

LA PSYCHANALYSE A CHANGÉ MA VIE

À quel moment doit-on songer à entreprendre une psychanalyse ?

La psychanalyse est une démarche personnelle, qui répond à une décision intime. Autrement dit, ce n'est jamais "sur ordonnance" que l'on entreprend une analyse. Mais elle peut être proposée par son médecin traitant. En général, lorsque l'on commence une psychanalyse, c'est que l'on en a entendu parler (amis, famille, films, lectures...), et que l'idée nous trotte dans la tête depuis un certain temps, ou lorsqu'on se sent en réelle difficulté, et avec la ferme conviction qu'on ne va pas pouvoir s'en sortir seul. Par exemple en cas de deuil difficile, de maladie, mais aussi lors d'un divorce, d'un licenciement professionnel, d'insomnie persistante, de perte de confiance en soi, de crises d'angoisse à répétition ou encore quand des sentiments négatifs, d'échec, et de lassitude sont persistants.

En règle générale, la durée d'une analyse varie de trois à six ans. Mais certains sujets souhaitent avec l'accord de leur psy continuer plusieurs années en espaçant les séances régulièrement.

Combien de temps en moyenne dure et coûte une séance d'analyse ?

Une séance dure entre 30 minutes et une heure, selon le psy. Pour certains, dont la pratique s'inspire de celle de Lacan, la séance ne se termine qu'au moment où le psychanalyste pense qu'il est bon de l'interrompre, pour le bien de la cure, et celui du patient.

En ce qui concerne le prix, le montant varie en moyenne entre 50 et 150 euros la séance. Il est établi en début de cure en fonction des revenus du patient, afin qu'il ait une valeur symbolique qui prenne sens dans le travail analytique.

Les psychanalyses ne "guérissent" pas toujours le patient ?

Néanmoins, il faut savoir qu'on "répare" plus qu'on ne "guérit". Pour que cela fonctionne, l'analysant doit adopter une démarche active et accepter les phases de régression, les tensions intérieures douloureuses qui paradoxalement lui permettront de progresser. Car en général, tout travail analytique aboutit sur un mieux-être, une meilleure connaissance de soi, un sentiment de libération et d'ouverture sur le monde. Mais il arrive qu'après plusieurs années, un analysant ait envie d'interrompre de façon brutale le travail, parce qu'il a l'impression de ne pas avancer. Dans ce cas, la poursuite de l'analyse avec un autre praticien permet souvent de comprendre ce qui s'est joué.

Comment bien choisir son psychanalyste ?

Le bon psychanalyste de notre meilleure amie serait peut-être mauvais pour nous. C'est une question d'alchimie entre deux personnes. Aussi s'agit-il de se donner le temps de trouver le psychanalyste qui nous convient.

Par ailleurs, on peut aussi, avant d'entreprendre une psychanalyse, s'assurer que le praticien a bien lui-même effectué une psychanalyse. Un psychiatre par exemple ne peut devenir psychanalyste que si lui-même a entrepris cette formation bien particulière.