

# LES PSYCHOTHÉRAPIES ANALYTIQUES

**Dr Serge HEFEZ**  
**Psychiatre. ESPAS**

**Document écrit tiré de l'émission de télévision PSYCHE**

## **Qu'est-ce que c'est ?**

En France, la plupart des psychothérapies ont été grandement influencées, directement ou indirectement, par la psychanalyse.

Ceci tient à la formation même des psychiatres et des psychologues pour qui la référence psychanalytique occupe une place considérable.

La dénomination de " psychothérapie d'inspiration psychanalytique ", est de fait un peu vague car elle recouvre des situations et des modes d'intervention très variés, tant dans le rythme et la durée des séances, que sur la manière dont le thérapeute va intervenir.

Schématiquement, on pourrait dire que cette influence de la psychanalyse se retrouve de deux manières :

-d'une part, dans la façon dont le thérapeute comprend les problèmes de son patient au moyen de concepts psychanalytiques comme l'inconscient ou le refoulement, ainsi que dans l'importance de l'exploration du développement de la petite enfance

-d'autre part, parce que le thérapeute utilise pour soigner l'analyse de la relation et des sentiments qui s'engagent avec le patient, c'est-à-dire le transfert et le contre-transfert, et ce même s'il est amené à donner des conseils ou à intervenir dans la réalité.

Les psychothérapies se situant comme d'inspiration analytique sont beaucoup plus pratiquées que les psychanalyses strictes. Les indications sont d'ailleurs similaires et recouvrent l'ensemble des difficultés psychologiques des plus simples aux plus graves que l'on peut affronter.

Ce qui fait opter pour une PIP plutôt que pour une cure analytique classique tient à plusieurs facteurs :

-le patient peut ne pas souhaiter s'orienter vers un cadre de soins trop contraignant sur le plan du rythme et du prix des séances ; il se sent rassuré par le fait de voir les réactions de son thérapeute, qui est installé face à lui : en face à face les interactions sont plus nombreuses ce qui facilite le récit.

- la nature des troubles présentés font penser au thérapeute la psychanalyse classique n'est pas adaptée; ainsi, les difficultés liées aux dépendances, aux troubles alimentaires, aux passages à l'acte, à l'adolescence, s'accommodent mieux d'un face-à-face plus rassurant

## **Le principe de la méthode**

Comme pour une cure analytique, le patient est invité par le thérapeute à parler de ce qui lui importe puis d'associer librement sur ce qui lui passe par la tête.

Mais malgré des bases théoriques identiques, les PIP diffèrent de la psychanalyse sur plusieurs points : -ici, pas de divan mais un face à face patient/analyste, ce qui, on l'a

vu, apporte au patient un soutien et un encouragement ; ceci laisse alors souvent la place à une verbalisation consciente et donne plus difficilement accès aux associations libres ou aux rêveries.

-les séances sont généralement plus espacées, la durée de la thérapie moins longue et la charge financière moins élevée ; les règles plus souples et flexibles

-la relation au psychothérapeute se colore différemment : le patient attend davantage de soutien ou d'approbation, il sollicite un conseil ; autant de difficultés pour le thérapeute qui cherche à ramener le patient à son propre désir inconscient et à lui montrer que les réponses et les ressources existent déjà en lui!

Par ailleurs, si la cure type psychanalytique ne peut se concevoir que dans un cadre privé, de nombreux thérapeutes faisant référence à la psychanalyse travaillent en milieu institutionnel : c'est le cas des consultations hospitalières, des centres médico-psychologiques, des institutions pour enfants ou centrées sur des problématiques comme l'alcoolisme ou la toxicomanie ; autant de lieux où peuvent se dérouler des PIP gratuites ou prises en charge par les assurances sociales.

La science psychanalytique repose sur une analyse de l'évolution de l'enfance, ainsi que sur un schéma dynamique du fonctionnement psychique de l'être humain. Ce schéma dynamique se fonde sur une distinction entre le ça, le moi et le surmoi

- Le ça est formé par l'ensemble des tendances primitives, des instincts élémentaires. C'est le " réservoir des pulsions ". Il est inconscient, exigeant, de nature sexuelle, sous la domination du principe de plaisir, étranger au principe de réalité

- Le moi se différencie consciemment du ça par l'influence du monde extérieur ; il doit tenir compte du principe de réalité pour permettre une adaptation au monde extérieur

- Le surmoi est de nature inconsciente ; il tranche entre ce qui est permis et ce qui ne l'est pas. Le surmoi est l'héritier des parents et de la loi, il est source de menaces et de punitions comme de récompenses et d'encouragements ; il peut être répressif et interdicteur mais aussi proposer des valeurs auxquelles le sujet adhère.

La souffrance psychique et les symptômes qui en découlent résultent d'un conflit entre ces trois instances : entre les tendances naturelles, les instincts, et ce que la culture et l'éducation nous ont appris à autoriser ou à interdire.

La tâche thérapeutique d'une PIP va viser à aider le moi à accueillir les pulsions inconscientes, à les intégrer, à soutenir le moi pour affronter le surmoi, à modifier le surmoi pour le rendre moins rigide

### **Quel type de praticien pour cette méthode ?**

Ce qui est avant tout opérant dans une PIP est que la compréhension de ces conflits s'élabore au sein de cette relation affective très riche qu'est la relation de transfert, relation dans laquelle le patient projette des contenus affectifs plus anciens ; c'est l'analyse du transfert qui autorise l'interprétation, véritable moteur du

changement, qui permet de liquider les conflits du passé qui empoisonnent le présent.

Ceci souligne toute l'importance du choix d'un psychothérapeute ; il ne s'agit pas forcément de quelqu'un que l'on aime mais de quelqu'un avec qui cette relation transférentielle pourra se déployer, ce qui veut dire bien sûr qu'il s'agit d'un choix très personnel, et pour le moins subjectif ! La plupart des psychiatres et des psychologues travaillant dans un cadre privé comme dans les institutions publiques pratiquent des PIP.

Vous pouvez ainsi être amené à suivre une psychothérapie dans un hôpital, un dispensaire, une consultation universitaire.

Les écoles, les instituts, les courants théoriques auxquels les psys sont rattachés sont innombrables ; vous êtes tout à fait en droit d'interroger le thérapeute que vous êtes amené à rencontrer sur sa formation, ses méthodes, ainsi que sur ses références théoriques

### **Les points forts et les points faibles de la méthode**

Il ne suffit pas de s'allonger sur un divan et de suivre la règle des associations libres pour faire une psychanalyse ! Parfois, le cadre analytique ne permet au contraire aucune élaboration psychique et se trouve source d'angoisse et de frustration, alors qu'un face à face hebdomadaire permet un réel travail psychothérapeutique.

Au delà du soin, le culte du bonheur, la quête de la santé, l'intérêt pour le corps et le privilège accordé à la réussite individuelle, bref toute une thématique du " développement personnel " ont ouvert le chemin à une multitude de nouvelles formes de psychothérapie.

Et malgré l'extrême diversification des méthodes et des théories, la référence aux concepts de la psychanalyse reste toujours très présente, comme en témoigne l'extraordinaire diffusion culturelle du message psychanalytique.