

COMPARAISON ENTRE UNE PREMIERE SEANCE D'ANALYSE ET UNE PREMIERE SEANCE DE PSYCHOTHERAPIE

Voici une réponse claire, précise et fidèle à la pratique, pour distinguer la première séance d'une psychanalyse de la première séance d'une psychothérapie (même "analytique").

CE QUI EST DIFFERENT DES LE DEPART : LA FINALITE

En psychanalyse

La finalité est d'explorer l'inconscient, les répétitions, le désir, le transfert. On ne cherche pas d'emblée à résoudre un symptôme.

→ C'est un travail sur la structure psychique du sujet.

En psychothérapie

La finalité est plus pragmatique : apaiser une souffrance, comprendre une difficulté, modifier un comportement, gérer une émotion, améliorer un fonctionnement.

→ Travail sur la vie actuelle et les symptômes.

LE DEROULEMENT DE LA PREMIERE SEANCE

Première séance de psychanalyse

Le psychanalyste :

- Demande "Qu'est-ce qui vous amène ?"
- Écoute comment le sujet se positionne dans sa demande, comment il parle,
- Intervient peu,
- Évalue si un travail d'analyse est possible (cadre, cadence, transfert),
- Ne donne pas de conseils.

Le patient parle en association libre, même dès la première séance. L'analyste observe déjà le transfert naissant.

Première séance de psychothérapie

Le psychothérapeute :

- Pose davantage de questions,
- Explore les symptômes, le contexte, l'histoire,
- Cherche à comprendre le "problème" à travailler,
- Peut proposer un plan ou une orientation (objectifs, stratégies),
- Adopte une posture plus interactive, plus explicite.

Il y a plus de dialogue, plus d'explications, plus de guidance.

LA PLACE DU CADRE ET DU TRANSFERT

En psychanalyse

Le cadre est plus strict :

- Fréquence plus élevée,
- Divan possible (pas toujours dès la première séance),
- Séances parfois plus courtes (en lacanien),
- Neutralité majeure de l'analyste.

Le transfert est immédiatement au centre du travail, dès les premiers mots.

En psychothérapie

Le cadre est plus souple :

- Fréquence généralement hebdomadaire,
- Face à face,
- Durée fixe (45–50 min),
- Plus de dialogue.

Le transfert existe toujours (relation humaine oblige), mais ce n'est pas l'objet central du travail.

LE TYPE DE PAROLE ATTENDUE

En psychanalyse

Le patient dit ce qui vient, même si c'est incohérent ou étrange.
L'analyste écoute les mouvements inconscients dans le discours.

En psychothérapie

Le patient raconte l'histoire du problème, donne des éléments, répond aux questions.
C'est plus dirigé, plus encadré.

LE ROLE DU PRATICIEN

Psychanalyste

- Parle peu,
- N'explique pas,
- N'oriente pas,
- Interprète rarement mais de manière décisive,
- Laisse place au surgissement inconscient.

Psychothérapeute

Peut :

- Expliquer,
- Reformuler,
- Proposer des pistes,
- Valider des émotions,
- Guider la réflexion.

Posture plus “active” dans le dialogue.

L'EXPERIENCE SUBJECTIVE POUR LE PATIENT

Première séance d'analyse

Le patient peut ressentir :

- Un déplacement intérieur,
- Une parole qui se met en route “toute seule”,
- Une émotion ou un trouble,
- Le sentiment que “quelque chose se passe déjà”.

Première séance de psychothérapie

Le patient ressent souvent :

- Un soulagement d'être compris,
- Une impression de clarté,
- Une orientation ou un plan,
- Une alliance thérapeutique plus “visible”.

EN RESUME

ASPECT	PREMIERE SEANCE D'ANALYSE	PREMIERE SEANCE DE PSYCHOTHERAPIE
FINALITE	Travail de l'inconscient	Travail sur des problèmes actuels
POSTURE DU PRATICIEN	Très discrète, écoute profonde	Active, explicative, interactive
PAROLE DU PATIENT	Association libre	Récit guidé, réponses
CADRE	Plus strict, plus symbolique	Plus souple
TRANSFERT	Objet central du travail	Relation de travail, pas l'objet
EFFET RESSENTI	Déplacement, étrangeté, intensité	Soulagement, compréhension