

le divan.

Épisode 1.

04 sept. 2020

À l'origine de ce podcast, il y a une idée d'avant le confinement, qui résonne encore plus aujourd'hui, alors que certains découvrent leurs pensées et font face à leurs questionnements, et que d'autres prennent le temps de clarifier leurs idées, on se rend compte du besoin qu'il peut y avoir d'être aidé dans ce rapport à soi, aux autres et au monde, et qu'avoir recours à un psy, peut permettre de se découvrir sous un nouveau jour.

Dans le divan, il y a l'envie de donner à voir ce qu'est la psychanalyse et ce qu'il se passe lorsqu'on est en analyse... De parler de pourquoi et de comment on arrive chez un analyste, de ce que ça fait de s'allonger sur un divan, et ce faisant, il nous sera peut-être donné de montrer comment la psychanalyse est toujours d'actualité.

Dans ce premier épisode du divan, je vous fais part de la distinction à faire entre les différents représentants de la catégorie "psy" et je tenterai d'apporter des éléments de réponses à la question de pourquoi la psychanalyse.

Bonjour à tous,

Je m'appelle Stacey, je suis psychologue clinicienne et je suis en psychanalyse depuis 7 ans.

J'ai rencontré la psychanalyse relativement jeune, je devais avoir 15 ans.

C'est à ce moment-là, moment un peu particulier de l'adolescence où on vous demande de définir le métier ou le domaine dans lequel vous souhaitez exercer plus tard que je m'intéresse aux métiers du soins et dans mes recherches, je me suis arrêtée sur la psychanalyse.

Je ne savais pas ce qu'était la psychanalyse, ni la raison de ce qui m'y amenait, mais l'idée que je m'en faisais à ce moment-là, c'est à dire, cette approche singulière des problématiques humaines qui donne une place à la parole, aux mots, m-o-t-s, et à l'effet que ça peut avoir dans l'histoire d'un sujet, ça, ça me semblait essentiel.

Avant d'expliquer en quoi consiste la psychanalyse, je pense qu'il est important de comprendre les distinctions entre les psys : Psychiatre, psychologue, psychanalyste, psychothérapeute.

On peut commencer par les distinguer par leur formation.

Le psychiatre est de formation médicale, un médecin spécialisé en psychiatrie, il a ainsi été formé en faculté de médecine avec une expérience clinique en soin mental importante, la particularité étant qu'un psychiatre peut prescrire des traitements médicamenteux... ce qui vient définir en partie l'approche thérapeutique bien qu'elle ne s'y résume pas.

Le psychologue, lorsqu'il est clinicien, je ne parle donc pas des psychologues du travail, du développement, des psychosociologues ou des neuropsychologues... le psychologue clinicien est de formation universitaire, il détient un master en psychologie clinique et présente également une expérience clinique en soin mental. Le psychologue clinicien reçoit des patients en souffrance psychique et ne prescrit pas de traitement médicamenteux.

Le psychanalyste a fait une analyse personnelle et une analyse didactique (c'est-à-dire une analyse où il est amené à travailler sa pratique en tant qu'analyste auprès de ses patients)

Il s'est également formé dans une école de psychanalyse avec un travail rigoureux des textes théoriques de la sémiologie psychiatrique (c'est-à-dire l'étude des signes et des symptômes propres au milieu psychiatrique), de la psychopathologie (études des maladies mentales en tant qu'elles reposent sur l'organisation psychique des sujets).

Il arrive souvent qu'un psychanalyste ait une double formation : On trouve par exemple des psychiatres psychanalystes, des psychologues psychanalystes...

Le psychothérapeute présente une formation théorique et clinique en psychopathologies. Au-delà d'une formation, je parlerai plutôt du titre de psychothérapeute, ce titre régi par la loi en France, vient identifier tout clinicien ayant une expérience théorique et clinique en psychopathologies suffisante pour exercer.

Ce titre s'applique aux psychiatres et aux psychologues cliniciens dès la validation de leur formation initiale.

D'autres corps de métier, comme les infirmiers, les éducateurs-spécialisés, peuvent accéder à ce titre par le biais d'une formation et de stages cliniques complémentaires.

Les psychiatre, psychologue clinicien, psychanalyste, psychothérapeute sont amenés à exercer dans des lieux variés tels que les hôpitaux psychiatriques, les centres médicaux psychologiques, dans des unités spécifiques des hôpitaux publics (oncologie, maternité par exemple), des EPHAD, des centres de santé, des cadres associatifs et en libéral.

Il s'agit d'acteurs des métiers du soin à la personne, avec selon le métier, des outils différents.

En ce sens, on peut dire que le psychiatre, le psychologue clinicien et le psychanalyste, sont des cliniciens. Ils viennent observer et tenter de comprendre les signes cliniques de souffrance psychique que leurs adressent leurs patients.

Tous ces métiers viennent penser le psychisme humain dans un contexte qui est à la fois celui de la personne, de son environnement social et de la culture dans laquelle il évolue et celui du cadre dans lequel la personne est reçue, par exemple une unité médicale, un cabinet privé ou encore un cadre associatif.

Ce qu'il est important de comprendre c'est qu'il y a autant de manière d'exercer, d'approcher la clinique, que de cliniciens, qu'il soit psychiatre, psychologue, psychanalyste ou psychothérapeute.

Ce qu'il faudrait distinguer finalement tourne plutôt autour de l'orientation théorique du clinicien :

Comment travaille-t-il ?

Quels sont les référentiels théoriques du clinicien ?

Quel va être l'objet de sa réflexion ?

Il y a un certain nombre d'orientation théorique lorsqu'il s'agit du soin en santé mentale.

On distingue notamment l'orientation psychanalytique ou analytique, l'orientation cognitivo-comportementale et puis on pourrait peut-être parler aussi d'une orientation psychologie positive basée sur l'ego-psychologie... je n'en fais pas ici une liste exhaustive.

L'idée est que chacune de ces orientations a un référentiel théorique et une méthode qui lui est propre.

Étant d'orientation analytique, je ne peux parler que de cette place. Dans la pratique clinique (c'est-à-dire l'application de la théorie, la gestion des rendez-vous et du

cadre dans lequel on reçoit un patient...), l'orientation analytique va faire référence justement à la psychanalyse, ses penseurs et leurs concepts et ça, ça vient déterminer quelque chose dans la pratique du clinicien.

Je me propose ici comme une interlocutrice face aux interrogations qu'il peut y avoir autour de la psychanalyse.

Alors, pourquoi la psychanalyse ?

La psychanalyse en tant que théorie vient mettre au centre de sa réflexion l'inconscient. A partir de ce postulat, il faut retenir que la psychanalyse pense au singulier. C'est un inconscient à la fois. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est si difficile de cerner ce qu'est la psychanalyse.

Du fait qu'elle pense un inconscient à la fois, il n'y a pas de généralités, et ce qu'il se passe en analyse est propre à celui qui est en analyse.

L'inconscient tel qu'il est défini par Freud est cette partie insue du sujet, qui agit à l'intérieur de lui, qui le divise entre ce qu'il sait de lui, et ce qu'il ne sait pas.

On ne parle dès lors plus de personne mais de sujet de l'inconscient. On est effectivement sujet de son inconscient, il agit à l'intérieur de nous, nous anime et est à l'origine de nos pensées et de nos pulsions. Le postulat de l'inconscient le place comme objet principal de la théorie psychanalytique.

On en vient maintenant à la pratique.

La psychanalyse en tant que pratique repose sur deux choses dans la théorie freudienne : l'association libre du côté de ce qui est en analyse : c'est-à-dire l'acte de dire ce qui vient, comme ça vient ; et l'interprétation du côté de l'analyste.

A partir de ça, il est possible de comprendre le dispositif analytique, il va s'agir d'une personne qui rencontre un psychanalyste et qui va parler de ce qui occupe ses pensées.

En parlant, il va y avoir l'occasion d'écouter et d'entendre ce que dit le sujet de l'inconscient, et par la même, entendre des signes de son inconscient sous différentes formes.

On peut distinguer deux types de signes de l'inconscient.

Il y a ce que Freud a formalisé comme les formations inconscientes, elles sont ponctuelles et s'imposent au sujet de manière incontrôlable : on y retrouve les rêves, les lapsus, actes manqués... Ensuite, il y a les symptômes, c'est une notion assez vaste en psychanalyse qu'il s'agira d'enrichir au fur et à mesure.

A titre d'exemple, un symptôme peut être de l'anxiété, des crises d'angoisse, des obsessions, des phobies, un sentiment latent d'insatisfaction ou d'empêchement...

Ce qu'il faut retenir ici c'est qu'en psychanalyse, un symptôme est une sorte de rébus où la forme (c'est-à-dire la manière dont il se manifeste) et le sens du symptôme sont propres au sujet qui le présente et vient dire quelque chose de ce qu'il est en propre.

Au moment où Freud développe la théorie et la pratique analytique, la psychanalyse apparaît comme un lieu où on peut venir développer sa réflexion, dire son être, sa peine, un lieu où il est possible de venir déposer quelque chose sans rencontrer de jugement.

Freud dessine les prémices d'un cadre où l'on peut poser des questions, des paroles qui tourmentent et qu'il n'est pas possible de déposer ailleurs.

C'est une nouveauté, il y a à partir de ce moment un lieu où chacun peut venir dire ce qui le préoccupe, ses pensées les plus intimes, et ses contradictions apparentes à quelqu'un qui est disponible, présent, et qui l'écoute.

Ce que Freud puis Lacan et bien d'autres analystes mettront en lumière, c'est qu'il y a pour chaque sujet une manière propre d'aborder sa vie amoureuse, professionnelle, familiale..

Cette singularité des sujets se pense à partir des faits intervenus dans l'enfance, ce qu'il en a retenu comme expérience du monde.

Alors une question demeure, pourquoi la psychanalyse ?

A cette question, j'ai envie de dire : parce qu'elle permet de recentrer le sujet sur l'essentiel. Sur ce qui lui est essentiel.

Le postulat de l'inconscient et du sujet divisé met en lumière l'idée qu'il y a des choses en nous qui nous constituent et nous déterminent. La psychanalyse apparaît comme l'un des moyens qu'il nous est donné d'en savoir un bout.

Choisir la psychanalyse, c'est faire le choix d'aller voir ce qu'il se passe du côté de notre inconscient, c'est prendre une direction, celle de prendre la parole, celle de dire ce qu'on a à se dire, c'est se risquer à se poser ses propres questions ; et le dispositif analytique, c'est-à-dire d'une part un cadre - un cabinet, un analyste, un patient - et une méthode, celle de l'association libre et de l'interprétation, permet, lorsqu'il est bien mené, de tenter d'affronter ses, s-e-s, propres réponses.

Faire une analyse, c'est une forme d'introspection un peu particulière qui passe avant tout par l'acte de parler. Faire une analyse, c'est se donner l'occasion de parler, c'est venir dire, et finalement c'est aussi s'entendre dire.

L'analyse permet de prendre conscience des temps de la vie qui se superposent dans le discours : les temps du passé se croisent à ceux du présent et viennent parfois créer les trames des temps à venir...

En venant dire, il s'agit de se donner l'occasion d'entendre nos conceptions du monde, de nos relations et de notre manière d'interagir avec nos semblables à travers les mots que l'on emploie et la manière dont les emploie.

Et parfois il arrive de se rendre compte que dans ces mots que l'on dit, que l'on répète, qu'il s'agit des mots d'un autre, d'un parent, d'un proche et qu'il y a quelque chose dans notre discours qui n'est pas nous du tout, qui ne nous appartient pas.

La psychanalyse permet quelque part de s'en saisir et d'en faire quelque chose.

Entreprendre une analyse c'est donner l'occasion d'entendre une part de la vérité individuelle. Chacun a sa vérité qui vient de son histoire, de son inconscient, elle est singulière. Elle n'est pas l'exactitude scientifique. Elle est ce qu'un sujet essaie de dire de ce qu'il est, de ce qu'il est en spécifique, en tant que propre, en tant qu'il est différent de son voisin.

Celui qui vient chez l'analyste vient parce qu'il souffre, et parce qu'il préférerait souffrir moins. La psychanalyse apparaît comme une psychothérapie peu ordinaire où l'on soigne par l'élaboration, et c'est dans cette élaboration que se présente l'occasion de saisir un petit bout de savoir sur son inconscient.

C'est à l'occasion de ces moments infimes, où la possibilité de transformer quelque chose se présente, que la psychanalyse se révèle et qu'elle permet d'affirmer que ce que l'on vit nous appartient.

Il est inutile de dire que l'on ne fait pas une analyse sans un analyste et que justement, il faut bien un.

Interlude musicale

Vous venez d'écouter le premier épisode du divan.

Si cet épisode vous a plu, je vous invite à le partager et à faire part de vos retours en notant le divan sur Apple podcast, ou en écrivant un mail à ledivanpodcast@gmail.com.

Dans le prochain épisode, il s'agira de penser à comment on choisit un analyste et ce qui fait un bon analyste, et enfin ce qu'il se passe lorsque l'on se rend dans le cabinet d'un analyste...

Bien, on va s'arrêter là pour aujourd'hui,

En attendant, le divan est disponible sur Apple podcast, Google podcast, Spotify et bien d'autres.

Vous trouverez également l'actualité du divan sur Instagram.

On se retrouve bientôt pour le prochain épisode.