

# LA PSYCHANALYSE & LA PSYCHOTHÉRAPIE

**Psychanalyse : Méthode d'investigation psychologique de l'inconscient visant à résoudre les troubles du comportement.**

Cette démarche doit logiquement apporter un mieux-être et un épanouissement personnel. Cette investigation invite le patient à verbaliser ce qui n'a pas été dit, la verbalisation permettant de se libérer de charges négatives. La verbalisation permet aussi de réactiver des souvenirs occultés ou paraissant anodins et de faire passer du stade de l'inconscient à celui du conscient des éléments traumatiques du passé.

La période de vie la plus visitée par la psychanalyse est évidemment l'enfance et les personnages qui s'y rattachent. Ces personnages sont principalement les parents, ceux-ci étant les plus influents par leur présence ou leur absence.

Au sens strict du terme, la psychanalyse est une science d'analyse qui tente de séparer les différents éléments d'une histoire – les composés d'un corps – pour en comprendre la nature et pour permettre au patient de les développer par la libre association. Il peut ainsi en comprendre intellectuellement le sens débarrassé de son contexte affectif.

Cette méthode est celle préconisée par Freud, père de la psychanalyse. Cette méthode s'applique au rêve, qu'il néglige dans son sens immédiat et dans son histoire qui lui apparaît incohérente et non signifiante. Pour lui, le rêve n'est intéressant qu'en fonction de ses différents éléments dont le patient seul peut percevoir la dimension personnelle. A l'opposé, Jung propose une approche synthétique du rêve, celui-ci étant considéré comme un tout signifiant, non seulement pour le patient, mais aussi pour un observateur expérimenté. Cette approche psychanalytique, tout en explorant aussi l'inconscient, induit la notion d'un inconscient collectif qui permet d'appréhender de façon signifiante et spontanée les messages de l'inconscient individuel.

---

**Psychothérapie : Littéralement, application de soins au psychisme.**

La psychothérapie est antérieure à la psychanalyse (seconde moitié du dix-huitième). A l'origine, il s'agit d'entrer dans une relation humaine avec le patient, plutôt que de s'attacher à la seule pathologie. Le patient n'est donc plus perçu comme un malade souffrant d'un trouble spécifique qui l'identifie à celui-ci, mais comme une personne avec laquelle le thérapeute peut établir un dialogue.

Ce dialogue doit amener le patient à retrouver des valeurs morales qu'il n'est plus capable de discerner. C'est donc ce sens moral et la philanthropie qui prévalent dans la première forme de psychothérapie. Le psychothérapeute est alors un directeur de conscience, tout autant qu'un psychologue qui ne cherche pas à réduire la pathologie par une action déjà définie ou par la prise d'un remède, mais qui aide le patient à mieux prendre conscience de son trouble et du «mal» qui l'habite.

Aujourd'hui, la psychothérapie se définit plus comme une approche de la psyché à laquelle est associée une méthode. En ce sens, elle se dégage de la psychanalyse qui ne fait pas intervenir de façon directe le praticien.

Par l'application d'une méthode spécifique et par le mode relationnel qu'il établit avec le patient, le praticien est intervenant dans l'analyse, non de façon personnelle, mais selon les orientations de la méthode qu'il a choisit d'étudier et de pratiquer. Ces méthodes sont nombreuses et variées. L'une des premières, historiquement, est l'hypnose qui permet de dépasser les systèmes de résistances individuelles auxquelles se heurte la psychanalyse traditionnelle. D'autres méthodes permettent de les contourner. La narco-analyse, qui désinhibe de façon artificielle, est plus proche de la psychiatrie que de la psychothérapie. Parmi d'autres méthodes de la psychothérapie, on peut citer encore la thérapie comportementale, le psychodrame, le training autogène ou l'interprétation des rêves quand celle-ci est produite par le praticien.

Même si le sens moral n'est plus l'aspect prédominant de la psychothérapie, celle-ci s'attache aux aspects positifs spontanés de l'individu et à la stabilisation de « valeurs morales » nécessaires à la vie en société.

Ce repositionnement et cet encadrement, ainsi que le mode relationnel praticien/patient, éloignent la psychothérapie de la psychanalyse formelle. Cependant, la connaissance de cette dernière est indispensable au thérapeute. Les deux peuvent parfois s'entremêler au cours de l'analyse.

Si la psychothérapie permet de régler un problème ponctuel, le patient, lors de son travail psychique, peut désirer ou prendre conscience du besoin d'un travail analytique plus poussé. Jung distingue ainsi la « petite psychothérapie » et la « grande psychothérapie ». La première permet de régler un problème ponctuel de façon efficace et durable ce qui a pour effet de faire disparaître le symptôme. La seconde tend à révéler l'individu à lui-même par le processus d'individuation.

Cet article a été téléchargé à partir du lien ci-après : <http://www.abcdreve.fr/>  
L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire :  
<http://www.abcdreve.fr/>

Tristan-Frédéric MOIR

---

Psychanalyste - Psychothérapeute - Onirologue  
Analyse et interprétation de rêves

---

*En direct chaque lundi de 23h à 1h30 sur "Radio Ici & Maintenant !" 95.2 FM*