

LE RESSENTI DU PATIENT LORS DE LA PREMIERE SEANCE FREUDIENNE

Qu'est-ce que ressent l'analysé en s'allongeant pour la première fois sur le divan du psychanalyste d'orientation freudienne ?

S'allonger pour la première fois sur le divan du psychanalyste est une expérience souvent chargée d'émotions, car elle mobilise à la fois l'inconnu, l'intime et les attentes vis-à-vis de la thérapie. Chaque personne vit ce moment différemment, mais voici les ressentis les plus fréquents :

Une certaine gêne ou maladresse

On peut se demander « *Comment je dois m'installer ?* », « *Est-ce que je fais ça correctement ?* ».

La posture allongée n'est pas habituelle dans un cadre professionnel, et le silence de l'analyste renforce parfois cette impression étrange.

Une sensation de vulnérabilité

Ne pas voir le visage de l'analyste peut donner l'impression d'être plus exposé. On parle, on se raconte, sans avoir le soutien visuel d'un regard. Cela peut être déstabilisant... mais aussi libérateur.

Un sentiment de liberté

Beaucoup découvrent qu'en ne regardant pas l'autre, la parole circule différemment. Les pensées viennent plus spontanément, moins filtrées. On se surprend à dire des choses qu'on n'aurait pas formulées en face-à-face.

De l'anxiété ou de l'appréhension

On peut craindre ce qu'on va dire, ce qui va remonter, ou la manière dont l'analyste va interpréter.

Ces émotions sont normales et même constitutives du processus analytique.

Une forme de soulagement

Pour certains, le divan devient très vite un espace de décharge. S'allonger crée une rupture avec le rythme du quotidien. Le corps se détend et permet à la pensée d'aller ailleurs.

Une impression d'étrangeté ou d'irréalité

Ce cadre si spécifique — silence, posture, régularité — peut provoquer un sentiment d'« à part ». Comme si l'on entrait dans un espace hors du temps.