

# le divan.

## Épisode 2.

18 sept. 2020

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.

Je souhaite vous remercier pour votre enthousiasme et vos retours qui enrichissent cette belle expérience qu'est celle de faire un podcast.

Dans ce deuxième épisode du divan, il s'agira d'approcher la question de 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.

Bonjour à tous,

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

Lorsque j'ai commencé mon analyse, je connaissais peu de chose à la psychanalyse, à vrai dire, ce n'est pas important d'en connaître la théorie lorsque l'on est en analyse. Ce qui importe, c'est le rapport que chacun entretient avec son inconscient, c'est-à-dire cette part insu qui agit à l'intérieur de nous.

Si la psychanalyse croit en quelque chose, c'est bien à l'inconscient.

Freud, dans sa première topique vient penser le psychisme humain comme constitué du conscient, de l'inconscient et d'un entre-deux, le préconscient.

A l'image d'un iceberg, le psychisme humain dispose d'une partie visible, connue et d'une partie invisible, inconnue et dont les signes sont parfois perceptibles.

Le psychanalyste est celui, qui de par ses interventions pendant une séance permet parfois de se saisir des signes de l'inconscient. Croire à l'inconscient, c'est d'abord commencer à y être attentif, et entreprendre une analyse, c'est chercher à l'entendre

et plus particulièrement, à l'entendre dans le dispositif du cadre analytique, c'est-à-dire avec un analyste.

Chercher à entendre ce que notre inconscient dit, c'est développer une écoute particulière, c'est tenter d'écouter ce que l'on dit lorsque l'on parle et s'interroger sur les raisons pour lesquelles on le dit. Le rêve, le lapsus et les actes manqués n'apparaissent alors plus comme banal, tout d'un coup, ils revêtent un sens qui est singulier. Les mots que l'on emploie et la manière dont on les emploie apparaissent comme choisis. Qu'est-ce qu'on dit lorsqu'on dit quelque chose ? Pourquoi le dit-on ? Et pourquoi le dire d'une certaine manière plutôt qu'une autre ?

Ce n'est pas toujours si simple de déterminer le moment où on va voir un analyste. Ça renvoie à un temps subjectif. C'est le moment où l'on se dit : « là, ça ne va pas ou encore, là il faut que je me fasse aider par quelqu'un. » C'est parfois de l'ordre de la nécessité lorsque l'on se retrouve dans une situation de souffrance psychique ou encore d'un désir d'en savoir plus sur soi.

Entreprendre une analyse commence avant tout par chercher un analyste. Alors, comment s'y prendre ?

Il est possible de chercher un analyste par plusieurs moyens, chacun y va à sa manière, selon ce qui lui semble être le plus pertinent ou confortable. Je centrerai mon propos sur le contexte français. En France, il est possible de chercher un analyste sur recommandation d'un médecin, d'un psychothérapeute, d'un proche, d'une connaissance. Il s'agit là du moyen le plus commun pour chercher un analyste. Il est également possible d'en chercher en ligne, par exemple sur Doctolib. Une autre manière de chercher serait de se référer à l'annuaire des membres des différentes associations de psychanalyse telles que l'association lacanienne de psychanalyse (ALI), l'école de psychanalyse des forums du champ lacanien (EPFCL), l'association psychanalytique de France (APF), la société psychanalytique freudienne (SPF), ça pour n'en citer que quelques-unes. Cette recherche est un peu plus précise et nécessiterait de faire le choix d'une école.

Enfin, à Paris, il existe l'Institut Hospitalier de Psychanalyse, il s'agit d'une unité de psychanalyse au sein de l'hôpital Sainte-Anne qui accueille sur rendez-vous, rendez-vous au cours duquel il est possible de développer sa demande, ensuite les professionnels de l'institut peuvent orienter vers un ou une analyste qualifié.e.

Tous ces moyens représentent un premier point de contact dans la recherche d'un analyste.

Dans cette recherche, plusieurs questions peuvent venir se poser : Plutôt un homme ou femme ? Qu'est-il possible d'attendre de cet analyste ? Que lui dire ? Comment lui

dire ? Va-t-il pouvoir recevoir ce que j'ai à dire ? Va-t-il penser que je suis fou ou folle ?

Imaginez, vous avez quelques noms d'analystes en référence, vient le moment où il faut choisir un nom, et appeler afin de prendre un premier rendez-vous.

Je me souviens encore de ce premier appel, appel un peu redouté, appel remis à plus tard, appel oublié, appel que l'on finit par ajouter à la liste de choses à faire... Puis arrive le jour je prends mon portable, compose le numéro, et appelle.

Ça sonne. *Bip bip d'une sonnerie téléphonique.* Une voix posée répond : Allô ? puis rien. Silence. C'est à moi de parler.

- Bonsoir, j'ai eu votre numéro par une connaissance et j'aimerais commencer une analyse. *Mes pensées vont à 200 à l'heure, comment on dit ? commencer une analyse ? une thérapie ? un travail sur moi ?*

La voix au bout du fil répond :

- Et vous êtes ?

Je lui donne alors mon nom, prénom et numéro de téléphone.

Le premier rendez-vous est pris. Mercredi prochain, 20h.

Ce qu'on ne sait pas encore à ce moment-là, c'est que l'analyse peut déjà commencer, si l'on prend le temps de se poser certaines questions. La rencontre avec l'analyste est révélatrice de si oui ou non, nous avons trouvé quelqu'un à qui il sera possible de dire ses pensées les plus intimes. Les premières impressions sont importantes : Quelle image se fait-on de cet analyste ? Qu'est-ce qui nous plaît et qu'est-ce qui ne nous plaît pas ? Et pourquoi ?

C'est déjà là un premier indice de notre rapport à l'autre.

Présente-t-il les caractéristiques qui feront qu'à un moment donné, nous dirons : mon analyste., Que recherchons-nous chez notre analyste ? et pourquoi ?

Trouver un analyste, c'est un peu faire une rencontre, avec un cadre et des circonstances bien définies. On a rendez-vous une fois, deux fois, parfois plus, par semaine. On se retrouve ainsi le même jour, à la même heure, sauf exception. On prend alors place dans un cadre sécurisé où il est possible de dire ses pensées, exprimer ses affects, à cet autre à qui l'on accorde sa confiance.

Hormis le fait que ce qui se dit dans le cadre d'une analyse est soumis au secret professionnel et est donc confidentiel, il est important d'identifier un analyste à qui l'on peut faire confiance.

Alors qu'est-ce qu'un bon analyste ? Et bien qu'il s'agit avant tout d'une rencontre, comment identifier si cet analyste convient ?

Je m'aventure ici à développer les caractéristiques nécessaires chez un bon analyste. Il y a d'abord la notion de **respect** dans le contact, c'est-à-dire que la manière dont on échange, doit être appropriée au cadre de la consultation.

Ensuite il y a la notion de **non-jugement**. En analyse, il s'agit de venir, sur un temps donné, dire tout ce qui peut nous traverser l'esprit, et l'analyste doit être capable de l'entendre et le recevoir sans émettre de jugement. Attention cependant à faire la distinction entre le questionnement de ce qui est dit, et un jugement affirmé. Le questionnement cherche à interroger ce qui est dit et participe de l'élaboration faite dans une analyse.

Je terminerai avec la notion de **présence**. Un bon analyste, au-delà de son écoute, est un analyste présent. Il fait lien. Il est capable de recevoir ce qui se dit quel que soit la nature ou l'objet de ce que l'on dit.

Dans une analyse, il n'est plus question du bien ou du mal. Il s'agit de s'éloigner des questions de normes et de normalités pour aborder les questions du subjectif, c'est-à-dire ce qui vaut pour soi, dans l'environnement dans lequel on évolue à un moment précis.

Enfin, un bon analyste saura également dire si oui ou non il est en mesure de vous recevoir et si ce n'est pas possible, vous référer à un confrère qui le sera.

On ne rencontre pas nécessairement qu'un analyste sa vie durant. Il arrive que l'on fasse des tranches, c'est-à-dire que, pour des raisons propres, une rupture intervient dans l'analyse, et pour un temps, les rendez-vous s'arrêtent. Ensuite, le moment venu, l'analyse peut reprendre. Il arrive que différentes tranches d'analyse soit faite avec des analystes différents. Les changements d'analystes arrivent pour plein de raisons : un déménagement, un départ à la retraite, un décès et puis aussi le choix d'en changer.

Enfin, que se passe-t-il lorsqu'on se rend dans le cabinet d'un analyste ?

Les premiers rendez-vous viennent poser les bases des séances à venir. En venant expliquer la raison pour laquelle on consulte, on décrit l'expérience que l'on a de la vie, on parle de ceux qui nous entourent, de ce qui ne va pas et de ce qui pourrait aller mieux. On fait le récit de son existence jusqu'ici, on parle du passé, du présent et du possible futur. On fait le récit de sa famille et des événements qui ont marqué. On parle des choix qui ont été faits et parfois il arrive qu'on les interroge.

Il est important d'interroger les raisons pour lesquelles nous faisons un choix, ces raisons soulèvent un rapport singulier au monde, à l'autre et à nous-même.

En quoi consiste une analyse, si ce n'est à mettre dehors ce qui est dedans, à savoir l'inconscient.

Vous venez d'écouter le deuxième 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](mailto:ledivanpodcast@gmail.com).

Dans le prochain épisode, il s'agira d'expliquer l'inconscient tel que Freud l'a théorisé. Comment la psychanalyse permet-elle de mettre à découvert ce qu'il se passe à l'intérieur de nous ? Et comment le concept de l'inconscient permet-il de comprendre la manière dont une personne se vit ?

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.

Je vous dis à bientôt.