

PSYCHOTHÉRAPIES

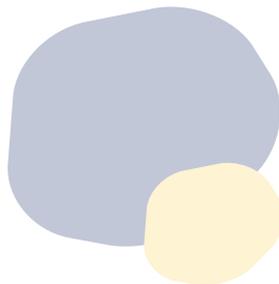
Thérapies **psychanalytiques**



PSYCOM

PSYCHOTHÉRAPIES

Thérapies psychanalytiques



SOMMAIRE

Quelques repères	3
Déroulement d'une psychanalyse ou d'une psychothérapie analytique	4
Qui sont les thérapeutes ?	5
Indications et évaluation	6
Élaboration de la brochure	7
Quelques points clés	7
Adresses utiles	8
En savoir plus	9
Sources	9



Quelques repères

Méthode psychanalytique

La méthode psychanalytique est **une technique de psychothérapie fondée sur l'utilisation de la parole**. Elle a été découverte et théorisée par le Dr Sigmund Freud au début du xx^e siècle, elle a ensuite été développée et approfondie par de nombreux psychanalystes dans le monde.

Cette méthode de psychothérapie considère **que le psychisme humain fonctionne sur la base des conflits liés au développement de la personne**. Pour chaque individu, les expériences de l'enfance, même très précoces, s'inscrivent dans l'inconscient et se retrouvent, transformées, dans toute la vie d'enfant et d'adulte.

Les relations parents/enfants, le vécu individuel des expériences de l'enfance et de l'adolescence, le développement psychologique et sexuel, sont toujours plus ou moins conflictuels.

Tous ces événements laissent des traces profondes, en partie inconscientes, qui conditionnent l'équilibre psychique et le plaisir ou la difficulté à vivre. Chacun de nous peut, en prêtant attention à ses rêves, ses oublis, ses lapsus, ses actes et ses réactions face à certaines situations, saisir des tendances qui sont inconscientes.

La diffusion des concepts psychanalytiques dans les médias a banalisé l'utilisation des termes psychanalytiques et a permis une familiarisation avec ces concepts. Mais cette connaissance ne peut remplacer une **thérapie**

psychanalytique. En effet, la participation d'une autre personne, la ou le psychanalyste, est déterminante pour repérer et comprendre toute la complexité des difficultés psychologiques d'une personne et favoriser, par ses interprétations, les transformations nécessaires.

Psychanalyse

Selon la théorie psychanalytique, les problèmes psychologiques rencontrés par la personne sont en rapport avec son passé individuel et familial. La psychanalyse a pour but de **faire revenir au niveau conscient les conflits et traumatismes enfouis dans l'inconscient** qui sont à l'origine de troubles psychologiques actuels.

Ces épisodes ont été « refoulés », ils ont disparu de la conscience, mais ils restent actifs (ou agissants) et provoquent angoisse, dépression, inhibition et autres symptômes.

En parlant de son enfance, son adolescence et sa vie actuelle, la personne prend conscience des sentiments conflictuels qui y sont liés. La psychanalyse lui permet de **mieux comprendre ces conflits**, de leur donner un sens nouveau et d'éviter qu'ils ne se répètent sous forme de symptômes psychiques.

La psychanalyse ou cure psychanalytique a pour objectif de soulager la souffrance psychique de la personne et de lui permettre de récupérer sa capacité à agir et à profiter de l'existence.

Déroulement d'une psychanalyse ou d'une psychothérapie analytique

Psychanalyse

Elle se déroule dans un cadre précis défini par le thérapeute : habituellement 3 séances par semaine, pendant 30 à 45 minutes. En fonction des situations et des psychanalystes, les séances peuvent être plus courtes et/ou moins nombreuses.

Déroulement des séances

La personne s'allonge sur un divan, là où le psychanalyste s'assoit à la tête du divan, hors du champ de vision de la personne. La personne exprime – en essayant de ne pas faire de choix volontaire – les idées, images, rêves et souvenirs qui lui viennent à l'esprit spontanément. C'est l'**association libre des idées et des images mentales** qui donne un accès privilégié aux conflits inconscients de la personne.

Rôle du psychanalyste

Là où le psychanalyste, à partir de sa propre expérience de la psychanalyse et de l'enseignement théorique reçu, **écoute** la personne et **coordonne** les significations inconscientes de son discours.

À certains moments choisis, là où le psychanalyste communique à la personne sa compréhension de la signification inconsciente de ses paroles ou de ses conduites : c'est une **interprétation**.

Ces interprétations doivent aider la personne à prendre conscience de l'origine de ses symptômes, de ses inhibitions (ou de son mal-être), ou à comprendre autrement une période importante de sa vie.

Le conflit, rendu plus conscient, mieux compris sous différents aspects et intégré à la vie de la personne, s'atténue et devient progressivement moins gênant.

Transfert

On appelle transfert l'ensemble des liens affectifs qui se déploient du patient vers la ou le psychanalyste. Au cours de la psychanalyse, ces liens, reliés au passé, traversent des crises parfois nécessaires et qui sont surmontées par la parole.

Durée

L'expérience psychanalytique peut durer plusieurs années. Elle cesse quand la personne se sent mieux et estime, d'un commun accord avec la ou le psychanalyste, qu'il en a suffisamment tiré profit. En règle générale, une psychanalyse s'arrête quand la plupart des conflits qui avaient conduit à commencer cette thérapie sont dépassés ou calmés.

Psychothérapie psychanalytique

Elle repose sur les mêmes principes que la psychanalyse.

Elle permet une approche un peu différente des troubles, avec une **fréquence de séances moins importante** (une ou deux par semaine), qui ont lieu le plus souvent, en **face-à-face**, et durent moins longtemps au total.

En général, l'analyste intervient plus et aide la personne à parler et à comprendre les situations dans lesquelles elle est en difficulté. La ou le psychanalyste l'accompagne dans l'analyse des situations traumatiques du passé, ou de ses difficultés relationnelles, l'aide à comprendre l'équilibre familial, à diminuer les tensions psychiques et l'angoisse.

Qui sont les thérapeutes ?

Psychanalyste

Ce titre n'a pas de reconnaissance légale.

La majorité des psychanalystes sont médecins psychiatres ou psychologues qui ont alors suivi une formation universitaire en sciences humaines, pour connaître le fonctionnement normal et pathologique du psychisme. Outre ses connaissances théoriques, tout psychanalyste a suivi une psychanalyse personnelle, avec un-e psychanalyste expérimenté-e, puis des supervisions de ses premières psychanalyses. Elle ou il appartient à une association de psychanalyse reconnue. Il existe de nombreuses écoles de psychanalyse, correspondant à divers courants théoriques, qui peuvent renseigner sur

leurs formations et fournir les coordonnées de leurs membres.

Lieux d'exercice et honoraires

On compte en France environ 6 000 psychanalystes qui exercent pour la plupart en libéral.

Les honoraires des séances sont fixés avec chaque patient et ne sont en général pas remboursés par la Sécurité sociale (la question du remboursement ou non des séances dépend des situations et est à discuter avec le psychanalyste).

Habituellement, les honoraires de toutes les séances prévues sont dus. Certains psychanalystes travaillent également en institution.

Psychothérapeute

Depuis 2004, seul un professionnel inscrit au Registre national des psychothérapeutes (via le répertoire Adeli des professionnels de santé) et formé par un organisme agréé, peut se déclarer officiellement psychothérapeute.

« L'inscription sur le registre national des psychothérapeutes [...] est subordonnée à la validation d'une formation en psychopathologie

clinique de 400 heures minimum et d'un stage pratique d'une durée minimale correspondant à cinq mois [...]. L'accès à cette formation est réservé aux titulaires d'un diplôme de niveau doctorat donnant le droit d'exercer la médecine en France ou d'un diplôme de niveau master dont la spécialité ou la mention est la psychologie ou la psychanalyse. »¹

L'inscription au Registre des psychothérapeutes se fait via les Agences régionales de santé (ARS), par l'enregistrement obligatoire du diplôme sur le fichier Adeli². Les coordonnées sont disponibles sur l'Annuaire Santé (annuaire.sante.fr).

La psychothérapie regroupe un grand nombre de pratiques diverses. La plupart des personnes compétentes en psychothérapie psychanalytique se sont formées, à titre personnel, dans des sociétés de psychanalyse, pendant ou après leurs études universitaires de base.

Il est recommandé de choisir un-e psychothérapeute après s'être informé auprès de son médecin traitant ou de ses proches et de s'être renseigné sur la technique proposée par le thérapeute et les tarifs proposés.

L'engagement dans la relation thérapeutique doit être basé sur un sentiment de confiance.

¹ Décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute art.1.

² L'instruction DGOS/RH2/2012/308 du 3 août 2012 relative à la mise en œuvre du décret n° 2012-695 du 7 mai 2012 modifiant le décret n° 2010-534 du 20 mai 2010 relatif à l'usage du titre de psychothérapeute et aux modalités d'inscription sur le registre national des psychothérapeutes.

Indications et évaluation

Selon l'âge, la nature des difficultés et les souhaits de la personne, on s'orientera vers une psychanalyse ou une psychothérapie psychanalytique.

On peut conseiller une psychanalyse ou une psychothérapie psychanalytique dans les situations suivantes :

- des difficultés ou des échecs qui se répètent, dans la vie affective, sociale ou professionnelle ;
- des perturbations psychiques comme la survenue d'angoisse, de dépression, de phobies, d'idées obsédantes, de troubles alimentaires, de troubles sexuels, etc. ;
- un malaise existentiel persistant et inexpliqué ou des troubles de l'identité personnelle ;
- des troubles psychosomatiques (manifestations somatiques de problèmes psychiques).

Une psychanalyse est possible en même temps qu'un suivi psychiatrique, distinct du traitement psychanalytique.

Si besoin, une psychanalyse peut être accompagnée d'un traitement médicamenteux qui soulage les souffrances les plus pénibles.

Enfants et adolescents

Certains troubles du nourrisson et du très jeune enfant peuvent bénéficier d'une série de consultations psychanalytiques associant parents et enfants.

Chez l'enfant et les adolescents d'âge scolaire, des difficultés d'apprentissage révèlent souvent une souffrance psychique. Les

troubles du sommeil, l'agitation, l'inhibition, les troubles du langage, les phobies, peuvent être améliorés, après plusieurs consultations avec les parents, par une psychothérapie, plus rarement une psychanalyse.

Le jeu et le dessin permettent à l'enfant de s'exprimer dans la psychothérapie. Certaines formes de traitement en groupe (psychodrame, groupe thérapeutique), animés par des psychanalystes, sont parfois mieux acceptées par les jeunes patients qu'une psychothérapie psychanalytique individuelle.

Chez l'adolescent, la dépression, les troubles des conduites alimentaires, l'usage de toxiques, certains comportements dangereux, les troubles du caractère, peuvent être améliorés par une psychothérapie psychanalytique.

Élaboration de la brochure

Cette brochure a été élaborée par le D^r Victor Souffir, psychiatre à l'Association de santé mentale du 13^e arrondissement de Paris (ASM 13). Elle a été mise à jour en février 2021 par Aude Caria et Céline Loubières (Psycom).

Quelques points clés

- La psychanalyse est une technique de psychothérapie fondée sur l'utilisation de la parole.
- La psychanalyse a pour but de faire revenir au niveau conscient les conflits et traumatismes enfouis dans l'inconscient qui sont à l'origine de troubles psychologiques actuels.
- La majorité des psychanalystes sont médecins psychiatres ou psychologues.
- Selon l'âge, la nature des difficultés et les souhaits de la personne, on s'orientera vers une psychanalyse ou une psychothérapie psychanalytique.

Adresses utiles

Annuaire Santé

Il recense les professionnels de santé enregistrés dans les répertoires nationaux RPPS et Adeli et leurs situations d'exercice. Ces données proviennent des autorités chargées de leur enregistrement (ordres professionnels et ARS pour les civils, service de santé des armées pour les militaires) : annuaire.sante.fr

Médecin généraliste

Il est conseillé de demander l'avis de son médecin généraliste, qui peut, le cas échéant, orienter vers un spécialiste ou une consultation spécialisée.

Centres médico-psychologiques (CMP)

Les services de psychiatrie publique proposent, selon les endroits, plusieurs types de psychothérapies, dans les centres médico-psychologiques (CMP). Les consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale. Se renseigner auprès du CMP le plus proche du domicile.

Associations de psychanalystes et de psychothérapeutes

Ces associations nationales renseignent sur les psychothérapies, les formations et les coordonnées de leurs membres assurant des consultations privées ou publiques sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Association psychanalytique de France (APF) :**
www.associationpsychanalytiquedefrance.org
- **École de la cause freudienne :**
www.causefreudienne.net
- **Institut de Psychosomatique (IPSO) :**
www.ipso-marty.org
- **Société psychanalytique de Paris (SPP) :**
www.spp.asso.fr
- **Société de psychanalyse freudienne :**
www.spf.asso.fr

Associations d'entraide

Ces associations nationales regroupent des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques, et des proches. Elles proposent conseil, entraide et informations sur les groupes de parole et d'entraide disponibles sur tout le territoire.

Liste non exhaustive.

- **Advocacy France**
06 70 33 55 81
www.advocacy.fr
- **Argos 2001**
01 46 28 01 03
www.argos2001.fr
- **Collectif schizophrénies**
www.collectif-schizophrenies.com
- **Fédération nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)**
01 43 64 85 42
www.fnapsy.org
- **France Dépression**
07 84 96 88 28
www.francedepression.fr
- **Promesses - PROFamille et Malades :**
Éduquer, Soutenir, Surmonter Ensemble les schizophrénies
www.promesses-sz.fr

- **Schizo ? Oui !**
01 45 89 49 44
www.schizo-oui.com
- **Schizo jeunes**
www.facebook.com/schizojeunes
- **Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (Unafam)**
01 53 06 30 43
écoute famille 01 42 63 03 03
www.unafam.org
- **Groupes d'entraide mutuelle (GEM)**
Espaces conviviaux où des personnes vivant ou ayant vécu des troubles psychiques s'entraident et organisent des activités culturelles, sportives et artistiques.

Liste disponible sur le site www.psycom.org

En savoir plus

- Psycom : www.psycom.org
- Techniques psychothérapiques :
www.techniques-psychotherapiques.org
- Miviludes : www.derives-sectes.gouv.fr

Sources

- Angel S. et P., *Bien choisir sa psychothérapie*, Larousse 2010.
- Brusset B., *Les Psychothérapies, Que sais-je ?*, PUF, 2005.
- Freud S., *Introduction à la Psychanalyse*, Petite bibliothèque Payot n° 16, 2005.
- Lagache D., *La psychanalyse, Que sais-je ?*, PUF 2019.





Rédactrice en chef : Aude Caria (Psycom)

Rédaction : Dr Victor Souffir (ASM 13) et Céline Loubières (Psycom)

Thérapies psychanalytiques

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous.

Psycom édite 6 collections de brochures d'information :

- Santé mentale et...
- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins, accompagnements et entraide
- Droits en psychiatrie



PSYCOM

11, rue Cabanis
75674 Paris Cedex 14
contact@psycom.org
www.psycom.org

PSYCOM

AVEC LE SOUTIEN
FINANCIER DE :

