

PSYCHANALYSTE

Le psychanalyse guide le patient dans l'exploration de son inconscient et l'aide à mieux se connaître.

Sa formation

S'il n'existe pas de diplôme d'Etat reconnu pour devenir psychanalyste, l'exercice de cette profession est néanmoins soumis à certaines conditions :

- Avoir soi-même suivi une psychanalyse personnelle pendant 7 ans
- Suivre une formation théorique dans une école ou association psychanalytique Une fois ce parcours achevé, l'on peut se proclamer psychanalyste et s'affilier alors à un courant (freudien, jungien, lacanien). Mais il faut savoir que la plupart des psychanalystes sont également médecins, philosophes ou psychologues.

Dans quels cas consulter ?

Vous souhaitez mieux vous connaître ? Vous voulez travailler sur votre passé ? Vous aimez l'introspection ? La psychanalyse devrait vous convenir. Cette discipline, fondée par Sigmund Freud, Carl G.Jung et Jacques Lacan, vous guide dans l'exploration de votre inconscient, pour découvrir les causes profondes de vos névroses et souffrances actuelles. Elle se révèle particulièrement efficace en cas de problèmes familiaux et d'angoisses.

En revanche, si vous souffrez de dépression, si vous désirez surmonter un cap difficile ou résoudre un problème ponctuel, le psychanalyste ne peut pas vous aider. Car la psychanalyse n'est pas prévue pour guérir.

Sachez néanmoins que lorsque vous entamez une psychanalyse, vous vous attellez à un travail long, éprouvant et douloureux. Sujets fragiles, s'abstenir.

Ses méthodes

C'est bien chez le psychanalyste que l'on s'allonge sur le fameux divan. Une position censée favoriser la relaxation et l'abandon. Mais cette posture, gênante pour certains, n'est pas systématique : le psychanalyste propose parfois de procéder en face à face.

Le psy est assis à côté ou derrière le patient, alors que ce dernier est invité à exprimer librement ses pensées, émotions, souvenirs et autres fantasmes. Pendant ce temps, le praticien intervient peu. Il se contente de guider le client dans l'exploration de son inconscient en mettant l'accent sur ce qui lui semble intéressant. C'est ce qu'on appelle le processus de transfert : le psy ne détient pas les clés que cherche le patient, les réponses sont enfouies en lui. Une cure dure ainsi plusieurs années, à raison de deux à trois séances par semaine, jusqu'à ce que l'analyste et l'analysant décident d'y mettre fin d'un commun accord. Ce cadre est très contraignant mais nécessaire à l'aboutissement du travail.

Infos pratiques

Le psychanalyste exerce en cabinet privé ou en centre médico-psychologique (CMP). Durée d'une séance : de 20 à 45 minutes, pour un coût variant de 20 à 120 € la consultation. Les prix sont en général fixés par le psychanalyste et le client lors du premier rendez-vous. Les séances ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, sauf si le psy est également médecin.

A noter : le client doit payer toutes les séances, même celles qu'il a manquées.

En savoir plus sur le site de la société psychanalytique de Paris