

LE "LACHER-PRISE" UNE DEFINITION

Le lâcher-prise est une des règles essentielles de la cure analytique. Elle consiste à relâcher le contrôle sur sa propre parole. En effet, nous contrôlons sans cesse ce que nous disons. D'une part pour être conforme au regard social, au regard de l'autre et donc aussi au regard du psychanalyste par automatisme. Nous contrôlons aussi notre parole pour y donner un sens logique mais cela éloigne de notre part émotionnelle.

Pour accéder à son inconscient, le travail de l'analysant consiste à passer outre ces mécanismes quand il s'adresse à son psychanalyste. Il doit donc veiller à laisser aller sa parole, sans forcément qu'il y ait un sens logique, un désir de donner du sens ou un désir de "normalité". Ainsi on se rapproche de notre pensée intérieure, celle de la rêverie et du rêve.

Toute pensée qui pousse à ne pas s'exprimer comme "c'est idiot", "c'est ridicule", "c'est honteux", "ça n'a aucun sens", "ce n'est pas intéressant", "il va se moquer de moi", "il va me trouver horrible", etc, doivent alerter l'analysant de sa tendance à censurer et le pousser à dire, avec difficulté il est vrai, ce qu'il ne veut pas exprimer.

© <https://www.philippeminier-psychanalyste-montpellier.fr/psychanalyse/quelques-termes/lâcher-prise/>