

A propos de la psychanalyse

2 Qu'est-ce que la psychanalyse ?

2 A quoi sert le traitement psychanalytique ?

2 Les découvertes majeures et les innovations de Freud

3 L'Inconscient

3 Les expériences de la petite enfance

3 Le développement psychosexuel

3 Le complexe d'Œdipe

3 Le refoulement

3 Les rêves sont des accomplissements du désir

3 Le transfert

4 L'association libre

4 Le Moi, le Ça et le Surmoi

4 Découvertes majeures et ajouts à la théorie psychanalytique depuis Freud : les différentes tendances et écoles dans la psychanalyse aujourd'hui

4 Freudiens classiques et contemporains

4 Sándor Ferenczi

5 Psychologie du Moi

5 Kleiniciens classiques et contemporains

5 La branche bionienne de l'école kleinienne

6 La branche Winnicottienne de la théorie de la relation à l'objet

6 La psychanalyse française

6 La psychologie du self

6 La psychanalyse relationnelle

7 La méthode psychanalytique fondamentale et le cadre

7 La méthode

7 Le Cadre

8 Différentes méthodes de traitement psychanalytique (adultes , enfants, groupes , etc)

8 La psychanalyse

8 La psychothérapie psychanalytique ou psychodynamique

8 Les enfants et les adolescents

8 Le psychodrame psychanalytique

9 Psychothérapie Psychanalytique de couples-et familiale

9 Groupes psychanalytiques

9 La formation psychanalytique

10 La psychanalyse appliquée

10 L' IPA , son organisation et ses principes éthiques

10 Où aller à la rencontre de la psychanalyse ?

Qu'est-ce que la psychanalyse?

La psychanalyse est à la fois une théorie de l'esprit humain et une pratique thérapeutique. Elle a été fondée par Sigmund Freud entre 1885 et 1939 et continue d'être développée par les psychanalystes du monde entier. La psychanalyse a quatre grands domaines d'application:

- 1) comme théorie de la façon dont fonctionne l'esprit
- 2) en tant que méthode de traitement des problèmes psychiques
- 3) en tant que méthode de recherche, et
- 4) comme une façon de voir les phénomènes culturels et sociaux comme la littérature, l'art, les films, les spectacles, la politique et les groupes.

A quoi sert le traitement psychanalytique?

La psychanalyse et la psychothérapie psychanalytique sont appropriées pour ceux qui se sentent pris dans des problèmes psychiques récurrents qui entravent leur potentiel de connaître le bonheur avec leurs partenaires, familles et amis aussi bien que les succès et l'accomplissement dans leur travail et les tâches ordinaires de la vie quotidienne. Angoisses, inhibitions et dépressions sont souvent les signes de conflits intérieurs. Ceux-ci mènent à des difficultés dans les relations et, lorsque ils ne sont pas traités, peuvent avoir un impact considérable sur les choix personnels et professionnels. Les racines de ces problèmes vont souvent plus loin que la conscience normale peut atteindre, c'est pourquoi ils se révèlent être irresolvables sans psychothérapie.

C'est avec l'aide d'un analyste expert que le patient peut acquérir de nouvelles idées dans les parties inconscientes de ces perturbations. Parler avec un psychanalyste dans une atmosphère de sécurité permettra à un patient de devenir de plus en plus conscient de certaines parties de son monde interne auparavant inconnues (pensées et sentiments, souvenirs et rêves), offrant ainsi un soulagement de la douleur psychique, la promotion du développement de sa personnalité, et fournissant une conscience de soi qui permettra de renforcer la confiance du patient dans la poursuite de ses objectifs dans la vie. Ces effets positifs de la psychanalyse dureront et conduiront à la croissance à long terme bien après la fin de l'analyse.

Les grandes découvertes et innovations Freud

Freud, travaillant avec des patients hystériques, a petit à petit compris que les symptômes dont ils souffraient incarnaient un sens qui était simultanément caché et révélé. Au fil du temps, il apprit que tous les symptômes névrotiques étaient des messagers portant un contenu psychique refoulé - donc inconscient -. Cela l'a amené à développer la «talking cure», (cure par la parole) qui a révolutionné l'interaction entre le patient et le thérapeute. Freud a vu ses patients six jours par semaine, écoutant et répondant à ce qu'ils lui disaient, alors qu'ils étaient allongés sur un divan. Invités à dire ce qui traversait leur l'esprit, ses patients ont conduit Freud, avec les associations les

menant vers des expériences refoulées de l'enfance, vers des désirs et des fantasmes qui ont abouti à des conflits inconscients. Une fois venus à la conscience, ces conflits ont pu être analysés, et les symptômes se sont alors dissous. Ce procédé est devenu non seulement une méthode puissante de traitement, mais aussi un outil efficace pour l'étude de la psyché humaine, conduisant à l'élaboration d'une théorie psychanalytique toujours plus sophistiquée sur la façon dont fonctionne l'esprit. Au cours des dernières années, des études conjointes et comparatives ont vu le jour dans le nouveau domaine de la neuro-psychanalyse.

Les premières découvertes de Freud l'ont conduit à de *concepts nouveaux* et révolutionnaires: -L'inconscient: la vie psychique va au-delà de ce dont nous sommes conscients, au-delà de ce qui est préconscient, c'est -à dire que nous pourrions en prendre conscience lorsque nous avons essayé de penser à elle. Une grande partie de notre esprit est *inconsciente*, et cette partie est accessible uniquement avec la psychanalyse.

Les expériences de la petite enfance sont un amalgame de fantasmes et de réalité. Elles sont caractérisées par des souhaits passionnés, des pulsions sauvages, et des angoisses infantiles. Par exemple, la faim attise le désir de tout engloutir, mais aussi la peur d'être englouti par tout le monde; le désir d'être en contrôle et indépendant est lié à la crainte d'être manipulé ou abandonné; se séparer d'une personne importante qui prend soin de nous pourrait conduire à rester exposé, impuissant et seul; aimer un parent pourrait nous faire risquer de perdre l'amour de l'autre. Ainsi, les premiers désirs et les craintes se traduisent par des conflits qui, là où ils ne peuvent pas être résolus, sont réprimés et deviennent inconscients.

Le complexe d'Œdipe est le complexe de base de toutes les névroses. Un enfant de quatre à six ans devient conscient de la nature sexuelle de la relation entre les parents, dont il est exclu. Des sentiments de jalousie et de rivalité surviennent et doivent être triés, ainsi que les questions de savoir qui est mâle et femelle, qui peut aimer et se marier à qui, comment sont faits les bébés et comment ils naissent, et ce que peut faire ou non l'enfant par rapport à l'adulte. La résolution de ces questions difficiles va façonner le caractère de l'esprit des adultes et le surmoi (voir ci-dessous dans le *Moi*, le *ça* et le *Surmoi*).

Le refoulement est la force qui maintient les fantasmes inconscients dangereux liés à des parties non résolues propres aux conflits de l'enfance.

Les rêves sont des accomplissements de souhaits. Le plus souvent, ils expriment l'accomplissement de désirs ou de fantasmes sexuels infantiles. Parce qu'ils apparaissent déguisés (comme des scènes absurdes, étranges ou incohérentes), ils nécessitent une analyse pour révéler

leur signification inconsciente. Freud appelait l'interprétation des rêves la voie royale vers l'inconscient.

Le transfert c'est la tendance omniprésente de l'esprit humain à voir et à identifier de nouvelles situations dans les modèles d'expériences antérieures. En psychanalyse, le transfert se produit quand un patient appréhende l'analyste comme une figure parentale, avec qui il peut revivre les grands conflits infantiles ou les traumatismes, comme s'il s'agissait de la relation originaire enfant-parent.

La Libre association décrit l'émergence de pensées, sentiments et fantasmes quand ils sont désinhibés par des restrictions via la peur, la culpabilité et la honte (voir ci-dessous dans La Méthode psychanalytique fondamentale et le cadre) .

Le Moi, le Ca et le Surmoi:

Le *Moi* est le principal siège de la conscience, l'agent de l'esprit qui exerce les refoulement, intègre et consolide diverses pulsions et tendances avant qu'ils ne soient traduits en action.

Le *Ca* c'est la partie inconsciente de l'esprit, le site du refoulé et les traces mémoriales inconnaissables du début de la vie .

Le *Surmoi* est le guide et la conscience de l'esprit, un réservoir d'interdictions auxquelles il faut se tenir, et d'idéaux à atteindre.

Découvertes majeures et ajouts à la théorie psychanalytique depuis Freud: les différentes tendances et les écoles dans la psychanalyse aujourd'hui

Freudiens classiques et contemporains. Sigmund Freud (1856-1939) a créé un modèle de l'esprit avec quelques hypothèses théoriques de base: la vie psychique est activée par l'énergie de deux *pulsions principales* (la *sexualité* et l'*autoconservation* dans sa première théorie des pulsions ; *pulsion vie* et *pulsion de mort*, ou *sexualité* et *agression* dans sa seconde théorie des pulsions). Ces pulsions représentent les exigences de l'organisme sur l'esprit et se font connaître en suscitant souhaits et besoins qui cherchent un objet spécifique pour obtenir satisfaction. Les traces mnésiques de ces interactions (y compris les représentations d'objets et de relations importantes) structurent l'esprit tout entier, construisant des formations de plus en plus complexes, qui sont éventuellement divisées en trois sections principales. Dans son premier modèle topique Freud appelait les systèmes *Inconscient*, *Préconscient* et *Conscient*; dans son deuxième modèle structurel, il a parlé de *Moi*, *Ca* et *Surmoi*. Les structures de l'esprit régulent l'énergie pulsionnelle en fonction du *principe de plaisir* (homéostatique). La *Métapsychologie* est la théorie de l'esprit qui exprime les fonctions psychiques à l'égard de leur aspects : *dynamique* (pulsions), *économique* (énergies) et *topique* (structurel).

- **Sándor Ferenczi (1873-1933)** et l'école de psychanalyse de Budapest ont souligné l'importance de considérer et reconnaître le traumatisme réel de l'enfance, les spécificités

de la relation précoce mère-enfant, et l'impact d'une «confusion des langues» (une confusion entre l'attachement tendre de l'enfant et les besoins sexuels des adultes), qui ont un impact grave sur le développement psychique et psychopathologique ultérieure. Ferenczi s'est focalisé sur les processus mutuels, inter-sujeectifs entre patient et analyste, sur le rôle magistral de l'honnêteté de l'analyste et de son travail interne (autoanalyse) dans la rencontre analytique. Plus récemment, son travail a été réévalué et est devenu un nouveau point focal dans la psychanalyse française ainsi que dans l'école relationnelle (voir *Psychanalyse Française et «psychanalyse relationnelle»*, ci-dessous). **Ego-psychologie.** Anna Freud (1895-1982), Heinz Hartmann (1884-1970) et d'autres ont centré leur attention sur le fonctionnement du *Moi conscient* et *inconscient*, sur son rôle particulier dans les *défenses inconscientes* et leur effet inhibiteur sur les processus psychiques. Hartmann postule une *zone du Moi aconflictuelle* qui effectue des tâches importantes comme la conscience de soi, le contrôle moteur, la pensée logique, le langage, la perception sensorielle et l'épreuve de la réalité - toutes les fonctions vitales, qui peuvent dans un second temps être aspirées dans le conflit névrotique. En analysant systématiquement les défenses du patient, la psychanalyse vise à *renforcer le Moi* afin d'augmenter le contrôle des pulsions, la résolution des conflits et la capacité à tolérer la frustration et l'affect douloureux. Hartmann a ajouté aux quatre points de vue de la métapsychologie freudienne l'aspect *génétique* et *adaptatif*.

- **Kleinien classiques et contemporains.** Melanie Klein (1882-1960) a conceptualisé la petite enfance comme débutant avec les pulsions primitives qui sont expérimentées dans les relations à l'objet. La *pulsion de mort* dirigée vers l'intérieur (voir ci-dessus) est vécue comme une force attaquante, provoquant *angoisses de persécution* et *peur de l'anéantissement*, qui est situé (projetée) hors de soi et conduit à des pulsions destructrices dirigées vers l'objet frustrant (*mauvais sein*) suivies par la *Crainte de représailles*. En revanche, l'objet satisfaisant (*bon sein*) est idéalisé et, par protection, *clivé du mauvais objet*. Cette première phase est appelée la *position schizo-paranoïde*, "*SchP*", caractérisée par le *clivage*, le *déni*, l'*omnipotence* et l'*idéalisation* ainsi que par la *projection* et l'*introjection*. La capacité d'intégration croissante du Moi conduira aux *angoisses dépressives*. Les pulsions destructrices ont endommagé le bon objet / sein, et susciteront le désir de *réparation*. Cette deuxième phase est appelée *position dépressive*, "*D*". Les kleinien contemporains ont reconnu que ces phases ne sont pas limitées à la petite enfance, mais elles forment une dynamique continue dans l'esprit, le circuit *alternatif SchP ↔ D*.

La branche Bionienne de l'école kleinienne. Winfried Bion (1897-1979), est lié et éloigné de Freud et Klein, et a développé un nouveau langage pour sa *théorie de la pensée*. Il a introduit l'idée que l'esprit de l'enfant éprouve d'abord un assaut d'impressions sensorielles premières et d'émotions,

appelées les bêta-éléments qui ne portent pas de sens et doivent être évacués. Il est essentiel que l'objet donneur de soins (*contenant*) accepte ces *éléments bêta (contenu)*, les métabolise et les transforme en *éléments alpha*, et qu'il en nourrisse (retransmette) en retour l'enfant en tant que tels. L'esprit de l'enfant les introjecte ainsi que la *fonction de transformation alpha*, créant ainsi sa propre fonction alpha, un appareil capable de symboliser, de mémoriser, de rêver et de penser les pensées; il développe aussi les concepts de temps et d'espace et permet la discrimination entre le conscient et l'inconscient. Les troubles psychiques sont liés à des perturbations de ces fonctions de base propres à cet appareil pour la pensée.

La branche de Winnicott - la théorie des relations à l'objet. Donald Winnicott (1896-1971) a établi comment l'*environnement contenant (holding)* d'une *mère suffisamment bonne* permettra à l'esprit de l'enfant de créer des représentations de soi et l'autre. Dans l'*espace intermédiaire* entre le nourrisson et la mère, l'enfant trouve et crée ce qu'il appelle l'*objet transitionnel* (objet de sécurité) qui est et n'est pas la mère. C'est cet *espace intermédiaire* ou *potentiel* entre la réalité interne subjectivement conçue et la réalité externe objectivement perçue qui restera disponible comme un espace intérieur pour une expérience de vie, pour la création de nouvelles idées, des images, des fantasmes et de l'art, et pour former les nombreux aspects de la culture. Si la mère peut répondre avec empathie aux gestes spontanés du nourrisson, le bébé va construire la représentation d'un *vrai self* ayant la capacité de jouer et d'être créatif. Toutefois, si la mère en permanence a mal interprété les gestes du bébé selon ses propres besoins, le vrai self de l'enfant restera caché sous le bouclier d'un *faux self* qui est mis en place pour survivre et peut conduire plus tard dans la vie à un sentiment de ne pas être en mesure d'être réel.

• **La psychanalyse française s'est enrichie** par le conflit et délimitation avec Jacques Lacan (1901-1981), et ses idées (l'importance de la *langage*, le *phallus*, le *désir* et l'*autre*, et ses concepts de *l'imaginaire*, du *symbolique* et du *réel* [inaccessible]). Son appel pour un retour à Freud a lancé un débat sérieux sur l'élaboration des concepts de base de Freud, et, finalement, a établi le rôle primordial de la métapsychologie freudienne dans la compréhension de la psyché humaine. Cela a été particulièrement fructueux dans la promotion d'une nouvelle conception de la *théorie de la séduction*, l'accent mis sur les *pulsions de vie ou de mort*, et la *théorie du narcissisme* dans ses diverses fonctions. La reconnaissance de l'importance de la théorie des pulsions a mis l'accent sur la *sexualité*, la *subjectivité*, le *langage du désir* et la *fonction structurelle du complexe d'Œdipe*, en particulier en ce qui concerne la position du *tiers* et de la *tiércité*. Cela a ensuite conduit à l'idée d'un *processus tertiaire*, dans lequel les processus inconscients (primaires) et conscients (secondaires) coexistent et sont combinés de façon créative.

La psychologie du self a été fondée aux États-Unis par Heinz Kohut (1913-1981), qui s'est focalisé sur le *sens du soi* de l'individu en particulier à l'égard de l'élaboration et de la régulation du narcissisme. Il a souligné le rôle nécessaire du parent donneur des soins (et plus tard de l'analyste) à refléter avec *empathie* les *états du self de l'enfant* et de permettre ainsi des *transferts idéalisés de type alter-ego / gémellité*, portant l'enfant (le patient plus tard) comme un *objetsoi*, jusqu'à ce

que l'enfant ait intériorisé ses fonctions de régulation. Au fil des ans, Kohut est venu à rejeter le modèle structurel du Moi, Ca et Surmoi de Freud ainsi que sa théorie des pulsions et il a proposé son modèle du *self tripartite*.

La psychanalyse relationnelle, fondée par Steven Mitchell (1946-2000) aux États-Unis, rejette la théorie des pulsions biologiquement enracinées de Freud suggérant plutôt une *théorie du conflit relationnel* qui combine des *interactions réelles* et *imaginaires intériorisées* avec les autres **significatives**. La personnalité provient et est construite par des structures réfléchissant les interactions apprises et les attentes adressées aux principaux dispensateurs de soins. Puisque la *principale motivation de l'individu est d'être en relation avec les autres*, il aura tendance à recréer et à adopter ces modèles relationnels tout au long de sa vie. La psychanalyse consiste alors à explorer ces modèles et de les confronter avec ce qui est *spontané* et *authentiquement co-créé* dans le cadre psychanalytique entre l'analyste et le patient.

La méthode psychanalytique fondamentale et le cadre

La méthode. La psychanalyse est une cure par la parole, basée sur la méthode de *l'association libre*. Avec la *règle fondamentale*, le patient est invité à dire tout ce qui lui vient à l'esprit, sans restrictions, comme des considérations de contexte, la décence, les sentiments de honte ou de culpabilité et d'autres objections. En adhérant à cette règle, les processus de pensée du patient feront des liens surprenants, seront révélateurs des liens indisponibles consciemment avec des désirs et des défenses, et conduiront aux racines inconscientes des conflits jusque-là insolubles qui façonnent *l'avènement du transfert*. L'écoute de ces associations amène les analystes à **suivre** un processus mental similaire, appelé *l'attention flottante* (libre ou à égal suspens), par lequel ils suivent les communications du patient ainsi que leurs propres associations - à certains moments comme lors d'un *rêve éveillé* - qui émergent dans le *contre-transfert*. L'intégration de ces différents types d'informations est un travail essentiellement interne pour l'analyste, de mise en forme de l'avènement du transfert/contre-transfert qui finalement s'unissent à une *Gestalt* émergente (un fantasme inconscient), qui peut être vécu par les deux, l'analyste et le patient. Avec l'aide des interventions de l'analyste - souvent transférentielles-interprétations de ce qui transparaît dans *l'ici et maintenant* de la séance - une nouvelle compréhension de la souffrance du patient apparaîtra. L'application répétée de ces nouvelles connaissances à de nombreuses situations similaires, dans laquelle le même genre de conflits apparaît, est le processus de *travail de perlaboration*, ce qui rend le patient plus capable de reconnaître les processus de pensée qui agissent ses conflits. La résolution de ces conflits et leur mise en perspective ou au repos permettra de libérer l'esprit du patient de vieilles inhibitions et de faire de la place pour de nouveaux choix.

Le cadre. La méthode décrite ci-dessus est applicable de préférence dans le cadre classique: le patient est confortablement *allongé sur le divan, en disant tout ce qui lui vient à l'esprit*, sans être distrait par la vue de l'analyste, qui est généralement assis derrière le divan. Cela permet aux deux

partenaires d'écouter pleinement et de réfléchir sur ce qui émerge dans la séance: le patient se sentira immergé dans son monde intérieur, revivra des souvenirs, revisitera des expériences importantes, parlera de rêves et de ses fantasmes, le tout faisant partie du voyage analytique qui permettra de jeter un nouvel éclairage sur la vie, l'histoire du patient et le fonctionnement de son esprit. La séance analytique dure habituellement 45 ou 50 minutes. Afin d'approfondir en permanence le processus analytique, des séances psychanalytiques ont lieu de préférence sur trois, quatre ou cinq jours par semaine. Une fréquence inférieure de séances par semaine ou l'utilisation du fauteuil à la place du divan sera parfois nécessaire. Tous les *accords relatifs au cadre* (y compris le *calendrier*, les *frais de la séance* et la *politique d'annulation*) seront obligatoires pour le patient et l'analyste, et devront être renégociés si un changement s'avère nécessaire. La *durée* d'une analyse est difficile à prévoir; une moyenne de trois à cinq ans peut être envisagée, même si chaque cas particulier peut prendre plus ou moins de temps jusqu'au terme de l'analyse. Patient et analyste sont néanmoins libres à tout moment de décider d'interrompre ou de mettre fin à l'analyse.

1. Différentes méthodes de traitement psychanalytique (adultes, enfants, groupes, etc)

La psychanalyse est appliquée sous diverses formes. Le traitement psychanalytique classique (*voir ci-dessus*) a été conçu pour accueillir au mieux les capacités d'un patient névrotique adulte qui est raisonnablement bien adapté aux exigences de la vie et du travail. Cependant, la haute fréquence de traitement psychanalytique est également applicable à une gamme plus large de la **psychopathologies** (champ élargi), par exemple, les graves troubles de la personnalité narcissique et borderline.

La psychothérapie psychanalytique ou psychodynamique avec des adultes est généralement appliquée **avec** une fréquence inférieure (une ou deux séances par semaine) et dans un cadre de face à face. Souvent, ses objectifs sont plus axés sur la résolution d'un type particulier de problème (par exemple, les difficultés dans les relations ou au travail), la dépression ou les troubles anxieux. Même si des transferts et contre-transferts se produisent, comme dans la psychanalyse, ils restent souvent dans l'ombre et ne sont pas interprétés, laissant la place **à l'abord** et à la résolution plus directe des problèmes liés à la vie du patient. Parfois, les deux partenaires d'une psychothérapie psychanalytique décident, à partir d'un point précis des problèmes évoqués au cours ou après le traitement, d'approfondir leur travail et de se lancer dans une psychanalyse avec une fréquence plus élevée.

Les enfants (de la petite enfance et au-delà) et **les adolescents** peuvent rencontrer des problèmes durables (dépression, anxiété, insomnie, l'extrême agressivité et cruauté, pensée obsessionnelle, comportement compulsif, difficultés d'apprentissage, troubles de l'alimentation, etc) susceptibles de compromettre leur développement psychique et de soulever des préoccupations chez leurs parents, enseignants et amis. Pour eux, ont été développées des méthodes de traitement psychanalytique modifiées selon l'âge (y compris jouer avec des figurines, des jouets, et la peinture) qui permettent à un enfant ou un adolescent d'exprimer ce qui les trouble. Les analystes d'enfant sont des spécialistes formés à discerner les parties inconscientes des communications de

leurs jeunes patients et prêts à y répondre de manière appropriée, aidant ainsi l'enfant à résoudre les conflits émotionnels et les problèmes qui se trouvent sous leurs symptômes manifestes et qui interfèrent avec leur croissance mentale.

- **Le psychodrame psychanalytique** a été développé (principalement aux États-Unis et en France) pour les patients atteints d'inhibitions massives, qui ont besoin de soutien dans la représentation, l'expression, et l'élaboration de leurs difficultés afin de structurer leur monde intérieur. Le cadre comprend un *directeur de jeu*, qui aide le patient à suggérer, introduire et développer une scène (par exemple, un souvenir, un sentiment, la situation réelle), qui est le matériau du travail thérapeutique. Le patient joue avec plusieurs co-thérapeutes qui assument les rôles qui leur sont attribués par le patient. La fonction des co-thérapeutes est de comprendre avec empathie ces rôles comme étant des parties du patient (par exemple, les différentes parties en conflit) ou comme étant ses objets significatifs, et traduire le sens latent de ces rôles en représentant leurs processus sous-jacents inconscients (principalement défensifs). Le leader de jeu peut interrompre et interpréter le jeu à n'importe quel moment. Le jeu permet le déroulement des questions difficiles devant le patient et facilite leur intégration et leur internalisation. L'objectif est de développer la connaissance du patient concernant sa vie intérieure (pensées, sentiments, fantasmes, rêves, et ses conflits), et de favoriser son activation, élargissant ainsi l'espace (théâtre intérieur) psychique (intermédiaire), dans lequel ses différentes composantes peuvent être envisagées et comprises.

La psychothérapie psychanalytique de couples- et familiale applique les connaissances de la psychanalyse à la dynamique que l'on trouve entre les partenaires des couples et des familles, qui sont pris dans des conflits récurrents. Avec l'aide d'un psychanalyste, les aspects des positions incompatibles et les transferts, les projections mutuelles et la mise en acte répétitivement des fantasmes inconscients peuvent être interprétés et analysés à l'égard des idées inconscientes de ce que le mariage et la vie de famille pourrait ou devrait signifier, facilitant ainsi l'apaisement des tensions et ouvrant des chemins pour de nouveaux choix auto-déterminés.

Les groupes psychanalytiques (habituellement 6-9 membres) font usage de la tendance universelle que les assemblées non structurées de personnes (petits ou de grands groupes) sans une tâche définie ont de l'expérience par exemple : des régressions à des niveaux primitifs du fonctionnement psychique, comme la dépendance et la soumission à quelque chef idéalisée ou frustrant de groupe, les réactions de lutte ou de fuite, l'appariement et le clivage en sous-groupes, ainsi que des défenses contre ces processus. Alors que certains groupes se concentrent sur la

participation et l'interaction de l'individu dans l'ici et maintenant de la dynamique de groupe, d'autres se portent sur les processus globaux du groupe et la culture particulière qui se dégage à travers des discussions libres, flottantes (l'équivalent de l'association libre). Le travail de groupe psychanalytique peut servir des fins diverses: il ya des groupes de psychothérapie, les groupes qui favorisent le développement personnel, les groupes de discussion cliniques pour les professions médicales (Balint Groupes, Tavistock-conférence), ainsi que des groupes qui encouragent l'auto-réflexion et la résolution de problèmes en plus vastes organisations.

La formation psychanalytique

La formation pour devenir un psychanalyste est régie par l'Association psychanalytique internationale (IPA) et par ses organisations constituantes. Dans de nombreux pays toute personne ayant les compétences et l'expérience nécessaires, peut être formée pour devenir psychanalyste, bien que dans certains pays la pratique est limitée aux professionnels agréés tels que les médecins, les psychologues et les travailleurs sociaux. Il existe trois modèles différents de formation (appelés Eitingon, le français et le modèle de l'Uruguay), qui exigent tous l'analyse personnelle du candidat, la participation à des *séminaires théoriques, techniques et cliniques*, et la *supervision* du travail de l'analyste en formation. La formation psychanalytique prend une moyenne de cinq à dix ans et se termine par l'obtention du diplôme ou de l'acceptation de l'adhésion en tant que membre d'une société ou association (pour plus d'informations voir ... sur ce site).

La recherche psychanalytique

Freud a découvert que la meilleure méthode pour apprendre comment fonctionne l'esprit humain est d'étudier soigneusement les séquences de ses expressions, à savoir les pensées et les sentiments, les rêves et les fantasmes, comme ils viennent dans des contextes particuliers. La méthode de l'association libre (voir ci-dessus) s'est avérée être l'outil central de la recherche psychanalytique. Un patient qui permet à l'analyste (aussi librement que possible) de retracer l'émergence de ses idées affichera leur version individuelle selon des principes généraux propres au travail de l'esprit - par exemple, des pulsions et des désirs qui suscitent les craintes, les dernières défenses vives contre les anciennes ; l'interprétation idiosyncrasique des perceptions actuelles sous l'influence de conflits non résolus inconscients du passé; ou les moyens de gérer les fantasmes et les sentiments dans le but de préserver un minimum de sécurité et d'équilibre intérieur. Ainsi, la compréhension du fonctionnement de l'esprit de l'individu est à la fois la méthode de la cure ainsi que la méthode de la recherche psychanalytique.

La recherche psychanalytique, en suivant la route décrite ci-dessus, a développé depuis de nombreuses années une foule de nouvelles idées (insights) dans le fonctionnement mental articulé aux différents volets et écoles de la psychanalyse (voir ci-dessus). En outre, la recherche scientifique a établi et a réussi à montrer, via des études comparatives, à long terme et des études de suivi de cure, l'efficacité de la psychanalyse et de la psychothérapie psychanalytique. Divers éléments de la cure comme le style des interventions, la fréquence des séances, la relation entre le patient et l'analyste / thérapeute, ou l'applicabilité du traitement psychanalytique à différents types de pathologies mentales ont été scientifiquement étudiés, conduisant (dans certains endroits) à des modifications et des ajustements de la conduite du traitement ainsi qu' à l'acceptation de formes de traitement psychanalytique concernant le remboursement par les régimes d'assurance maladie. Aussi des percées ont été faites dans des projets visant à la compréhension de l'interaction et de l'interdépendance du fonctionnement de l'esprit et du cerveau.

L'IPA soutient la recherche psychanalytique par la formation des psychanalystes dans les méthodes de recherche fondamentale, la construction de bases de données sur les résultats de la recherche, l'initiation de groupes de travail et de groupes de discussion, l'octroi de subventions pour des projets de recherche sur un large éventail de sujets cliniques, expérimentaux et conceptuels, ainsi que par la promotion dans le monde entier des liens avec les universités et les instituts de recherche (pour plus d'informations aller à la rubrique *Recherche* sur ce site).

La psychanalyse appliquée

Freud a reconnu que la compréhension psychanalytique de l'esprit fournit également une meilleure compréhension de la culture et de la société. Plus célèbres sont son analyse de *Oedipus Rex* de Sophocle et *Hamlet* de Shakespeare. Il a analysé des œuvres de la littérature et de l'art, le comportement social comme celui des blagues, l'humour, les lapsus et les actes manqués et, plus généralement, les phénomènes tels que la civilisation, les mouvements de masse, la guerre et la religion. La fécondité de son approche a suscité l'intérêt couvrant une vaste gamme d'application de la pensée psychanalytique sur la littérature, l'art et le cinéma et leur analyse critique, ainsi que dans l'anthropologie et dans les sciences politiques de grande envergure.

L'*Association Psychanalytique Internationale* (l' «API»), a été fondée en 1910 par Sigmund Freud. Elle est l'organisation faîtière des 72 organisations, plus de 12 000 membres titulaires dans 63 pays. Sa mission est de faire progresser la psychanalyse dans le monde (par exemple, en encourageant les échanges interrégionaux et en organisant des congrès internationaux) et d'assurer la vigueur et la poursuite du développement de sa science. Elle est le principal corps mondial d'accréditation et de régulation des psychanalystes (pour des informations plus détaillées, voir *A propos de nous* sur le site IPA).

Le *Comité d'éthique IPA* a formulé des règles éthiques fondamentales qui sont obligatoires pour toutes les organisations constitutives et pour chacun de leurs membres et candidats. Elles reflètent les valeurs humanistes, les principes psychanalytiques et les obligations professionnelles. Elles exigent, et c'est le plus important, que toutes les communications du patient à l'analyste soient strictement confidentielles, et que l'analyste n'ait pas le droit de s'engager dans des relations sexuelles ou dans des opérations financières privées avec le patient. En cas d'irrégularités ou de transgressions de ces règles, le patient a le droit de se plaindre au comité d'éthique de la société de l'analyste. Chaque société composante de l'IPA a mis en place des règles et des procédures pour assurer un haut niveau d'éthique quant aux traitements effectués par leurs membres, afin de réglementer les mesures par lesquelles les plaintes officielles sont traitées.

Où rentrer en contact avec la psychanalyse?

Des événements psychanalytiques ont depuis longtemps franchi les frontières des instituts et ont été ouverts au grand public. Des réunions et congrès psychanalytiques ont sollicité la participation de la communauté de la santé mentale, incluant dans leurs programmes des non-analystes tels que les scientifiques, les universitaires, les politiciens, les écrivains et les artistes. Les sociétés de psychanalyse offrent des conférences accessibles au grand public et des réunions-débats tenues dans des instituts psychanalytiques, les universités, les bibliothèques et les librairies. Dans certains endroits, des expositions d'art, des productions théâtrales et la projection de films sont introduits ou suivis par des discussions avec le public, sous la direction de psychanalystes. Il y a beaucoup de possibilités d'obtenir un premier aperçu des idées psychanalytiques et de rencontrer un analyste. Tous les instituts de psychanalyse fournissent des informations à la demande, permettant à tous ceux qui s'y intéressent de trouver des occasions d'entrer en contact avec la psychanalyse.