



**Thérapies**

**psychanalytiques**



**psycom** 

### SOMMAIRE

Qu'est-ce que la psychanalyse ?	p. 03
Déroulement d'une psychanalyse ou d'une thérapie analytique	p. 05
Indications, contre-indications et évaluation	p. 06
Qui sont les thérapeutes ?	p. 08
Où s'adresser ?	p. 10
Pour en savoir plus	p. 11

## Qu'est-ce que la psychanalyse ?

### Méthode psychanalytique

#### Origines

La méthode psychanalytique a été découverte et théorisée par le Dr Sigmund Freud au début du 20<sup>e</sup> siècle, elle a ensuite été développée et approfondie par de nombreux psychanalystes dans le monde.

#### Principes

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.

Depuis plusieurs années, la diffusion des concepts psychanalytiques dans les médias (journaux, télévision, radio, internet) a banalisé l'utilisation des termes psychanalytiques et a permis une familiarisation avec ces concepts.

Mais cette connaissance individuelle ne peut remplacer une **thérapie psychanalytique**. En effet, la participation d'une autre personne, le psychanalyste, est déterminante pour repérer et comprendre toute la complexité des difficultés psychologiques d'un individu et favoriser, par ses interprétations, les transformations nécessaires.

## Cure psychanalytique

### Principes

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 dans la vie actuelle sous forme de symptômes psychiques.

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



## Déroulement d'une psychanalyse ou d'une thérapie analytique ?

### Psychanalyse

#### Principes

C'est une technique de psychothérapie fondée sur **l'utilisation de la parole**. 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 analystes, les séances peuvent être plus courtes et/ou moins nombreuses.

#### Déroulement des séances

Le patient s'allonge sur un divan, le psychanalyste étant assis 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

Le psychanalyste, à partir de sa propre expérience de la psychanalyse et de l'enseignement théorique qu'il a reçu, **écoute** la personne et **coordonne** les significations inconscientes de son discours.

A certains moments choisis, le psychanalyste communique à la personne ce qu'il a compris 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 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 le patient se sent mieux et estime, d'un commun accord avec 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 ce traitement sont dépassés ou calmés.

## Psychothérapie psychanalytique

Elle repose sur les mêmes principes que la cure psychanalytique. 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. Il aide la personne à parler et à comprendre les situations dans lesquelles elle est en difficulté. Il 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'anxiété.



### Indications, contre-indications et évaluation

#### Indications et contre-indications

Selon l'âge, la nature des difficultés et les souhaits du patient, 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'anxiété, de dépression, de phobies, d'idées obsédantes, de troubles alimentaires, de troubles sexuels...
- 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.

Toute personne ressentant un intérêt pour la vie psychique, directement ou à travers la littérature, l'art ou l'observation des relations personnelles, peut tirer profit d'une psychanalyse, à titre d'**expérience personnelle**.

Par contre, la psychanalyse est **contre-indiquée pour les personnes qui souffrent de troubles psychiques importants** limitant leur capacité de penser et de réfléchir en présence d'une autre personne.

#### 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 analystes, sont parfois mieux acceptés par les jeunes patients qu'une psychothérapie 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.

#### Évaluations des psychothérapies

L'évaluation des psychothérapies psychanalytiques est un domaine complexe, qui fait l'objet d'études en cours. On peut trouver un état des lieux des recherches publiées, sur le site « Techniques psychothérapeutiques » qui propose une information détaillée sur tout ce qui concerne les psychothérapies : [www.techniques-psychotherapies.org](http://www.techniques-psychotherapies.org) rubrique « Résultats des psychothérapies psychodynamiques ».

## Qui sont les thérapeutes ?

### Psychanalyste

#### Formation

Ce titre n'a pas de reconnaissance légale.

La majorité des psychanalystes sont médecins psychiatres ou psychologues. Ils 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 praticien expérimenté, puis des supervisions de ses premières psychanalyses. 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<sup>(1)</sup>.

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

#### Formation

Depuis 2004 seul un professionnel inscrit au Registre national des psychothérapeutes (ce registre spécifique est différent du répertoire ADELI des professionnels de santé) 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. »<sup>(2)</sup>.

Ce registre est mis à la disposition du public et publié régulièrement. Il fournit les **coordonnées et la formation du professionnel**.

**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, après leurs études universitaires de base. En effet, il n'existe pas à ce jour en France de diplôme universitaire de psychothérapeute.



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.

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

(1) Source DRESS, 2005.

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

## Où s'adresser ?

### 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

La qualification de l'analyste qu'il s'agisse de psychanalyse ou de psychothérapie psychanalytique est primordiale.

Il est possible de demander à son psychiatre ou à son médecin traitant, s'ils ont parmi leurs correspondants des analystes expérimentés.

Toutes les sociétés de psychanalyse tiennent à la disposition du public un annuaire de leurs membres. Liste non exhaustive.

Association Psychanalytique de France (APF)  
24, place Dauphine - 75001 Paris  
01 43 29 85 11  
[www.associationpsychanalytique-de-france.org](http://www.associationpsychanalytique-de-france.org)

École de la cause freudienne  
1, rue Huysmans - 75006 Paris  
01 45 49 02 68  
[www.causefreudienne.org](http://www.causefreudienne.org)

Institut de Psychosomatique (IPSO)  
20, rue Bellier Dedouvre - 75013 Paris  
01 40 79 49 70  
[www.asm13.org](http://www.asm13.org)

Quatrième Groupe  
9, bd Montmartre - 75002 Paris  
01 55 04 75 27  
[www.quatrieme-groupe.org](http://www.quatrieme-groupe.org)

Société Psychanalytique de Paris (SPP)  
187, rue St Jacques - 75005 Paris  
01 43 29 66 70  
[www.spp.asso.fr](http://www.spp.asso.fr)

Une liste des psychanalystes de la SPP est disponible sur appel. Groupes et correspondants en Province.

Société de Psychanalyse Freudienne  
23, rue Campagne Première  
75014 Paris  
01 43 22 12 13  
[www.spf.asso.fr](http://www.spf.asso.fr)

### Associations d'usagers et de proches

Regroupent des personnes souffrant de troubles psychiques et proposent des groupes de paroles, des lignes d'écoute téléphonique, des conseils et de l'entraide. Liste non exhaustive.

Advocacy France  
5, place des Fêtes - 75019 Paris  
02 97 53 84 58 ou  
06 33 13 73 38  
[siege@advocacy.fr](mailto:siege@advocacy.fr)  
[www.advocacy.fr](http://www.advocacy.fr)

Argos 2001  
119, rue des Pyrénées - 75020 Paris  
01 46 28 01 03 ou  
01 46 28 00 20  
[argos.2001@free.fr](mailto:argos.2001@free.fr)  
[www.argos2001.fr](http://www.argos2001.fr)

Association française des personnes souffrant de troubles obsessionnels et compulsifs (AFTOC)  
71 bis, rue de la République  
38450 Vif  
01 39 56 67 22  
[tociledefrance@wanadoo.fr](mailto:tociledefrance@wanadoo.fr)  
[www.aftoc.org](http://www.aftoc.org)

Fédération Nationale des associations d'usagers en psychiatrie (FNAPsy)  
33, rue Daviel - 75013 Paris  
01 43 64 85 42  
fax 01 42 73 90 21  
[www.fnapsy.org](http://www.fnapsy.org)

France Dépression  
4, rue Vigée Lebrun - 75015 Paris  
01 40 61 05 66  
[info@france-depression.org](mailto:info@france-depression.org)  
[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

MEDIAGORA Paris  
Phobies et anxiété.  
Maison des Associations  
Boîte N°37. 60-62, rue St André des Arts - 75006 Paris  
[mediagora@free.fr](mailto:mediagora@free.fr)  
[www.mediagora.free.fr/](http://www.mediagora.free.fr/)

Schizo ? Oui !  
54, rue Vergniaud - Bat D.  
75013 Paris  
01 45 89 49 44  
[contactschizo@free.fr](mailto:contactschizo@free.fr)  
[www.schizo-oui.com](http://www.schizo-oui.com)

Union nationale des amis et familles de malades et/ou handicapés psychiques (UNAFAM)  
12, Villa Compoint - 75017 Paris  
01 53 06 30 43  
fax 01 42 63 44 00  
écoute famille 01 42 63 03 03  
[infos@unafam.org](mailto:infos@unafam.org) - [www.unafam.org](http://www.unafam.org)

## Pour en savoir plus

Brochures Psycom : Les troubles psychiques, les différentes psychothérapies, les médicaments psychotropes et les droits et devoirs des usagers, téléchargeables sur [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

Techniques psychothérapeutiques  
Recherches fondées sur les pratiques psychothérapeutiques.  
[www.techniques-psychotherapeutiques.org](http://www.techniques-psychotherapeutiques.org)

Miviludes  
Guide Santé et dérives sectaires, Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes), [www.miviludes.gouv.fr](http://www.miviludes.gouv.fr)

- Bien choisir sa psychothérapie, Sylvie et Pierre Angel, Larousse 2010.
- Guide de l'aide psychologique de l'enfant – de la naissance à l'adolescence, Michel David et Jocelyne Jérémie, Odile Jacob, 1999.
- Introduction à la Psychanalyse, Sigmund Freud, Petite bibliothèque Payot n°16, 2005.
- Les Psychothérapies, Bernard Brusset, PUF Que sais-je ? n°480, 2005.

Le Psycom est un organisme public d'information, de formation et de lutte contre la stigmatisation en santé mentale.

Le Psycom édite 6 collections de plaquettes d'information :

- Troubles psychiques
- Psychothérapies
- Médicaments psychotropes
- Soins et accompagnements
- Droits et devoirs des usagers
- Santé mentale et...

**psycom** 

11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14  
facebook.com/psycom.org - @Psycom\_actu  
www.psycom.org - contact@psycom.org

**Avec le soutien financier de :**



35, rue de la Gare  
75935 Paris Cedex 19  
www.ars.iledefrance.sante.fr



42, bd de la Libération  
93203 Saint Denis Cedex  
www.inpes.sante.fr

**Rédacteur en chef :** Jean-Luc Chassaniol (secrétaire général, Psycom).  
**Rédaction :** Dr Victor Souffir (psychiatre, ASM 13 et SPP) et Aude Caria (directrice, Psycom).  
**Comité de relecture :** Caroline David (bénévole, UNAFAM), Claude Finkelstein (présidente, FNAPsy), Dr François Caroli (psychiatre, CH Sainte-Anne), Dr Vassilis Kapsambelis (psychiatre, ASM13), Dr Frédéric Khidichian (psychiatre, Hôpitaux de Saint-Maurice), Dr Christiane Santos (psychiatre, GPS Perray-Vaucluse) et Dr Norbert Skurnik (psychiatre, EPS Maison-Blanche).  
**Coordination éditoriale :** Aude Caria (directrice, Psycom). **Illustration :** Fotolia (libre de droits).