

# Courants psychanalytiques

Il existe trois grands courants psychanalytiques, issus des théories de trois grands psychanalystes : Freud, Lacan et Yung.

> **Le courant freudien** : La majorité des psychanalystes se revendiquent de Freud. Le psychanalyste freudien parle peu, relève vos expressions et vous interroge sur vos rêves.

> **Le courant lacanien** : Lacan est un psychanalyste français du XXème siècle. Pour lui, l'inconscient est structuré comme un langage. Les mots ont donc une importance fondamentale dans la thérapie lacanienne. Ce qui est un paradoxe, dans la mesure où les psychanalystes lacaniens sont réputés pour leur mutisme : ils ne parlent quasiment pas à leur patient...

> **Le courant jungien** : Yung a beaucoup travaillé sur l'inconscient collectif. Le psychanalyste jungien s'implique davantage, face à son patient, lui parle d'humain à humain.

Qu'il s'agisse d'une thérapie freudienne, lacanienne ou jungienne, il s'agit toujours d'un travail sur l'inconscient et d'une thérapie longue.

Le principe de la thérapie comportementale et cognitive (TCC) est totalement différent du principe de la psychanalyse. Il s'agit de thérapies courtes et actives. Elle n'a pas pour but de transformer une personnalité, et s'intéresse uniquement au symptôme invalidant. Le patient souffre d'un symptôme, exprime une souffrance, et c'est cette souffrance qui va être traitée.

Le principe : Les thérapeutes comportementalistes estiment qu'un symptôme (une phobie, une angoisse, etc.) est un comportement qui a été appris à une certaine époque de la vie, mais qui n'est plus adapté.

Ces thérapeutes partent du principe que ce qui a été appris, peut être désappris et qu'un nouvel apprentissage peut être fait.

Prenons l'exemple d'une phobie : vous souffrez d'une peur panique des souris. Le thérapeute ne va pas forcément chercher à comprendre ce qui, dans votre inconscient, peut être symbolisé par la souris. Il va vous apprendre à ne plus avoir peur. Pour cela, il va vous donner des exercices pratiques. Il va, progressivement, vous mettre en situation de pouvoir parler, imaginer, puis approcher et toucher une souris.

Ces exercices pratiques seront comme une sorte de désensibilisation. Des exercices sont associés à un travail sur la pensée (la cognition). Un comportement est toujours déterminé par un schéma de pensée.

Si par exemple, vous souffrez de phobie sociale, que vous craignez de prendre la parole, votre pensée sera proche de « si je parle, je serai mal jugée ». Le thérapeute cherchera donc à vous faire comprendre, et à corriger les dialogues intérieurs qui vous bloquent.

Les thérapies comportementales et cognitives sont des techniques courtes et très codifiées. Quelques séances (dix ou quinze) peuvent permettre de venir à bout de phobies très anciennes.

Au cours de séances de 45 minutes environ, le thérapeute vous propose des exercices pratiques de déconditionnement. Il vous accompagne, vous sert de modèle comportemental. Le jeu de rôle peut être utilisé, de même que la relaxation.

Certains thérapeutes donnent des petits exercices personnels à faire chez soi. Les thérapies comportementales et cognitives sont particulièrement indiquées dans les cas de phobies, de troubles anxieux, de conduites addictives, de troubles du comportement (sexuel, schizophrénies...).

Dans tous les cas, le patient doit être motivé et actif. Il doit accepter de prendre son symptôme à bras le corps pour en venir à bout. Cela nécessite de faire des efforts, mais ils sont généralement payés de succès.