

## COMMENT SE DEROULE LA PREMIERE SEANCE ?

La première séance d'une psychanalyse est très particulière. Elle n'a pas la même forme qu'une séance "classique", car elle pose les bases de tout le travail à venir.

Voici comment elle se déroule généralement, de manière réaliste et nuancée.

### L'ACCUEIL

Le psychanalyste accueille la personne de façon simple, sans formalités sociales excessives. Il ne tutoie pas, ne met pas "à l'aise" comme un psychologue de consultation classique. Il ouvre simplement l'espace.

→ Le but : que le patient puisse commencer à dire *pourquoi il est là*.

### LE PATIENT RACONTE SA DEMANDE

La première question est souvent ouverte :

**« Qu'est-ce qui vous amène ? »**

Le patient parle de :

- Ses difficultés actuelles,
- Son histoire (parfois),
- Ce qui l'a poussé à consulter maintenant,
- Son rapport déjà existant ou non à la thérapie.

Il peut aussi dire :

- "Je ne sais pas par où commencer."
- "On m'a conseillé de venir."
- "Je sens qu'il y a quelque chose qui ne va plus."

→ Tout cela est déjà du matériel clinique.

### L'ANALYSTE ECOUTE... ET OBSERVE

Il écoute ce qui est dit mais aussi :

- La manière dont c'est dit,
- Les hésitations,
- Les contradictions,
- Le rapport à la souffrance,
- La façon dont le patient s'adresse à lui,
- Les attentes implicites ("aidez-moi", "dites-moi quoi faire", "guérissez-moi", etc.).

La première séance permet à l'analyste de saisir comment le transfert commence à se construire.

## **LES QUESTIONS DE L'ANALYSTE**

Le psychanalyste pose généralement très peu de questions, mais il peut intervenir pour :

- Clarifier un point ("Vous parlez de peur, quel type de peur ?")
- Comprendre la demande ("Vous cherchez une solution ou à comprendre ce qui se répète ?")
- Différencier une psychothérapie d'une psychanalyse
- Vérifier que le cadre convient au patient

Ces questions ne sont pas inquisitrices, elles servent à tracer la direction possible du travail.

## **DISCUSSION DU CADRE**

À un moment (souvent en fin de séance ou lors d'une des toutes premières), l'analyste précise :

- La fréquence des séances (souvent 2 à 3 par semaine en psychanalyse stricte),
- La durée ou le principe de la séance,
- Les honoraires,
- Les modalités d'annulation,
- Le fait que le travail s'inscrit dans la durée.

Il ne "vérifie pas si le patient est motivé", mais il vérifie si les conditions de la cure sont possibles et supportables pour lui.

## **ÉMERGENCE D'UN PREMIER TRANSFERT**

Dès la première séance, il se passe quelque chose entre le patient et l'analyste.

Le patient peut ressentir :

- De la confiance,
- De la gêne,
- De l'attente,
- De la curiosité,
- Du scepticisme,
- Un élan de parole inattendu.

Ce rapport naissant est déjà du transfert, et devient matière au travail.

## **LA DECISION DE TRAVAILLER ENSEMBLE**

La première séance ne débouche pas toujours sur une décision immédiate.

Plusieurs cas possibles :

- Le patient et l'analyste conviennent de poursuivre,
- L'analyste propose un rythme ou un cadre spécifique,
- L'analyste peut aussi dire que ce n'est pas le bon dispositif et suggérer une autre forme de thérapie,
- Le patient peut demander un temps de réflexion.

Ce n'est pas un "contrat", c'est un engagement symbolique.

### **CE QUE RESSENT SOUVENT LE PATIENT APRES LA PREMIERE SEANCE**

Beaucoup décrivent :

- Un soulagement (avoir parlé),
- Un sentiment étrange (avoir dit plus que prévu),
- Une émotion,
- De la confusion,
- Ou au contraire une grande clarté.

Très souvent, le patient se dit : « Je crois que quelque chose a commencé. »

### **EN RESUME**

La première séance :

- Ouvre la parole,
- Explore la demande,
- Installe un premier lien transférentiel,
- Pose le cadre,
- Et évalue si une psychanalyse est possible.

C'est une entrée dans un espace où quelque chose peut enfin se dire "autrement".