

La psychanalyse et les thérapies d'inspiration analytique

Troubles-Anxieux.com

La psychanalyse :

Qu'on l'encense ou à l'inverse qu'on la déteste, la théorie psychanalytique occupe une place d'importance dans l'évolution de la compréhension des troubles mentaux. Fréquemment critiquée et parfois avec raison, elle demeure néanmoins l'une des doctrines psychopathologiques les plus riches et les plus influentes.

La psychanalyse en tant que pratique n'est pas à proprement parler une psychothérapie. Beaucoup de psychanalystes le reconnaissent ouvertement : « les notions de soin et de guérison n'y tiennent absolument pas une place centrale ».

La pratique psychanalytique est avant tout une écoute.

Une écoute dans un cadre particulier, avec un analyste neutre et non directif qui considérera son client comme une personne unique et particulière, comparable à aucune autre, dont il convient de recevoir la parole marquée par la plainte ou la souffrance.

Et cette écoute là, il ne faut pas le nier, peut avoir des vertus thérapeutiques. Pas toujours suffisantes cependant.

Le père de la psychanalyse est Sigmund Freud. Un neurologue allemand qui à la fin du 19^{ème} siècle plaça la notion d'inconscient au centre d'une théorie explicative de la psychologie humaine.

A l'heure actuelle, trois grandes écoles gouvernent au niveau mondial le mouvement psychanalytique. Il en existe d'autres mais nous ne développerons que ces trois principales. L'école Freudienne, qui est donc la plus ancienne ; l'école Jungienne, très présente en Amérique du nord et l'école Lacanienne, majoritaire en France et sporadiquement à l'étranger comme en Amérique du sud par exemple.

Ces trois courants convergent autour de principes communs :

- L'existence d'un inconscient qui agit dans l'ombre et souvent de manière conflictuelle avec le conscient.
- L'importance des événements vécus lors des premières années de l'enfance, jusqu'à plus ou moins six ans, et des relations parentales à cette même période pour la structuration de cet inconscient.
- Le trouble ou la maladie est vu comme une variation de l'état normal et une tentative maladroite de résolution des conflits.
- La position centrale du refoulement (rejet dans l'inconscient) des éléments conflictuels comme moteur des symptômes.
- L'étude des rêves comme moyen d'accès à l'inconscient.
- Le but de l'analyse est, entre autre, de rendre conscient ce qui était inconscient et qui se manifeste sous forme de différents symptômes, phobies ou angoisses.
- Enfin l'intérêt prépondérant du phénomène de transfert. C'est-à-dire de la remise en jeu des sentiments affectifs liés aux conflits sur la personne du psychanalyste.

Le mouvement Freudien insistera d'avantage sur la « sexualité », au sens large, ainsi que sur les pulsions et leur régulation. Le psychanalyste Freudien sera neutre et comme en miroir de son client mais se risquera de temps à autre à quelques interprétations ou à quelques questionnements.

Jung était l'un des principaux dissidents de Freud. Pour Jung, les théories sexuelles de Freud sont excessives et les conflits peuvent être autant, si ce n'est plus, actuels qu'issus du passé ou de l'enfance.

D'avantage spirituelle, cette approche fait intervenir la notion d'« inconscient collectif » qui serait repérable dans les grandes mythologies et dans les diverses cultures mondiales sous l'apparence de formes communes. Elle ouvre donc aux récits et arts extérieurs.

Une attitude neutre n'est pas indispensable dans la pratique analytique Jungienne. Ceci est basé sur le postulat Jungien que seul un sujet peut aider un autre sujet.

Lacan, quand à lui, est un psychanalyste français qui a repris les théories freudiennes en les centrant principalement sur le langage. Pour les tenants de cette pratique : « l'inconscient est structuré comme un langage et il convient de dénouer par la parole ce qui s'est noué par la parole ».

Le but de l'analyse Lacanienne est la traversée du « fantasme » (qui est en fait le conflit de base issu de la prime enfance) et qui s'est niché au cœur du langage, entre le signifiant et le signifié. Ce qui veut dire à l'intérieur du rapport symbolique définissant le langage.

Le psychanalyste Lacanien sera, paradoxalement, extrêmement peu prolix et ses séances pourront être très courtes afin de stimuler le désir et la frustration.

Il est possible de rencontrer un psychanalyste Freudien et Lacanien ou un psychanalyste Freudien et Jungien. Par contre le Lacanien-Jungien est rarissime.

Dans le cadre des troubles anxieux, la psychanalyse dans sa forme dite : « cure type » c'est-à-dire sur le divan et avec un thérapeute silencieux et en retrait, n'est pas conseillée.

En effet l'anxieux a besoin d'une certaine soutenance et d'une collaboration « constructive » avec la personne du thérapeute.

Nous conseillerons davantage les psychothérapies d'inspiration analytique en face à face.

La psychothérapie d'inspiration analytique :

Elle adhère dans les grandes lignes à l'un des trois mouvements analytiques décrits succinctement plus haut. Cependant elle s'intéresse plus directement aux symptômes et au rapport thérapeute-patient. Ceci par l'adoption de la position en face à face et par le recours à l'entretien « semi-directif », ce qui veut dire que le thérapeute est plus actif et parle plus.

Il existe même une version « focalisée sur le trouble panique » la PFPP de Milrod et Busch mais celle-ci est surtout d'usage aux USA.

Ce type de psychothérapie est formalisé à raison de une à deux séances par semaine pendant une période s'étalant, selon les cas, de 8-9 mois à quelques années.

Les résultats de cette méthode, dans le cadre des troubles anxieux, sont fort encourageants.