

La cure psychanalytique

Après un premier entretien avec un analyste, il n'est pas rare d'entendre le patient nous dire : « c'est la première fois que je me sens écouté de cette façon là » comme s'il percevait intuitivement la spécificité de l'écoute analytique.

Image

La meilleure définition que l'on puisse donner de la psychanalyse peut se résumer en trois points déjà définis par Freud : la psychanalyse est un procédé d'investigation des processus psychiques qui autrement sont à peine accessibles, c'est aussi une méthode de traitement des troubles psychiques et enfin c'est une théorie, un ensemble de conceptions psychologiques qui rend compte des phénomènes rencontrés dans la cure et qui permet de décrire les paramètres du fonctionnement mental.

Les personnes qui consultent un analyste sont souvent en grande souffrance, se traduisant par un malaise généralisé ou des symptômes gênants qui entravent leur vie et leur épanouissement personnel. Bien souvent, ils ont déjà essayé d'autres approches, dites plus rapides ou moins angoissantes. En effet, la psychanalyse continue à faire peur car elle s'approche au plus près des zones du psychisme teintées d'irrationnel, ce que Freud a appelé L'Inconscient.

La cure analytique a des caractéristiques qui sont définies par deux règles dites « fondamentales » dans la mesure où elles vont permettre le déploiement du processus analytique. La première règle du côté du patient est celle de « la libre association » et elle a pour pendant, du côté de l'analyste la règle dite de « l'attention flottante et de la neutralité bienveillante ». L'une comme l'autre ont pour but de faciliter le déroulement des idées, même celles qui paraissent gênantes ou farfelues, surgissant dans l'esprit du patient, tandis que l'analyste s'abstient de donner des conseils, un avis ou de privilégier une théorie ou ses propres convictions en écoutant son patient. Dans la séance, les mouvements psychiques et émotionnels qui apparaissent sont souvent intenses et nécessitent des modalités constantes qui par leur rigueur et leur permanence assurent la stabilité nécessaire au déroulement de la cure : c'est le cadre analytique.

Le cadre analytique est défini clairement lors des premiers entretiens : le nombre de séances -3 ou 4- la durée des séances, le paiement des séances manquées. Le maintien du cadre est essentiel à la bonne poursuite du traitement. Le nombre de séances peut paraître excessif mais il faut le penser en terme de sécurité pour le patient : par exemple si à un moment, il aborde un point douloureux et angoissant, il se sentira d'autant plus contenu et libre de l'aborder qu'il saura ne pas devoir rester trop longtemps seul avec ce poids.

Couché

Une question survient souvent à propos du dispositif: pourquoi un divan ? Par expérience, il apparaît que la position allongée favorise le retrait perceptif et le libre déploiement des associations, dans un état psychique proche du rêve, où fantasmes,

souvenirs et émotions vont pouvoir surgir avec le moins d'entraves possibles. Mais il faut savoir que ce n'est pas toujours le cas et que l'analyste peut proposer alors un autre dispositif.

L'autre question est celle du temps : combien de temps dure une analyse ? En fait la durée d'une analyse ne peut être définie à l'avance, aucune cure ne ressemble à une autre et c'est bien cela qui en fait tout le prix en soulignant que le but de la cure est d'acquérir une liberté intérieure et de devenir plus soi-même. Lorsque le processus est engagé, « il va son chemin », pour reprendre l'expression de Freud, soutenu par les interprétations et les interventions de l'analyste. Il faut souligner ici que les interprétations ne sont pas tirées d'une grille de décodage, ni données comme des vérités mais qu'elles sont formulées comme des hypothèses, comme des ouvertures possibles à la recherche d'une découverte intérieure. L'analyste a un devoir éthique de respecter l'autonomie de son patient et d'être le garant absolu du secret.