

## Une psychanalyse c'est quoi au juste et à quoi ça sert ?

1. Que se passe-t-il lorsqu'on se sent mal ?

On a ce qu'on appelle des symptômes qui sont des substituts d'idées qu'on a refoulé parce qu'elles étaient intenable, dans ce que Freud a nommé l'inconscient qui est une part de nous-mêmes qu'on ne connaît pas et qui agit malgré nous. Et ce qu'on ne connaît peut faire très mal.

2. Mais alors cet « inconscient » qui “contient “ ce qui nous " bloque " on peut le connaître par la psychanalyse ?

Oui et pour cela on peut rechercher ce qui est refoulé à partir des souvenirs que peut raconter le patient. Mais c'est insuffisant. Ce qui est essentiel c'est l'association libre.

3. C'est quoi l'association libre ?

Le patient est invité à parler comme il lui plaît, à dire tout ce qui lui vient à l'esprit, sans se critiquer lui-même, sans trouver les choses, inexactes, exagérées, incohérentes, ou idiotes. Ce n'est pas facile, mais au fur et à mesure des séances ça finit par venir. En essayant de suivre ce principe de l'association libre le patient permet à l'analyste qui lui aussi parle ( contrairement à une idée fausse très répandue) de décrypter son inconscient et d'y déceler le refoulé.

Mais le patient peut aussi se taire. Son silence peut être révélateur d'angoisses et exprimer une résistance à ce qui lui vient soudain à l'esprit.

Selon Freud, en effet, ce processus de l'association libre ne s'arrête jamais : le patient ne pense jamais à « rien ». Même les « blancs » veulent dire quelque chose !

Le psychanalyste peut aussi avec son patient “décoder ” les rêves.

Dans le rêve il y a « le contenu manifeste du rêve » ( ce que le rêve montre) et les « idées oniriques latentes » (ce qu'il y a de refoulé dans l'inconscient derrière ce que montre le rêve )

Le psychanalyste s'intéresse aussi aux actes manqués : oublis inexplicables, erreurs de lecture, perte ou bris d'objets, gestes machinaux. Ils expriment ce que l'on veut cacher à la conscience.

4. Mais comment ça marche ? Comment devient-on « conscient » de ce qui est « inconscient ? » Il suffit que le psy nous explique ?

Non, les explications ne suffisent pas. Il faut supprimer le refoulement et la résistance qui l'accompagne.

Et ce sont des forces très puissantes. Donc ce n'est pas facile. Ça prend du temps.

Et pour venir à bout de ces forces obscures on utilise un levier très puissant lui aussi qu'on appelle « le transfert ».

En effet, le patient « transfère » sur la personne du psychanalyste les images adorées ou haïes de ses parents. Il réactualise donc en séance avec son psychanalyste des désirs éprouvés jadis à l'égard de son père ou de sa mère mais réprimés et refoulés.

Le psy « interprète » ces attitudes à son égard, en les reliant au passé du patient et en lui faisant prendre conscience de ce que les sentiments que son psychanalyste lui inspire ne sont que la reproduction de sentiments éprouvés autrefois. Et peu à peu, en revivant ses conflits avec son psychanalyste, il réussit à « admettre » ce qu'il avait été obligé de refouler. Il faut noter aussi l'influence du patient sur les sentiments inconscients du médecin. On appelle cela le contre-transfert. Le psychanalyste doit y être très attentif. C'est pourquoi pour ne pas mélanger ce qui le concerne, lui, et ce qui concerne son patient, il est capital que le psychanalyste se soit lui-même fait psychanalyser.

Catherine C. Levy, Psychanalyste, Psychothérapeute  
Psychanalyse, psychothérapie analytique et hypnose clinique  
Paris, France

**Lien suggéré: <http://www.psycho-ressources.com/catherine-c-levy.html>**