

Thérapies psychanalytiques

La psychanalyse a pour but de faire revenir au niveau conscient les conflits et traumatismes enfouis dans l'inconscient à l'origine de troubles psychiques actuels. Cette méthode de psychothérapie considère que les expériences de l'enfance, mêmes très précoces peuvent expliquer certaines souffrances.

La méthode psychanalytique a été découverte et théorisée par le Dr Sigmund Freud au début du 20ème siècle. Elle a été développée et approfondie par de nombreux psychanalystes dans le monde au cours du 20ème siècle.

But de la cure psychanalytique

La cure psychanalytique a pour objectif de soulager la souffrance psychique de la personne et lui permettre de récupérer sa capacité à agir et à profiter de l'existence.

Principes de la méthode psychanalytique

Cette méthode de psychothérapie considère que le psychisme humain fonctionne sur la base des **conflits liés au développement de la personne**. Pour chaque individu, les expériences de l'enfance, même très précoces, s'inscrivent dans l'inconscient et se retrouvent, transformées, dans toute la vie d'enfant et d'adulte. Les relations parents/enfants, le vécu individuel des expériences de l'enfance et de l'adolescence, le développement psychologique et sexuel, sont toujours plus ou moins conflictuels.

Tous ces événements laissent des traces profondes, en partie **inconscientes**, qui conditionnent l'équilibre psychique et le plaisir ou la difficulté à vivre. Chacun de nous peut, en prêtant attention à ses rêves, ses oublis, ses lapsus, ses actes et ses réactions face à certaines situations, saisir des tendances qui sont inconscientes.

Depuis plusieurs années, la diffusion des concepts psychanalytiques dans les médias (journaux, télévision, radio, internet) a banalisé l'utilisation des termes psychanalytique et a permis une familiarisation avec ces concepts.

Mais cette connaissance individuelle ne peut remplacer une **thérapie psychanalytique**. En effet, la participation d'une autre personne, le psychanalyste, est déterminante pour repérer et comprendre toute la complexité des difficultés psychologiques d'un individu et favoriser, par ses interprétations, les transformations nécessaires.

Principes de la cure psychanalytique

Selon la théorie psychanalytique, les problèmes psychologiques rencontrés par la personne sont en rapport avec son passé individuel et familial. La psychanalyse a pour but de **faire revenir au niveau conscient les conflits et traumatismes enfouis dans l'inconscient** qui sont à l'origine de troubles psychologiques actuels. Ces épisodes ont été « refoulés », ils ont disparu de la conscience, mais ils restent actifs (ou agissants) et provoquent angoisse, dépression, inhibition et autres symptômes.

En parlant de son enfance, son adolescence et sa vie actuelle, la personne prend conscience des sentiments conflictuels qui y sont liés. La psychanalyse lui permet de **mieux comprendre ces conflits**, de leur donner un sens nouveau et d'éviter qu'ils ne se répètent dans la vie actuelle sous forme de symptômes psychiques.