

Qu'est-ce au juste une psychanalyse ?

Christian Flavigny

Qu'est-ce au juste qu'une psychanalyse ? Que faut-il retenir des clichés véhiculés par la rumeur : le divan, sur lequel le patient est allongé ; le psychanalyste, assis derrière, et réputé peu loquace ; le paiement, même en cas d'absence... Qu'en est-il en vérité ? A quoi répondent ces particularités, en apparence inattendues – et vaguement inquiétantes ? Quelle est la visée de ce processus que tout le monde, de plus, s'accorde à dire long, très long ?

Une psychanalyse, c'est une modalité toute particulière de mise en écoute de lointaines interrogations venues de l'enfance : il arrive qu'elles aient laissé des impressions éprouvantes, mais sur un mode totalement inconscient, n'émergeant dans la vie adulte que sous forme d'une souffrance diffuse, d'un mal-être, ou plus spécifiquement par un effet d'entrave à l'épanouissement de la vie personnelle (ce que l'on appelle alors des symptômes). La psychanalyse a pour but de les dénouer à la source, en rendant possible la remémoration des événements marquants qui ont laissé une trace problématique, mais devenue indécélable sans le recours à un protocole approprié : c'est le but de la cure psychanalytique de permettre à la parole individuelle de plonger dans les tréfonds de la vie inconsciente.

Une psychanalyse, de ce point de vue, est en quelque sorte, si l'on peut ainsi dire, un dialogue avec soi-même : non pas le monologue, même introspectif, que chacun entretient en son for intérieur, non plus que la discussion poursuivie avec quelqu'un d'autre, dans l'évocation des difficultés, des soucis, des « problèmes » de chacun. Elle permet à l'analysant (celui, celle qui a entrepris une psychanalyse) de parler en s'adressant tout autant à cet autre qu'est l'analyste qu'à soi-même : l'analysant s'adresse à lui-même, mais non pas seulement en présence d'un autre (l'analyste), plutôt à proprement parler par le biais de cet autre ; car le dispositif permet surtout à l'analyste – c'est la raison de sa présence derrière le divan, dérobé à la vue de l'analysant durant le temps de la séance – de faire entendre – moins la parole d'un autrui que celle émanant du patient lui-même, montant du lointain de ses plaintes d'enfance, une voix qui

semblait éteinte et oubliée, mais que l'analyste est à même de repérer et de faire resurgir grâce au déroulement de la cure, et, dès lors, de restituer à son patient comme précisément sa parole propre (celle du patient, de l'analysant, faisant retour depuis le passé oublié grâce à l'interprétation que l'analyste est à même d'en donner). Cette réappropriation de la parole personnelle enfouie est la visée d'une psychanalyse ; on ne peut explorer les profondeurs sous-marines sans le matériel permettant d'affronter les hautes pressions – de même le dispositif découvert par Freud permet-il de partir en exploration des sentiments les plus intimes, des pensées les plus surprenantes, des idées les plus incongrues : la psychanalyse, en permettant l'accueil de toutes ces productions de la vie psychique, auparavant jugées inintéressantes et dérisoires, a bâti une théorie qui a apporté un éclairage nouveau et très complet – non seulement sur un certain nombre de problématiques psychiatriques, mais aussi sur des manifestations beaucoup plus familières (les rêves, les lapsus), ainsi que sur la plupart des réalisations culturelles humaines (l'art, la religion, etc.).

Ainsi une psychanalyse n'est pas à proprement parler un traitement – même si elle n'est pas dépourvue d'effets thérapeutiques ; elle est plutôt une démarche, donnant une place privilégiée à une parole toute singulière – parce que c'est dans les harmoniques de cette parole que l'analyste sait repérer, pour les faire connaître à son patient, les émois secrets, insoupçonnés, qui donnent la clé de certains désarrois. En même temps, sur le terrain de cette singularité qui est au cœur de la rencontre entre l'analyste et le patient, la psychanalyse a établi,

en certaines généralités, un édifice scientifique décrivant les mécanismes de la psyché.

Elle a ainsi découvert que l'enfant était tôt saisi au cœur de ce qui spécifie la vie humaine : le complexe d'Œdipe traduit le nouement de la sexualité et de la finitude humaines – les deux grands thèmes qui agitent l'âme – selon une version propre à la vie de l'enfance, imprégnée d'une saveur énigmatique : il y ancre sa raison d'être et y fonde la référence pour une destinée future, basée sur les identifications diverses qui vont jalonner et appuyer son développement ; son intérêt est parallèlement captivé par les grands thèmes de la vie humaine (notamment la sexualité) auxquels il cherche les réponses que lui rendent possible sa relative immaturité – aboutissant aux constructions théoriques diverses et étonnantes qui s'échafaudent durant cette période.

La psychanalyse est ainsi à la fois une compréhension des difficultés qui entravent la vie psychique et une méthode pour les dénouer : la compréhension se fonde sur la découverte par Freud que les conflits et souffrances passés de l'enfance gardent toute leur incidence, mais inconsciente, dans la vie ultérieure ; la méthode vise, à travers l'actualisation de ces conflits dans le cadre de la relation à l'analyste (dite pour cela transférentielle, car elle fait émerger des sentiments enfouis), leur prise de conscience, permettant de se déprendre de leur effet. Freud a eu l'intuition conjuguée du dispositif technique de la psychanalyse et de ses fondements théoriques : il en est résulté une œuvre fondatrice, impressionnante par son envergure et sa rigueur

Parlons de la méthode : elle donne nécessairement une place toute particulière à l'écoute. Ce qui étonne parfois, dans ce qui est abusivement considéré comme un relatif silence du psychanalyste, vise en fait à accentuer la possibilité de l'écoute : celle du patient par le psychanalyste en est le temps premier, donnant sa tonalité particulière aux rencontres initiales ; par la suite celle du psychanalyste par le patient, au fur et à mesure de cette restitution qui caractérise le travail psychanalytique, visant en définitive l'essentiel : la meilleure écoute du patient par lui-même, enrichie de toutes ses propres voix intérieures demeurées insoupçonnées. Les premières rencontres avec le

psychanalyste (les « entretiens préliminaires ») visent à préciser le problème qui amène le patient : au cours d'un entretien libre, celui-ci évoque les points – de souffrance, de gêne, d'interrogation, tous les modes d'entrave à son épanouissement personnel – qui l'ont décidé à se rendre au cabinet du psychanalyste. Mais l'échange est notablement élargi : aux pistes de compréhension auquel le patient aurait déjà (ou non) réfléchi, ainsi que beaucoup plus largement à tous ses intérêts, au mode et aux perspectives de vie du patient, à sa vie familiale et affective : tout ce qu'il souhaite alors confier au psychanalyste. C'est l'occasion pour ce dernier de préciser l'attente et le besoin du patient ; pour celui-ci de ressentir, émotionnellement, le contact avec le psychanalyste – à qui il envisage de confier le plus intime de ses sentiments et de ses secrets ; il n'est pas rare, et d'ailleurs plutôt indiqué, qu'un patient prenne contact dans cette période avec quelques psychanalystes : peut-être se sentira-t-il plus à son aise avec un homme – ou avec une femme, avec un psychanalyste jeune – ou avec un plus mûr ? Toutes ces sensations, parfaitement légitimes, font partie de la démarche initiale.

A l'issue de ces premières rencontres, sera défini, et proposé au patient, le cadre qui semble le plus approprié au travail à entreprendre : ce cadre doit être précisément mais soupagement mis en place, pour la qualité du processus à suivre, il doit surtout être adapté à chaque patient en la singularité de son besoin et de sa demande. Ainsi se définiront : le rythme des séances (une ou plusieurs fois par semaine), le protocole (soit selon le dispositif de la cure: le patient allongé sur le divan ; soit en face-à-face : ce que l'on nomme alors généralement psychothérapie psychanalytique), le mode de paiement (classiquement ne rentrant pas dans le cadre des conventions régies pour les médecins par la Sécurité Sociale, afin d'établir en prise directe, sans médiateur référent autre que symbolique, la relation du patient et de l'analyste : le seul tiers référent, c'est le symbole, et donc le langage – le tiers social n'a pas droit de regard ; nous verrons dans la pratique certaines amodiations consenties à ce principe), le montant des honoraires (il doit être signifiant mais supportable pour le patient) et leur modalité de régularisation (généralement en argent liquide, à chaque séance), les dates habituelles de suspension de la cure, notamment au moment de périodes de vacances,

généralement précisées. Dans le cadre ainsi défini, les horaires sont fixes et réguliers, le temps des séances est identique (entre 30 et 50 minutes, selon les cas).

Le cadre ainsi proposé est un engagement de disponibilité du psychanalyste vis-à-vis de son patient, scrupuleusement respecté : le patient (devenu, si l'on veut, l'analysant ; mais la nuance sémantique n'importe guère) sait pouvoir compter sur l'attention accueillante de son psychanalyste dans l'espace-temps qui a été défini pour la cure décidée en commun. Réciproquement, la règle énonce que « toute séance, même manquée, demeure due », ce qui traduit le fait que le psychanalyste demeure à la disposition de son patient, même si celui-ci ne peut, ou n'a pu, se rendre à sa séance – empêchement imprévu ou de dernière minute, maladie, vacances, etc., tous ces facteurs qui donnent lieu dans les contrats sociaux à droits d'absence ne modifient pas le cadre de la psychanalyse ; celui-ci cependant n'est pas rigide : mais tout changement demandé, toute modification souhaitée doivent y être parlés ; ceci résulte du fait qu'une psychanalyse fonctionne, en, quelque sorte, comme une métaphore de la vie infantile, en écho de la dette particulière (dette, et non pas contrat) que l'enfant s'est senti nouer dans la relation à sa mère et à ses parents : aussi pose-t-elle au départ les règles d'un fonctionnement qui sollicite les affects de la vie d'enfance – pour mieux précisément les accueillir, les mettre en réflexion et en travail, afin que le patient puisse progressivement se dégager et se déprendre de leur emprise demeurée entravante.

S'engage ensuite le processus : cure psychanalytique classique (plusieurs fois par semaine, au minimum deux ; le patient allongé sur le divan), psychothérapie psychanalytique (une à deux fois par semaine, en face-à-face), entretiens espacés – une rythmicité et un protocole définis en fonction des meilleures conditions du travail visé – l'esprit même du processus demeurant identique. Sera-t-il long ? – est-il souvent demandé au psychanalyste : il sera ce que le besoin et la demande du patient requerront – telle est la seule réponse que puisse faire celui-ci. Le travail entrepris a une fin, aux deux sens du mot, c'est-à-dire à la fois une finalité – qui doit être poursuivie et obtenue : le soulagement des motifs de venue en analyse, pour le patient ; l'assurance que ce soulagement

est suffisamment durable, pour le psychanalyste – et un terme – une psychanalyse vise à être terminée, c'est-à-dire que la restitution par le psychanalyste des éléments inconscients qui entravaient la vie du patient doit permettre, à terme, à ce dernier de poursuivre le parcours de sa vie sans le psychanalyste ; toutefois cette question posée du temps traduit plus le compréhensible zeste d'inquiétude – au moment d'entreprendre l'exploration de ses souvenirs passés – qu'une question effective, qui disparaît vite une fois le processus engagé.

Ce processus est basé sur la liberté de la parole : on peut tout dire à son psychanalyste, ses secrets, ses pensées intimes – d'une certaine manière on se doit de tout lui dire – au sens où pour lui il n'y a pas de pensée inconvenante, ni dangereuse : il n'y a que les affects qu'elles recèlent, et dont il est à même d'entendre la source infantile cachée. Les rêves, les lapsus, les actes manqués font partie du matériel mis à profit par le psychanalyste – justifiant son écoute en « attention flottante », c'est-à-dire moins en prise directe avec les événements qu'avec les émois qu'ils contiennent ; en retour l'éthique du psychanalyste est de ne jamais prendre parti sur ce qui lui est rapporté, et de se dégager – c'est la raison du long processus d'apprentissage qui est le sien – des affects personnels qui se trouveraient pour lui suscités, de façon à donner toute sa place aux émotions, aux questionnements qui émanent de son patient.

Du coup se pose la question : qui est le psychanalyste ? Comment s'établit cette qualification professionnelle – ou tout au moins cet exercice ? Il n'y a pas de diplôme universitaire attestant une qualification de psychanalyste ; et le psychanalyste peut être, mais n'est pas nécessairement un médecin psychiatre. A l'occasion d'un procès qui fut intenté à l'un de ses élèves, Freud a confirmé que la qualification de médecin n'était requise que pour une précision diagnostique éventuellement nécessaire en préalable à l'indication de la cure, nullement pour mener à bien celle-ci : elle est possible, mais point indispensable. Dans la pratique, il y a beaucoup de médecins psychiatres qui se sont formés à l'exercice de la psychanalyse, du fait de l'incidence majeure de la psychanalyse pour la compréhension des troubles psychiatriques ; il y a beaucoup de psychologues, il y a aussi des

orthophonistes, des philosophes, etc. Mais ce relatif éclectisme des origines n'empêche pas que le processus de formation et d'apprentissage du psychanalyste ne soit strictement encadré : il l'est dans les Instituts de formation mis en place par les Sociétés de psychanalyse ; celles-ci sont indépendantes des processus de formation universitaire (pour la même raison qui fait fonctionner le cadre psychanalytique différemment d'un contrat social). Le principe de base de cette formation est d'avoir mené à bien, pour soi-même, une analyse personnelle : le fait de pouvoir en rendre compte est le critère de l'admission dans un institut de formation. Freud a érigé ce principe intangible : l'analyse préalable personnelle (lui-même ayant réussi à découvrir la psychanalyse sans déroger à ce principe, selon des conditions aujourd'hui connues), condition nécessaire mais certes point suffisante. Suivent ensuite de longues années de formation, essentiellement cliniques (l'analyste en formation effectue des cures en supervision d'analystes expérimentés), mais aussi théoriques (colloques, séminaires de travail, etc.). Le processus, s'il aboutit, permet la validation du cursus de psychanalyste, signant la reconnaissance de la qualité de travail à ce titre ; éventuellement l'admission ultérieure comme membre de l'une des Sociétés de psychanalyse. La psychanalyse s'exerce dans le cabinet du psychanalyste ; toutefois, du fait de la diffusion des idées psychanalytiques et de certains besoins sociaux, la pratique s'est étendue à d'autres modalités ; ainsi peut-elle s'exercer dans le cabinet du psychiatre (si celui-ci est formé à la psychanalyse), pouvant éventuellement donner lieu alors à un remboursement partiel des honoraires au titre de l'acte psychiatrique remboursé par la Sécurité Sociale (l'intérêt immédiat – le soulagement de certains frais pour le patient – n'est pas dépourvu d'inconvénients, eu égard au processus visé ; aussi, tout comme l'usage abusif de l'antibiotique se révèle néfaste pour la santé individuelle et collective, cette possibilité doit-elle être mise à profit avec modération, visant seulement à rendre possible aux personnes qui ne le pourraient pas financièrement l'accès au bénéfice d'une psychanalyse sans pour autant altérer l'esprit même du processus poursuivi) ; elle s'exerce aussi dans des institutions (centres médico-psychologiques). Elle s'est en outre largement étendue à d'autres situations que la cure psychanalytique classique : à l'enfant

(psychothérapie psychanalytique pour l'enfant, généralement en milieu hospitalier ou en centre de soins médico-psychologiques pour enfants), aux patients hospitalisés ou accueillis en institution ; elle a donné lieu à des innovations techniques visant à apporter le bénéfice de la compréhension psychanalytique à des patients pour qui le protocole classique ne serait pas profitable : ainsi le psychodrame psychanalytique.

Il est cependant un point commun entre le psychanalyste et le médecin : la référence au secret professionnel ; aucune des confidences faites par le patient ne filtre en dehors du cabinet du psychanalyste. En outre, si elle s'exerce en marge du champ social, pour adapter l'exercice à la visée du processus, la pratique du psychanalyste fait l'objet d'une prise en compte sociale ; elle est, en particulier fiscalement, strictement codifiée (le versement des honoraires en argent liquide ne correspond donc pas à un paiement « au noir »).

La pratique psychanalytique est ainsi socialement reconnue : elle le doit au corpus inégalé de connaissances qu'elle a fournies sur la vie psychique, dont attestent, outre les enseignements dispensés dans le cadre des Instituts de formation et les réflexions théoriques menées dans le cadre des Sociétés de psychanalyse, un grand nombre de colloques – universitaires ou autres, ainsi que les collections de psychanalyse chez les principaux éditeurs : la psychanalyse n'est en marge du champ social qu'en fonction des impératifs de son processus, mais la théorisation qu'elle propose relève d'un bien commun, d'un capital partagé, amplement accessible à tout public intéressé.

Mais, un peu comme il ne faut pas confondre la documentation sur un pays et le voyage que l'on projette d'y faire, l'essentiel demeure l'expérience d'une psychanalyse : celle-ci relève d'une forme d'aventure, de découverte ; l'important étant d'établir le parcours selon une dynamique à même de le rendre productif et fécond. Un voyage gagne à n'être ni exagérément prévu (la spontanéité, l'émerveillement en seraient bannis) ni trop laissé à l'improvisation (l'exploration, la découverte en seraient gâchées), il faudra logiquement tenir aussi compte du temps que l'on compte s'accorder, des moyens financiers,

etc. Une psychanalyse, de même, doit éviter deux écueils : la médicalisation outrancière, réifiante (chaque mot trop étroitement renvoyé à une seule et unique chose) et le charlatanisme débridé (chaque mot renvoyant à n'importe quoi). Aussi une demande de psychanalyse doit-elle être mûrie en réflexion avec les professionnels en mesure d'en garantir le processus – ce mélange de rigueur et d'invention, de réflexion et d'improvisation : ils sont disponibles pour accueillir, sur un mode simple et informel, toute démarche – surtout si elle est incertaine, tout projet – surtout s'il demeure imprécis, toute perplexité – surtout si elle occasionne une souffrance.

Bibliographie

1- pour découvrir :

S. ZWEIG, « Freud », in *La guérison par l'esprit* (1931), Belfond Le livre de poche, 1991.

S. FREUD, *Introduction à la psychanalyse* (1916), Payot petite bibliothèque, 1992.

A. Vanier, *Eléments d'introduction à la psychanalyse*, Nathan, 1996.

2- pour approfondir :

M. ROBERT, *La révolution psychanalytique – la vie et l'œuvre de Freud*, Payot, petite bibliothèque, 1964 (2 vol.).

S. FREUD, *Cinq psychanalyses*, P.U.F. 1954 (1971).

S. FREUD, *Trois essais sur la théorie sexuelle* (1905), Gallimard, 1987.

O. MANNONI, *Freud* Seuil coll Écrivains de toujours .

C. DESPRAT-PEQUIGNOT, *La psychanalyse*, Ed La Découverte, 1995.

J.P. CHARTIER, *Introduction à la pensée freudienne*, Payot petite bibliothèque, 1993.

D. BOURDIN, *La psychanalyse, de Freud à nos jours*, Bréal, 2000.

Une première version de ce texte est parue dans l'Annuaire des Psychothérapeutes de REEL, année 2006. site : www.journalreel.info