

Déroulement d'une séance

La psychothérapie d'inspiration analytique change de cadre, elle quitte le divan pour un entretien verbal en face à face. L'attitude du thérapeute est cette fois-ci visible, ce dernier renvoie une image d'ordre parentale de nature sécurisante et structurante, il pose des questions, écoute aussi. Pour cheminer dans cet exploration de lui-même, le

patient parle, verbalise ses doutes, ses questionnements, évoque ses rêves et ses lapsus, librement. A l'identique de la psychanalyse dont il reprend les concepts, le travail du thérapeute porte sur l'inconscient, les structures du passé et l'interprétation du matériel verbal proposé par le patient. Les interprétations et l'image renvoyées par le psychothérapeute sont les outils fondamentaux de la pratique durant la séance.

Indications et contre indications

De manière plus générale, le champs analytique peut apporter des réponses, et ouvrir des perspectives nouvelles en cas de souffrance intérieure, de sensations d'enfermement, et de mal-être diffus. Sans être une solution à toutes les difficultés, la thérapie d'inspiration analytique permet de progresser dans l'exploration de sa psyché et la connaissance de soi. De la famille des thérapies de durée moyenne, cette pratique est également indiquée en cas de conflits psychiques ponctuels ou de difficultés relationnelles chroniques (conjugales ou professionnelles).

Prix et durée

De la famille des thérapies de durée moyenne, la psychothérapie analytique s'entreprind sur une durée plus courte qu'une psychanalyse classique (de plusieurs mois à 3 ans). Le rythme des séances est souple, une par semaine généralement suffit. Les tarifs sont relativement homogènes (de 50 à 100 €), même s'ils ne sont pas encore soumis à une réglementation. Les prix pratiqués en province sont bien souvent inférieurs. En matière de psychothérapie, il est difficile d'établir un devis des dépenses à engager : tout dépend de la problématique et de la fréquence des séances (hebdomadaires, bimestrielles, mensuelles).

avril 2012