CHRONIQUE - IDÉES REÇUES SUR LA PSYCHANALYSE

La psychanalyse suscite une foule de croyances et d'idées reçues. Ces préjugés dus à l'ignorance risquent de dissuader des personnes qui en aurait besoin pour mieux vivre. Vous l'avez constaté, la psychanalyse est partout – Cinéma et séries télé, émissions de télévision et de radio.

Question : La psychanalyse s'adresse-t-elle à ceux qui vont très mal ?

Oui et non. Ceux qui s'adressent à un analyste ont envie de comprendre ce qui leur arrive et pourquoi ils souffrent. Une telle position requiert une dose de lucidité dont ne dispose pas un individu en plein délire ou totalement désespéré qui doit bénéficier de traitements médicamenteux ou se faire hospitaliser.

Je connais mes problèmes et je peux les analyser seul !

Non ! Car il est impossible d'avoir accès seul à son inconscient ! Connaître ses problèmes ne signifie pas connaître leurs solutions. Bien au contraire ! A l'évidence, on ne va pas en analyse pour rencontrer ce qu'on connaît déjà, mais pour faire surgir une vérité sur soi qu'on ignore.

Question : La psychanalyse rend-t-elle égocentrique ?

OUI, c'est un exercice égocentrique, mais qui ne rend pas « égocentré » - les patients sont victimes de mécanismes inconscients qui les poussent à se consacrer davantage à la satisfaction des autres qu'à la leur - c'est même la cause principale de leur souffrance.

Parler à quelqu'un qui parle peu est inutile

Non : parler à un autre, surtout si c'est un spécialiste, ne l'est jamais ! Si l'analyste parle peu, c'est pour laisser le patient s'exprimer et lui permettre de construire ses propres solutions.

Question : La psychanalyse est réservée aux riches

Non ! Au contraire : les très riches sont les plus mal lotis au regard de la psychanalyse. L'argent ne fait pas le bonheur ! Mais, il est vrai que la psychanalyse s'adresse de façon privilégiée aux classes moyennes.

Dans un couple, si l'un commence, c'est le divorce assuré

Non, sauf si le patient en analyse comprend que sa relation lui sert avant tout à se faire du mal ou à faire du mal à l'autre. L'analyse de l'un des partenaires fait progresser la relation.

Si vous pensez qu'une psychothérapie peut vous aider, les psys sont là.

Prenez soin de vous et portez vous bien.