

Les dispositifs

Un divan et un fauteuil, image classique de films américains ou de dessins humoristiques qui prête à sourire ... mais pourtant que de questions autour de ce dispositif inventé par Freud à partir de sa pratique de l'hypnose.

Souvent les patients nous posent des questions avec une pointe d'inquiétude : Dois-je me mettre sur le divan? A quoi ça sert? Comment je vais me sentir si je ne vous vois pas? Est-ce vraiment nécessaire? Allez-vous être tout à fait silencieux si je suis sur le divan?

La position divan - fauteuil fait partie de l'ensemble du cadre proposé par l'analyste en début de tout travail analytique avec le nombre de séances par semaine, la durée de chaque séance, les modalités de paiement y compris celui des séances manquées, des moments de vacances. La mise en place du cadre inaugure, permet et facilite le développement d'un processus, « le processus analytique », qui se déroule tout au long de la cure. Mais, dans certains cas, d'autres modalités de travail psychanalytique sont proposées : le face à face ou le travail en groupe (psychodrame ou groupe analytique) peuvent après les entretiens préliminaires apparaître comme des solutions préférables. Voici brièvement l'ensemble des dispositifs possibles pour les adultes et les adolescents. En analyse d'enfants, les dispositifs sont d'emblée différents, faisant appel aux techniques de jeu ou au travail parents-enfants ou mère-bébé dans le cas de très jeunes enfants.

Mais dans tous les cas de figure ce qui est l'essentiel de tout travail réellement analytique est pris en compte : L'existence et l'importance de la sexualité infantile et de l'Inconscient dans le fonctionnement psychique d'une part et d'autre part le travail d'interprétation de la relation transférentielle qui se noue dans le cadre de la cure.

Le dispositif divan - fauteuil

Commençons donc par le dispositif le plus connu, l'analyste assis dans son fauteuil derrière le divan, donc hors de la vue de l'analysant qui lui est allongé sur le divan.

Cette situation nous plonge d'emblée dans l'étrangeté de la relation analytique qui ouvre du côté de l'analysant, l'espace de « l'association libre » et du côté de l'analyste, celui de « l'attention flottante ». Tout le dispositif vise à mettre entre parenthèses les repères habituels dans une relation sociale, pas ou peu de possibilités de mouvement, pas de possibilités de voir les réactions de l'interlocuteur, l'analyste ne donnant pas d'avis ou de conseils... pour donner dans cette situation quasi expérimentale un accès à l'inconnu qui est en chacun de nous, inconnu fait du pire mais aussi du meilleur de nous-mêmes.

Toute l'attention du patient, comme de l'analyste, se centre sur l'espace psychique qui s'ouvre alors, les souvenirs, les rêves, les fantasmes, des sensations mais aussi le quotidien apparaissent au fil des associations. Le relâchement corporel et psychique favorise la liberté des associations, même si nous savons combien il est difficile de « se laisser aller » vraiment à tout dire sans jugement !

Pour faire face à cette situation qui permet aussi de toucher des angoisses profondes, l'analyste propose des séances fréquentes (3 ou 4, le plus souvent) d'une durée constante afin que la sécurité de base nécessaire au travail soit assurée tout au long de l'analyse.

Le dispositif en face à face

Mais il peut apparaître aussi lors des entretiens préliminaires que le divan ne soit pas indiqué pour différentes raisons. Il faut tenir compte des circonstances de la vie ou/et du fonctionnement psychique du patient. Parfois les personnes recherchent une aide pour passer un cap difficile : un deuil ou une rupture sentimentale, un échec professionnel ou d'autres situations de crise. L'aide demandée est momentanée et relativement circonscrite. La situation actuelle peut réveiller des blessures anciennes qui demandent à être élaborées. Le plus urgent est donc d'aider la personne à passer ce cap difficile et le face à face se prête mieux à ce travail qui reste cependant un authentique travail analytique. La crise dépassée, le plus souvent la personne reprend sa route mais il peut arriver qu'elle souhaite aller plus loin dans son exploration et le travail peut éventuellement se continuer par une analyse.

Une autre possibilité est liée au fonctionnement psychique de la personne : certaines personnes ont besoin du perceptif, c'est à dire de voir l'analyste pour se sentir contenues et pour pouvoir penser ; dans ces cas là, le divan n'est pas indiqué et le travail se fera beaucoup mieux en face à face.

Les dispositifs de groupe

Enfin, pour certaines personnes, il y a à privilégier l'action pour les aider à élaborer leur difficultés . Les techniques de groupe ou de psychodrame peuvent être une bonne entrée pour partager avec d'autres les problèmes à traiter.

Le groupe - c'est à dire plusieurs patients avec un ou deux analystes - en ouvrant un espace de partage relativise les difficultés : un patient qui a du mal à parler par exemple pourra profiter du groupe pour se rendre compte que d'autres ont les mêmes difficultés. Dans le psychodrame - c'est à dire un groupe et deux analystes ou parfois un patient et plusieurs analystes - la mise en scène d'une situation favorise un espace de « représentation » qui vient pallier aux difficultés de penser les situations difficiles rencontrées par certains et dans ce cas aussi le groupe lui-même est un support.

Dans tous les cas de figure évoqués il s'agit d'un véritable travail psychanalytique même si l'image du psychanalyste « silencieux derrière le divan » est plus connue du public. Il n'y a pas d'hierarchie dans les dispositifs proposés mais juste à trouver celui qui convient le mieux à ce patient là et avec cet analyste là, et à ce moment là de la vie.