

**Une psychanalyse,
pourquoi ?**

idem

ROGER PERRON

Une psychanalyse,
pourquoi ?

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod-InterEditions, Paris, 2000, 2006
Dunod, 2013 pour la nouvelle présentation
978-2-10-059226-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos à la deuxième édition

Depuis la première édition, cinq ans ont passé. Si une seconde édition est jugée souhaitable, c'est, je l'espère, que cet ouvrage peut continuer à remplir sa fonction: informer le public. L'informer sur ce qu'est vraiment la psychanalyse, celle que, avec beaucoup d'autres, je conçois et je pratique. Informer surtout, précisément, au niveau de la pratique: que se passe-t-il dans une « cure » psychanalytique? Il n'y a là rien de secret; toutes les questions, je le répète, sont légitimes et à toutes, le psychanalyste doit tenter de donner une réponse. Cela suppose parfois un éclairage des arrières-plans, sur quelques notions théoriques que toujours j'ai voulu évoquer sans jargon. Informer enfin aussi sincèrement, aussi honnêtement qu'il m'était possible, bien loin d'un tintamarre médiatique qui parfois m'atterre. On y voit hélas, battant l'estrade, de déplorables combattants. Les uns attaquent la psychanalyse et les psychanalystes avec parfois de tristes arguments, au mieux sur la base d'une mauvaise information et au pire avec une passion suspecte qui ne recule pas devant de flagrantes contre-vérités. Quelques autres la défendent mais parfois, malheureusement, avec tout autant de dérives passionnelles, au nom d'une psychanalyse dans laquelle je ne me reconnais pas; et c'est une défense alors bien plus de nature à nuire à la psychanalyse dans l'esprit

du public qu'à la servir. Je suis attristé de voir certains journaux, magazines, radios ou télévisions, exploiter et amplifier ce tintamarre sous des titres comme « la guerre des psys » ou bien « faut-il enterrer Freud ? » (pourquoi pas le brûler ?). Cela fait vendre du papier, cela améliore l'indice d'écoute, peut-être ; mais ce n'est pas sérieux.

Que la psychanalyse soit attaquée, et que certains manient le pavé de l'ours pour la défendre, ce n'est pas nouveau : cela dure depuis à peu près un siècle. Les thèmes se renouvellent un peu : on ne pousse plus guère les hauts cris contre le « pansexualisme freudien », mais on « démontre » que, n'étant pas scientifique, la psychanalyse ne vaut rien. Ce qui subsiste cependant, c'est que l'hypothèse fondamentale, celle de processus psychiques inconscients, reste régulièrement contestée, au nom du principe « ce que je ne vois pas n'existe pas ».

Il est bien tentant de rester à l'écart de ces sottes luttes, et de se consacrer à ceux qui demandent une aide. Mais on rencontre trop de gens désorientés, qui ne savent plus que penser, qui ne savent pas où se tourner pour trouver remède à leur souffrance. Il faut, je crois, les informer. C'est dans ce but que j'avais écrit ce livre, et c'est avec cet espoir que je le réédite.

Table des matières

A vant-propos à la deuxième édition V

I ntroduction – *Pourquoi ce livre ?* 1

I – La psychanalyse, la cure analytique et les analystes

1 Qu'est-ce que la psychanalyse ? 5

2 À qui s'adresse la psychanalyse ? 11

3 Je suis normal, ça ne me concerne pas ? 15

4 Pourquoi souhaiter entreprendre une cure
psychanalytique ? 21

5 Quelles sont les règles de la démarche psychanalytique ? . 27

6 Pourquoi un divan ? 33

7 Pourquoi payer ? 37

8 Comment choisir un psychanalyste ? 43

9	Quel est le déroulement de la cure ?	47
10	Qui interprète, pourquoi, comment ?	51
11	La psychanalyse guérit-elle ?	55
12	La psychanalyse peut-elle faire peur ?	59
13	Qu'est-ce que le transfert ?	63
14	Qu'est-ce qu'un traumatisme psychique ?	69
15	Peut-on tenir à son malheur ?	75

II – Les bases de la psychanalyse

16	Qu'est-ce que l'inconscient ?	79
17	L'inconscient : un peu, beaucoup, passionnément, pas du tout ?	85
18	Pourquoi accorder tant d'intérêt aux rêves ?	91
19	Qu'est-ce qu'un symbole ?	97
20	Qu'est-ce qu'un fantasme ?	103
21	Qu'est-ce que la pulsion ?	109
22	Que sont les défenses ?	115
23	Qu'est-ce qu'un complexe ?	121

24	Qu'est-ce que le complexe d'Œdipe ?	125
25	Qu'est-ce que le complexe de castration ?	131
26	Que dire des femmes ?	137
27	Sommes-nous tous bisexuels ?	143
28	Tout expliquer par le sexe ?	147

III – La psychanalyse et l'enfant

29	Comment le psychanalyste entend-il l'enfant ?	151
30	Comment se développe le psychisme ?	157
31	Pourquoi l'enfant est-il si curieux ?	163
32	Comment le psychanalyste comprend-il l'échec scolaire ?	167
33	Faut-il tout savoir de son enfant ?	173
34	Toute vérité est-elle bonne à dire ?	179
35	De quoi l'enfant a-t-il peur ?	185
36	Les parents sont-ils toujours coupables ?	189
37	Tout est-il joué à six ans ?	193
38	Qu'est-ce que l'autisme infantile ?	199

IV – La psychanalyse et l'adulte

39	Qu'est-ce qu'une névrose ?	207
40	Qu'est-ce que l'hystérie ?	213
41	Qu'est-ce qu'une phobie ?	219
42	Peut-on se persécuter soi-même ?	223
43	Qu'est-ce qu'une psychose ?	227
44	Comment affronter le deuil ?	233
45	Peut-on être trop raisonnable ?	239
46	Comment aimer ?	245
47	Être efficace, être heureux ?	251

V – Devenir soi

48	La psychanalyse est-elle scientifique ?	255
49	La cure analytique : aliénation ou liberté ?	261
50	La psychanalyse aide-t-elle à devenir agent de son destin ?	267
51	Peut-on refaire sa propre histoire ?	271
52	Est-il bon, est-il méchant ?	275

53	La psychanalyse a-t-elle une éthique ?	281
54	La psychanalyse est-elle encore vivante ?	285
55	Comment s'informer ? voir, écouter, lire	291

Introduction

Pourquoi ce livre ?

La psychanalyse ne fait pas de miracles. Pourtant elle peut venir en aide à des personnes qui souffrent.

Le psychanalyste se propose d'aider à vivre, à mieux vivre, des gens qui endurent le malheur quotidien, insidieux, tenace, d'être « mal dans sa peau ». Des gens qui n'ont personne à qui le dire, en tout cas personne qui puisse l'entendre, et qui d'ailleurs ne trouveraient pas les mots pour le dire. Pourtant ces personnes se sont beaucoup dit, et on leur a beaucoup dit : « Mais enfin, secoue-toi, allez, courage, travaille, distrais-toi, intéresse-toi à ceci, à cela, regarde X, Y, eux, ils ont du ressort, etc. » Mais si vous constatez que justement c'est tout cela qui vous est impossible, vous vous le reprochez, et la misère s'augmente de se sentir ainsi incapable. Vous avez usé, et peut-être abusé de stimulants, de remontants, de drogues prescrites par un médecin, et peut-être d'autres drogues non remboursées, comme le tabac, l'alcool, voire pire...

Et encore ne s'agit-il là que de misères « ordinaires ». Il y a aussi cet homme qui vit dans un univers hostile peuplé d'obscurs persécuteurs, cette femme dont toute la vie n'est qu'une quête de l'homme introuvable qui lui donnera enfin ce qu'elle désire, même si elle ne sait pas ce que c'est ; il y a cette personne hantée par les microbes qui doit se laver les mains trente fois par jour ; il y a cet enfant autiste... La liste des malheurs humains est inépuisable.

Un jour vient où l'on se dit que ce n'est pas seulement « la faute à pas de chance ». On se dit que peut-être on y est pour quelque chose, dans sa façon d'être, de penser, de sentir, de se conduire... Mais de quoi s'agit-il ? Alors on réfléchit mais on se bute vite aux murs de l'incompréhensible. On se documente. On lit des articles de journaux ou de magazines, on attrape au vol une émission de radio ou de télévision qui traite de ces problèmes, mais on n'est guère plus avancé. On se dit qu'on a besoin de voir quelqu'un qui sache écouter et peut-être aider. Mais qui ? On se renseigne, on demande aux amis, on cherche dans les petites annonces et dans les rubriques « Psy » de l'annuaire des téléphones. Mais ceux qui proposent ainsi leurs services sont-ils fiables ? Il y a, paraît-il, des gens qui se disent psychanalystes et qui ne sont que des charlatans. D'ailleurs, tous les psychanalystes ne seraient-ils pas des charlatans ? Pourquoi faut-il payer, peut-être cher, et peut-être longtemps, pour simplement parler ? Ne risque-t-on pas d'entrer là dans une dépendance pire que le mal ? Et d'ailleurs, au fond, la psychanalyse, qu'est-ce que c'est ?

Toutes ces questions sont légitimes. Je les ai beaucoup entendues. J'ai souvent tenté d'y répondre, dans les termes les plus simples, les plus vrais que je pouvais trouver. Comme beaucoup de mes collègues, il m'est arrivé de recevoir en consultation quelqu'un qui avait manifestement grand besoin d'aide, mais qui, mal aiguillé, s'était trouvé aux mains d'un pseudo-psychothérapeute aux méthodes aberrantes ; on peut constater alors à quel point cela peut aggraver les choses. Ce que je ressens dans des cas de ce genre, c'est une certaine colère contre cet exploiteur – conscient ou inconscient, peu importe au fond – de la misère humaine. Mais la colère est vaine si elle ne débouche pas sur une action. Cette action ne peut

être hélas que limitée : car aucune disposition légale ne protège actuellement en France les appellations « psychanalyste » ou « psychothérapeute ». Mais on peut au moins tenter de mieux informer le public.

C'est pour cela que j'ai écrit ce livre.

Comment lire ce livre ?

Les brefs textes qui suivent ont été rédigés de façon à pouvoir être lus indépendamment les uns des autres. Ainsi, flânez et grappillez autant qu'il vous plaira, fût-ce en ouvrant le livre au hasard.

Cependant, du point de vue de l'auteur, ils se succèdent selon une certaine logique. Il y est question d'abord des aspects pratiques de l'analyse, ensuite de quelques-uns de ses fondements théoriques, puis de l'approche psychanalytique de l'enfance et des troubles de l'adulte, pour enfin aborder quelques questions fondamentales, notamment celle de la liberté. De plus, chaque terme ne peut être redéfini à tout moment. Ainsi, si après le grappillage vous reprenez dans l'ordre, vous percevrez mieux cette construction du texte. Bon courage !

1

Qu'est-ce que la psychanalyse ?

La meilleure définition qu'on puisse en donner est sans doute celle qu'avait énoncée Freud en 1922 :

« Psychanalyse est le nom : 1) d'un procédé d'investigation des processus psychiques qui autrement sont à peine accessibles ; 2) d'une méthode de traitement des troubles névrotiques qui se fonde sur cette investigation ; 3) d'une série de conceptions psychologiques acquises par ce moyen et qui fusionnent progressivement en une discipline scientifique nouvelle. »

Autrement dit, le terme désigne tout à la fois une démarche de connaissance du fonctionnement psychique, une thérapie et une théorie. Chacun de ces termes demande cependant à être précisé.

- La psychanalyse est « un procédé d'investigation des processus psychiques qui autrement sont à peine accessibles ». Par « processus psychiques », on entend à peu près tout ce qui peut se passer au sein du psychisme.

Mais qu'est-ce que le psychisme ? La meilleure réponse est sans doute de considérer qu'en tout être humain fonctionne ce que Freud a très justement nommé un « appareil psychique », c'est-à-dire un système organisé, qui obéit à certaines lois de fonctionnement et sert un certain nombre de buts (ce sont ses « fonctions »). L'homme est un ensemble très complexe de tels systèmes fonctionnels, ou appareils, étagés en une structure d'ensemble elle-même hiérarchisée. Soit par exemple, en allant « de bas en haut » : le système qui règle les échanges biochimiques de la cellule ; le système immunitaire (ce qui se dérègle dans le sida), celui qui maintient constante la température du corps ; les grands appareils de la circulation sanguine, de la respiration, etc. ; le système perception-action (celui qui permet par exemple d'ajuster la vue d'un objet et sa préhension) ; le système de régulation des conduites (par exemple lorsqu'on utilise un apprentissage complexe comme tricoter ou écrire) ; enfin, couronnant le tout, le psychisme, lui-même considéré comme un « appareil ».

Il y a homologie de bas en haut, du fait que chacun de ces systèmes ou appareils est en quelque sorte tout à la fois « tourné vers ce qui lui est extérieur » et préoccupé de lui-même. Sur son versant externe, chacun concourt à la vie de l'individu par les fonctions qu'il assure : il a un rôle adaptatif, en tenant compte des conditions présentes de vie de l'individu (c'est évident, par exemple, en ce qui concerne la régulation de la température du corps). Sur son versant interne, chacun met en jeu, en son sein même, des régulations qui assurent sa cohérence et sa permanence au fil du temps (il est essentiel que le cœur soit et reste « auto-régulé »). Il en va de même de l'appareil psychique : il est au service de l'adaptation, aux objets, aux événements, aux personnes ; mais aussi, système très complexe, il s'efforce vigoureusement de maintenir sa cohérence et sa permanence dans le temps (dans le cadre d'une question ultérieure, on verra que c'est la source de puissantes résistances au progrès de la cure psychanalytique).

Les processus psychiques, c'est tout ce qui peut survenir au sein de l'appareil psychique : des sensations, des images, des souvenirs, des représentations, des émotions, des raisonnements logiques, etc.

Il n'y a rien là sans doute que ne puissent accepter n'importe quelle méthode, n'importe quelle théorie psychologique. Mais pourquoi Freud précise-t-il que la démarche qu'il désigne comme « psychanalyse » porte sur des processus « autrement à peine accessibles » ? Parce que, à la différence d'autres approches, il considère que pour une large part ces processus sont inconscients, c'est-à-dire restent inconnus du sujet lui-même. Il faut ici éviter un malentendu : s'ils restent inconnus, ce n'est pas par inattention, négligence, ou à la façon dont peuvent s'exécuter « automatiquement » des gestes familiers, dont cependant on pourrait suivre très exactement la séquence pour peu qu'on y prenne garde (on pourrait dire tout cela « subconscient » ; notons au passage que le terme est absent du vocabulaire psychanalytique). L'idée fondamentale de Freud – et qui reste centrale à la psychanalyse – c'est qu'il existe des processus psychiques inconscients *par nature*, parce que s'opposent à leur prise de conscience des mécanismes très actifs. Ainsi, si une dame déclare « le docteur a dit que mon mari pourrait manger tout ce que je veux » (au lieu de « tout ce qu'il veut »), elle exprime là fort bien sa position dans le couple, mais à la faveur d'un lapsus dont elle ne s'aperçoit pas. Si on le lui fait remarquer, il est assez probable qu'elle niera énergiquement une telle interprétation (et éventuellement tiendra rancune de la remarque à son auteur) : il s'agit bien de mécanismes qui s'opposent *activement* à l'admission d'un sens qui doit rester caché.

En évoquant ainsi des processus psychiques inconscients, Freud ne dit pas qu'ils sont « inaccessibles » (ce qui serait condamner la psychanalyse à mort dès sa naissance : car que pourrait-on dire de phénomènes radicalement inaccessibles, et quelle pourrait même être leur existence ?) ; il dit qu'ils sont « autrement à peine accessibles ». Ils le sont, par la méthode qu'il propose, mais à grande-peine...

- La psychanalyse est « une méthode de traitement des troubles névrotiques qui se fonde sur cette investigation ». Troubles névrotiques ? Le terme « névrose » est hérité de la psychiatrie du XIX^e siècle, où l'on croyait que ces troubles (de l'humeur, de la pensée, de la conduite) étaient dus à une « inflammation des nerfs » :

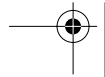
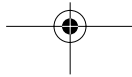
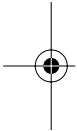
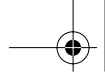
cette conception naïve est depuis longtemps abandonnée, mais le terme est resté pour désigner des troubles de l'appareil *psychique* (il existe certes des altérations et troubles portant sur l'anatomie et la physiologie du système nerveux et des nerfs eux-mêmes, mais c'est l'objet de la neurologie). Lorsqu'il écrit cela, en 1922, Freud pense essentiellement à ce qu'il appelle les « psychonévroses » (hystérie, obsessions, phobies) et les « névroses actuelles », développées sous l'impact d'un traumatisme violent, d'une privation sexuelle insupportable, etc. : ce sont les cas mêmes dont l'étude l'avait conduit à créer la psychanalyse. Depuis, l'éventail des cas traitables s'est considérablement élargi, du côté des psychoses, des « états limites », des affections psychosomatiques, voire de certaines « structures perverses » (que le lecteur ne s'effraie pas de ces termes, ils seront envisagés plus loin), et du côté des troubles de l'enfance.

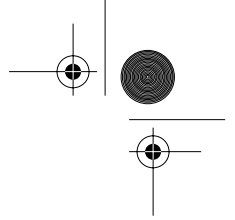
S'agit-il cependant uniquement de traiter des maladies et d'en rechercher la guérison, et le psychanalyste est-il nécessairement un médecin ? L'extension du champ des cures possibles conduit à répondre négativement à ces questions. Dans leur grande majorité, les personnes actuellement prises en charge par les psychanalystes ne peuvent en aucune façon être considérées comme des malades, au sens de la « maladie mentale » (terme pratiquement réservé aujourd'hui aux « grandes psychoses ») : ce sont la plupart du temps des personnes qui souffrent de conflits internes douloureux, amputants, désadaptants, et souvent d'un « mal être » vague mais fort pénible, et qui demandent une aide pour mieux vivre. Il ne s'agit donc pas de rechercher une « guérison », mais de favoriser une évolution vers plus d'équilibre interne et d'adaptation à l'entourage, bref, de permettre aux gens d'être plus heureux (ou moins malheureux, ce qui est déjà beaucoup...). Le psychanalyste n'est donc pas nécessairement un médecin (et Freud lui-même a toujours très nettement maintenu cette position).

- La psychanalyse est aussi « une série de conceptions psychologiques acquises par ce moyen et qui fusionnent progressivement en une discipline scientifique nouvelle ». Autrement dit, un corps de connaissances, patiemment élaboré, qui s'efforce de rendre compréhensibles des phénomènes observables (les processus psychiques)

tout en assurant au mieux sa cohérence interne, et ceci par des démarches rationnelles. L'un des reproches les plus absurdes qui aient été faits à la psychanalyse, c'est sans doute en effet de l'accuser d'irrationalité (d'autres ont d'ailleurs au contraire reproché à Freud d'être trop « rationaliste », au sens du rationalisme prévalent au début du XX^e siècle). Car ce reproche d'« irrationalité » confond la méthode et l'objet : la psychanalyse traite en effet de processus psychiques largement irrationnels (parce qu'inconscients, grevés de conflits, d'affects, d'émotions, etc.), mais elle s'efforce, sans conteste, d'en traiter rationnellement.

Est-elle pour autant « scientifique », comme l'affirme Freud ? Les controverses ne manquent pas à ce sujet, parmi les psychanalystes eux-mêmes ; tout dépend évidemment de ce que l'on entend par « science ». La psychanalyse n'est certainement pas, et ne sera sans doute jamais, « scientifique » au sens de la physique ou de la chimie ; peut-être l'est-elle en d'autres sens du terme, mais ceci sera repris plus loin.





2

À qui s'adresse la psychanalyse ?

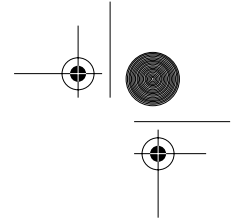
Le psychanalyste aimerait pouvoir répondre : à tout le monde ; mais ce n'est pas exact. Si l'on a bien voulu lire la réponse à la question précédente (qu'est-ce que la psychanalyse ?), on admettra qu'il faut distinguer selon les demandes qui peuvent lui être adressées, en tant que démarche de connaissance, en tant que méthode d'aide au psychisme souffrant, ou en tant que corps théorique.

Considérons donc ces trois variantes de la question : à qui peut-elle s'adresser ?

- **La psychanalyse en tant que corps théorique, qu'ensemble de connaissances sur le fonctionnement psychique** : il va de soi – ou il devrait aller de soi – que ce savoir est par principe accessible à tout le monde, en tout cas à toute personne curieuse de s'informer. Comment ?

Sans doute d'abord en lisant. Mais quoi ? Il ne faut pas se précipiter sur n'importe quoi, si l'on ne sait rien de la psychanalyse ou si l'on en sait ce que tout le monde « sait », du genre : « Ah



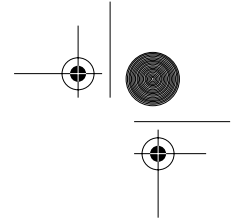


oui, le complexe d'Œdipe c'est quand le petit garçon veut coucher avec maman et tuer papa », déclaration qui risque d'être suivie d'un rire ironique et blasé, mais qui constitue (pardonne-moi, lecteur) une parfaite méconnaissance de la question. Donc lire. Qui, quoi ?

Sans aucun doute Freud. À peu près toute son œuvre écrite (considérable) est aujourd'hui traduite en français. Mais choisir : certains textes de Freud sont difficiles. Ne pas commencer par exemple par *Inhibition, symptôme et angoisse* (1926), commencer plutôt par *l'Introduction à la psychanalyse* (1916-1917), ou *La Psychopathologie de la vie quotidienne* (1901), ou encore, en plus drôle, « Le mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient » (1905), textes qu'il avait explicitement écrits pour faire comprendre ce qu'est la psychanalyse à un public non informé. Si l'on lit les textes cliniques de Freud réunis sous le titre *Cinq Psychanalyses*, bien garder présent à l'esprit que, même si ces observations et leurs commentaires sont passionnants, aucun psychanalyste sérieux ne procède plus ainsi aujourd'hui...

Qui d'autre que Freud ? Ici s'ouvre une énorme littérature, mais là encore choisir. Ne pas se précipiter sur Lacan, dont l'hermétisme risque fort de rebuter (un hermétisme porté sur des sommets vertigineux par certains de ses disciples : je dois bien avouer que, parfois, je n'y comprends rien...). La meilleure solution est sans doute de demander son opinion à tel ami qui a aimé un livre ou un article, voire à son libraire (s'il s'en trouve encore...), de tirer profit d'une conversation, d'une conférence, d'une émission de radio ou de télévision (encore que la psychanalyse, qui s'adresse au plus intime des souffrances personnelles, s'accommode mal des exigences du spectacle et de la recherche du sensationnel...).

Donc s'informer, par tout moyen disponible, en essayant de comprendre ce dont il est question, et en acceptant d'abandonner, provisoirement et « pour voir », des préventions du genre : « C'est forcément un tissu de sottises » ; on peut bien sûr rester sur cette position, mais c'est dommage... Si l'on accepte ce préalable (mais je sais que, puisque vous êtes en train de lire ceci, vous remplissez cette condition), si donc on l'accepte, alors on découvrira proba-



À qui s'adresse la psychanalyse ?

13

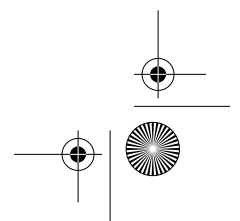
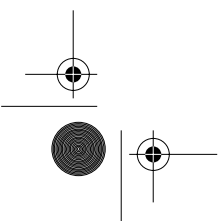
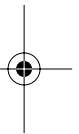
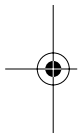
blement un univers passionnant : ce qui se passe en soi-même, et qu'on ne soupçonnait pas. Saura-t-on ainsi *tout* de la psychanalyse ? non (par exemple, on peut très bien comprendre ainsi ce qu'est le transfert, mais c'est autre chose que de l'avoir éprouvé sur un divan, au fil des semaines, des mois, voire des années). Mais on aura beaucoup appris.

• **La psychanalyse en tant que méthode d'aide au psychisme souffrant** : lorsqu'un psychanalyste reçoit en consultation quelqu'un qui sollicite une telle aide, il se pose toujours une question fondamentale, à laquelle il consacre un ou plusieurs « entretiens préliminaires » : la psychanalyse en général, et moi en particulier, pouvons-nous répondre utilement à cette demande ?

La réponse peut être négative : la psychanalyse en tant que telle n'y peut rien, car la nature des difficultés et le fonctionnement psychique de cette personne relèvent d'autres modes d'action ; ou bien : peut-être un autre psychanalyste peut-il prendre ce cas en charge, mais pas moi. Bien entendu, dans tous ces cas, le psychanalyste s'efforce alors de rendre sa réponse négative acceptable, et de rediriger la demande ailleurs.

La réponse peut être positive ; mais quelle forme d'action choisir et proposer au consultant ? Ce peut être une « cure classique », dite « divan-fauteuil », à raison d'au moins trois séances de trois quarts d'heure par semaine (telles sont les règles incontournables que j'ai adoptées, en accord avec beaucoup de mes collègues). Ce peut être une « psychothérapie psychanalytique en face à face », une ou deux séances par semaine (trois quarts d'heure également), ou bien des rendez-vous « à la demande », au gré du consultant ; ou bien encore d'autres techniques thérapeutiques animées par un psychanalyste, telles que le psychodrame analytique, les thérapies mère-bébé, les thérapies familiales, certaines thérapies corporelles, etc. Ce que sont ces techniques, et ce qui préside à leur choix dans tel ou tel cas particulier, sera envisagé plus loin, sous d'autres questions.

• **La psychanalyse en tant que démarche de connaissance des processus psychiques** : bien entendu, c'est dans le cadre des situa-





tions proposées par un psychanalyste, et avec son aide, qu'on a les meilleures chances de la mettre en œuvre. Mais, dans une certaine mesure, le psychanalyste n'est pas indispensable. Reprenons le cas du lapsus de la dame qui dit : « Le docteur a dit que mon mari pouvait manger tout ce que je veux » (alors que son intention était de dire : « tout ce qu'il veut »). Elle le remarque, ou on le lui fait remarquer. Quatre réactions possibles de sa part : *a*) elle proteste, s'indigne, se met en colère, et risque fort, par la vivacité de sa réaction, de confirmer ce qu'elle dénie (une position de maîtrise sur son mari) ; *b*) elle déclare que « ça n'a pas de sens », et refuse de s'y intéresser ; *c*) elle déclare que c'est une simple erreur de langage, parce qu'elle était fatiguée, distraite, etc., parce que « je » et « il » sont des petits mots si proches qu'on peut bien s'y tromper, etc., c'est-à-dire se réfugie derrière une façade d'explications peut-être justes mais superficielles, qui ont précisément pour fonction d'éviter d'y regarder de plus près ; *d*) frappée de ce que ce lapsus pouvait exprimer d'inconscient, elle accepte d'y regarder de plus près et de s'interroger honnêtement sur ce qui, à son insu, s'est ainsi exprimé de ses relations à son mari. Elle est en bonne voie pour découvrir quelque chose sur elle-même, si pénible que ce puisse être... Personne ne peut empêcher quelqu'un de choisir l'une des trois premières solutions ; mais pour qui veut savoir un peu plus ce qu'il est, la quatrième est évidemment préférable. Si la personne qui choisit cette voie veut aller plus loin, alors elle peut aller voir un psychanalyste qui l'y aide...

