

10 idées reçues sur la psychanalyse

Traitement de choc pour névrosés ou gadget pour narcisses fortunés... Sur la psychanalyse, on entend tout et son contraire. Une mise au point s'impose.

Isabelle Taubes

Aujourd'hui, la psychanalyse est partout : à la télévision, à la radio, dans la presse... Qui peut se targuer de n'avoir jamais enten-du parler du complexe d'Œdipe ? Personne – ou presque (quant à pouvoir dire exactement ce que c'est...). Pourtant, la thérapie analytique continue de susciter une foule de croyances et d'idées reçues. Or ces préjugés, issus de l'ignorance, risquent de dissuader certains d'un séjour sur le divan alors qu'ils pourraient en tirer des bénéfices. Avec l'aide de Bernard Duperier, psychanalyste, essayons de trier.

La psychanalyse quand ça va très mal

La psychanalyse s'adresse à ceux qui vont très mal

Oui et non. Ceux qui s'adressent à un analyste sont mus par l'envie de comprendre ce qui leur arrive et pourquoi ils souffrent (« Pourquoi est-ce que j'échoue toujours là où je souhaiterais réussir ? » « Pourquoi ces douleurs chroniques alors que mon médecin m'assure que je n'ai rien ? » etc.). Pour reprendre une expression métaphorique du réalisateur Serge Moati, « on peut décider d'entrer en analyse, tout simplement parce qu'on sent un caillou dans sa chaussure » : une petite gêne inexplicable, mais handicapante, dont on ne parvient pas à se débarrasser seul... Or une telle position requiert justement une dose de lucidité dont ne dispose pas un individu en plein délire ou totalement désespéré. En fait, les personnes qui vont vraiment très mal bénéficient de traitements médicamenteux ou se font hospitaliser.

J'analyse mes problèmes seul

Je connais mes problèmes et je peux les analyser seul

Certaines personnes, en dehors de toute analyse, s'efforcent de déchiffrer leurs rêves, de saisir les raisons de leurs difficultés. Mais il est impossible d'avoir accès, en solitaire, à son inconscient ! Connaître ses problèmes ne signifie pas connaître leurs solutions. Bien au contraire. En effet, quand on réfléchit sur soi, seul, ou même avec un ami, on emprunte toujours des chemins identiques de réflexion. Résultat : on tourne en rond. Pour mettre fin à ce ronronnement et laisser émerger le matériel inconscient, la présence de l'analyste est indispensable. Surtout, on ne va pas en analyse pour rencontrer ce qu'on connaît déjà, mais pour faire surgir une vérité qu'on ignore.

L'analyse rend égocentrique

Cet exercice nombriliste rend égocentrique

Oui, c'est un exercice égocentrique, mais qui ne rend pas, à terme, « égocentré ». On peut avoir l'impression que les individus qui décident d'entrer en analyse sont très centrés sur eux-mêmes. Pourtant, pour la majorité, ils sont victimes de mécanismes inconscients qui les poussent à se consacrer davantage à la satisfaction des autres qu'à la leur : c'est même la cause principale de leur souffrance. Par conséquent, l'analyse leur permet de s'occuper enfin d'eux-mêmes. Effectivement, les premiers temps, ils ne s'intéresseront qu'à leur personne. Mais, le moment venu, il s'agira aussi de sortir de cette phase et de se doter d'un « honnête égoïsme », qui consiste à savoir prendre soin de soi, sans pour autant se désintéresser des autres.

Parler est inutile

Parler à quelqu'un qui n'ouvre pas la bouche est inutile

Non : parler à un autre ne l'est jamais ! Ensuite, le psychanalyste n'est pas « quelqu'un qui n'ouvre pas la bouche ». S'il parle très peu, c'est pour laisser le patient s'exprimer et lui permettre de construire ses propres solutions. Tout son art est de dire les choses importantes au moment adéquat. Ses interventions sont calculées : l'analyste « ouvre la bouche » pour ponctuer, orienter, soulager un patient trop angoissé. Il a conscience que trop en dire peut provoquer chez ce dernier un surcroît d'angoisse. De plus, son rôle n'est pas de se poser en conseiller, en maître, en modèle : ce type de démarche emprisonne. Néanmoins, tous les analystes – en raison de leur formation théorique ou de leur personnalité – n'entretiennent pas un rapport identique au silence : certains sont plus « bavards » que d'autres...

C'est réservé aux riches

Au contraire : les très riches sont particulièrement mal lotis au regard de la psychanalyse. Un milliardaire atteint de délire de persécution ne consulte pas, il s'offre un garde du corps... Autre obstacle : l'analyste moyen n'ose pas demander 300 € d'honoraires par séance (ce qui combat cette autre idée reçue selon laquelle les psys s'intéresseraient avant tout au portefeuille de leurs analysants). C'est pourtant ce qu'il faudrait faire avec des patients extrêmement riches. Car seule une perte financière significative peut amener un individu à cesser de se fabriquer des symptômes, autrement dit à ne plus « payer de sa personne ». En effet, la névrose est une organisation mentale qui amène à se faire du mal. Demander aux patients de payer en argent les soulage de cette conduite masochiste. Encore faut-il pouvoir exiger une somme suffisante... Cela dit, malgré la présence de consultations dans les dispensaires et les hôpitaux, il est vrai que la psychanalyse tend à rester fermée aux plus pauvres. Même si, avec la crise économique, les analystes sont souvent contraints de moduler leurs tarifs sur les revenus de leurs patients, cette thérapie continue de s'adresser de façon privilégiée aux classes moyennes.

L'analyse est normative

Elle est normative et nuit à l'originalité

Faux, l'analyse est subversive ! Elle permet aux gens de trouver leur voie, dans la société certes, mais en fonction de leur désir propre et de ce qu'ils sont vraiment. Beaucoup de patients, dont la créativité se trouvait coincée, ont justement pu la développer grâce à leur thérapie. Quand on a réellement quelque chose à dire, l'analyse aide à l'exprimer mieux. En revanche, elle risque de mettre fin à une pseudo-créativité qui ne serait que l'expression névrotique d'une souffrance psychique. Par exemple, une personne qui écrit ou peint pour lutter contre son chaos interne – faute d'avoir à sa disposition des mots pour exprimer son mal-être – abandonnera souvent ce type d'activité quand son analyse lui aura appris à s'exprimer autrement.

L'analyse, c'est le divorce assuré

Dans un couple, si l'un commence, c'est le divorce assuré

Non, sauf si le patient comprend, dans sa thérapie, que cette relation lui sert avant tout à se faire du mal. Le plus fréquemment, l'analyse de l'un des partenaires fera progresser la relation. Le couple trouvera des aménagements pour mieux vivre et mettre ses dysfonctionnements en sourdine. Il arrive ainsi que l'on vienne en analyse pour divorcer et que l'on s'aperçoive que l'on en a nulle envie. L'inverse se produit aussi.

Cela va totalement me transformer

Se transformer est précisément l'enjeu d'une analyse ! On ne fonctionne plus comme avant, il se produit une rupture. Si un certain nombre de fonctionnements demeurent (il est exceptionnel, par exemple, qu'un intellectuel se mette à dédaigner les choses de l'esprit), le rapport aux autres, à la vie, se modifie en profondeur et on en tire davantage de bénéfices. Quelqu'un qui ne s'aime pas et manque de confiance en lui acquerra plus d'assurance. Il ne s'aimera pas forcément plus, mais la question de « s'aimer ou non » aura moins d'importance à ses yeux et n'entravera plus ses relations sociales.

Mieux vaut une thérapie brève

Mieux vaut une thérapie brève que des années sur un divan

Ce n'est pas la même chose : on ne peut pas accomplir un travail identique en quelques semaines, quelques mois, ou plusieurs années. C'est vrai, une analyse dure très longtemps : dix ans en moyenne. Et c'est un réel investissement sur soi : à peu de choses près, le prix d'une voiture. Mais pourquoi est-ce si long ? D'abord parce que les processus psychiques évoluent très lentement et qu'il est impossible de bousculer les patients : en effet, le travail avance en fonction de ce qu'ils peuvent supporter et du temps dont ils ont besoin pour comprendre leur problématique. Ensuite, parce que, aujourd'hui, les analyses sont poussées beaucoup plus loin que du temps de Freud, et que l'on travaille différemment : lui voyait ses patients tous les jours plusieurs heures ; à présent, les séances sont plus espacées (deux à trois séances d'une demi-heure par semaine). Précision importante : une analyse peut s'effectuer par « tranches » successives sur une, deux ou trois années, le temps de régler un problème ponctuel (affectif, professionnel, etc.) ou de se débarrasser d'un symptôme psychosomatique. Quitte à reprendre plus tard si on désire aller plus loin.

Plus névrosé après

Après, on est plus névrosé qu'avant

Certainement pas ! En analyse, et particulièrement à la fin, des moments très pénibles – angoisses, dépression, etc. – surviennent effectivement. Ces passages douloureux prouvent qu'une vérité difficile à affronter vient d'émerger, ou encore qu'une croyance – qui nous faisait vivre jusqu'alors – vient d'être abandonnée. Evidemment, ces phases font dire à l'entourage : « Il se portait mieux avant... » Mais c'est faux. Il est vrai aussi que, juste après avoir quitté son analyste, on tend à remettre en scène des situations affectives et/ou relationnelles douloureuses... « Mais à présent, c'est pour vérifier qu'on est devenu capable de dire "Non", de fonctionner différemment. » Et il en ira ainsi jusqu'au moment où l'on aura vraiment transformé sa position face au désir et au plaisir.

Non, la psy ne permet pas de trouver l'âme sœur !

Autre idée reçue très prisée actuellement : il suffirait de s'allonger sur un divan pour mettre fin à sa solitude affective et trouver l'homme ou la femme de sa vie. Si seulement c'était vrai ! Malheureusement, les analystes ne sont ni fées ni marieurs. En réalité, une analyse aide à comprendre pourquoi on rate ses relations sentimentales, sans garantir pour autant la réussite d'une prochaine rencontre. Disons qu'elle permet de renoncer à ses attentes et comportements névrotiques pour, éventuellement, se mettre en position de construire une relation viable avec un partenaire. Ce qui n'est déjà pas si mal...