

# Les pratiques psychothérapeutiques individuelles

Date de publication : 10 Juin 2008

**La psychothérapie analytique et existentielle, sophia-analytique**, s'effectue selon un processus où l'exploration de la dimension inconsciente et pulsionnelle des conflits alterne avec la prise de conscience des choix existentiels et leurs manifestations dans les différents domaines de la vie affective, sociale et professionnelle.

**Lors des séances individuelles**, au fur et à mesure que la confiance et la sécurité s'instaurent, l'écoute du psychanalyste permet la mise en jeu des énergies psychiques profondes de la personne. Le patient propose une problématique actuelle et tente par libre association ou en réponse aux questionnements du thérapeute de dénouer et de comprendre ses dynamiques inconscientes.

Dans le contexte de cette relation où se tissent des liens transférentiels, le patient peut retrouver ses souvenirs douloureux et ses traumatismes, sa colère et sa haine pour, progressivement, se libérer des modalités relationnelles peu satisfaisantes et développer de *nouvelles capacités d'agir, d'être et d'aimer*. Le thérapeute a pour tâche d'interpréter le matériel apporté par le patient, de travailler sur le transfert et de lui permettre ainsi de *dénouer les nœuds inconscients et existentiels*.

© Copyright AFSA 2008. Tous droits réservés.