



« Entrez en analyse » pourrait être une injonction inconsciente quand je reçois un patient.

Psychologue clinicien je pratique des psychothérapies dites « d'inspiration psychanalytique » ou encore « psychodynamiques » mais québécois ?

Avant de mettre un nom sur mon travail je vais tenter de le raconter et donc de me raconter un peu aussi.

Mes études en psychologie se sont déroulées en deux temps, une première partie dans une université d'orientation cognitiviste, et une seconde dans une université d'orientation psychanalytique.

Je suis arrivé dans la première relativement naïf concernant les différents courants de la psychologie et les rapports conflictuels que certains de leurs représentants entretiennent. J'ai d'abord assimilé un certain discours présentant la psychanalyse comme l'ancêtre poussiéreux de la psychologie moderne et scientifique. Fort heureusement un discours dissident s'est insinué ; et, petit à petit, l'ancêtre s'est dépoussiéré pour se montrer fort attractif d'un point de vue intellectuel ; d'où un changement d'université après la licence. Mes dernières années d'études se sont donc faites avec des enseignants majoritairement psychologues, psychanalystes, et pour certains, membre d'une société freudienne parisienne. Comme tout futur psychologue consciencieux, j'ai démarré une analyse, la cure traditionnelle, le divan, les trois séances par semaines pendant quelques années. En parallèle, une fois diplômé et dans un souci de parfaire ma formation (légère du point de vue de la technique/pratique qui occupe très peu de place à l'université) j'ai été en « contrôle » avec une psychanalyste de la même société. C'est-à-dire qu'au moment où je démarrais mon travail de psychologue clinicien dans des centres où la majeure partie de mon activité était la pratique de psychothérapies, j'avais été formé principalement par des psychanalystes qui nous parlaient d'analyse, de cure mais rarement de psychothérapies et je séjournais moi-même sur un divan (fort confortable au demeurant).

Toutefois, bien qu'incapable de définir ce qu'était une psychothérapie puisque jamais personne (j'exagère un peu mais pas tant que ça) n'avait pris la peine de me l'expliquer, pas question en revanche de nommer mon travail « analyse » ; comme tous je pense, j'avais entendue quelques petites phrases sensées mais lourdes de sous-entendu, telles que : « analyste c'est un deuxième métier » ; « si tu te

présentes à l'institut (SPP) à 40 ans on te considère comme un gamin » ; qui participent à sacraliser la psychanalyse et surtout le psychanalyste. Loin de moi l'idée de remettre ces phrases en question car je n'ai pas fini mon propre travail de désacralisation.

Il n'empêche que je me retrouvais à essayer de faire mon travail sans pouvoir vraiment le définir.

Je me retrouve donc face à des personnes dont je soupçonne que leur inconscient leur joue des tours ; la psychanalyse est la théorie que l'on m'a enseignée et j'imagine qu'elle va me permettre d'exercer mon métier de psychologue psychothérapeute: « tu dois traquer l'inconscient des patients » me disait Linda Smadja lors des supervisions.

J'envie, d'une certaine manière, les psychologues « TCCistes » qui ont appris des techniques leur permettant de faire leur travail de thérapies brèves. Ils peuvent ainsi évaluer le « problème » à traiter et de quel manière ils vont l'affronter ; passer un contrat avec le patient pour fixer des objectifs et déterminer comment ils vont s'y prendre pour les atteindre ; appliquer le programme défini lors du contrat ; évaluer les résultats obtenus.

Alors que moi quand je reçois un patient j'ai la plupart du temps le sentiment de ne pas comprendre ce qui l'amène, cela prend des semaines, des mois pour que je commence à m'en faire une idée qui risque, en plus, d'évoluer au fur et à mesure de nos rencontres. Je suis donc bien incapable de proposer un programme suivi d'une évaluation. Ou alors, pour reprendre le même langage, mon programme serait de croire en ce que produit ce type de rencontre ; de croire que mon patient a sûrement une idée du pourquoi il est là mais que lui aussi va voir cette idée évoluer au fil des rencontres. J'essaie de connaître mes patient et eux aussi semble découvrir quelque chose d'eux-mêmes.

Demandez à un psychanalyste ce que c'est que la psychanalyse, la réponse peut prendre un certain temps.... il peut aussi faire preuve d'humour ; je me souviens d'un ami Grecque qui, lors d'une discussion dans un café parisien répondait à une stagiaire qui lui demandait la différence entre une psychothérapie et une psychanalyse : « c'est plus chère.... C'est plus long aussi..... et puis ce n'est pas fait pour soigner ». Réponse intéressante mais qui risque d'en rebuter plus d'un.

Quid du « psychologue clinicien d'obédience psychanalytique » ? A l'image de son nom à rallonge il ne pratique pas de thérapies brèves. Confortablement installé en face à face, je reçois tout type de personnes à mon cabinet. En général ils ont eu mon nom par un collègue ou un médecin qui me connaît, parfois ils ont simplement cherché un « psy » dans l'annuaire ou sur internet, proche de chez eux ou de leur travail. Parfois aussi c'est un de leur proche qui m'a d'abord contacté pour me faire part de son inquiétude pour un conjoint, un frère, un fils.... En général je propose que la personne rappelle d'elle-même, ne serait-ce que pour confirmer le rendez-vous posé, pour « travailler la demande » comme je l'ai appris en travaillant dans des centres de soins spécialisés en toxicomanies.

Dans son livre « On agite un enfant » Yann Diener écrit : « *c'est par rapport à la visée autant que par rapport à la méthode que Freud différencie psychothérapie et psychanalyse : les psychothérapies visent le retour à l'état d'avant la maladie, la psychanalyse vise la création d'un nouvel état qui n'est pas défini d'avance* ». Que dire alors de cette association « psychothérapie psychanalytique » ? Un retour vers un état antérieur n'étant pas compatible avec la création d'un nouvel état, l'un annule-t-il l'autre ? Auquel cas cela viserait-il un maintien dans le même état ? Cela n'est pas très enthousiasmant.

Mais de quelle psychanalyse parle-t-il ? Est-ce comme je l'ai d'abord compris la pratique de la cure ? Ou la théorie sur laquelle on peut prendre appui lorsque l'on pratique le métier de psychologue clinicien qui consiste en grande partie à effectuer des psychothérapies ? D'où peut-être mon injonction

que je reformulerai ainsi : « entrez avec moi dans la théorie psychanalytique, nous verrons où ça nous mènera ».

Je me retrouve assez bien avec l'idée que mon travail de psychothérapeute est d'accompagner mon patient dans la création d'un nouvel état dont ni l'un ni l'autre ne pouvons dire à l'avance ce qu'il sera. J'ajouterai que nous avons quand même une intention au départ, c'est que cet état soit « plus vivable » pour le patient ; quand on frappe à la porte du cabinet d'un psy c'est qu'on souffre et qu'on envisage autre chose.

Quelques mots concernant les supervisions ou contrôle : Nous étions quatre jeunes psychologues fraîchement diplômés et en poste dans différents lieux. Les supervisions se passaient chez Linda ou à son cabinet dans le même immeuble parisien ; à ses côtés Jolenta Tijus qui travaillait elle aussi au CMP de la rue Ordener. C'était Linda principalement qui menait la danse mais les interventions de Jolenta étaient elles aussi précieuses, nous avions affaire à deux styles bien différents. Linda nous a tous séduits par sa finesse clinique, elle nous donnait le sentiment d'avoir toujours une à deux séances d'avance sur nous, de formuler avant qu'on l'aborde, ce qui allait venir dans les séances que nous racontions tous les 15 jours. Nous avions chacun un patient attiré au CMP pour lequel nous étions supervisés. J'ai fréquenté le même groupe pendant 5 ans et j'en garde de très agréables souvenirs ainsi qu'une certaine nostalgie. C'est dans ce lieu que j'ai eu le sentiment que s'est faite l'articulation entre un métier idéalisé, abstrait et la pratique d'un métier concret. J'y serai bien resté et je pense que j'avais encore beaucoup à y apprendre ; mais comme le disait Linda : « à un moment il faut voler de ses propres ailes et fréquenter d'autres lieux ». Patou fait partie de ces autres lieux, j'y entends parler de psychanalyse de diverses manières et ce n'est pas pour me déplaire, j'y apprends d'autres choses que la pratique d'un métier et cela influence pourtant ma pratique.

Enfin, en guise de conclusion, un mot sur l'introduction. Je m'étais engagé à écrire quelque chose avant le conseil du 29 Avril et je suis resté figé à l'idée d'essayer d'écrire mon propos. J'ai fini par me laisser aller à la régression et c'est par l'intermédiaire d'un dessin que j'ai pu commencer à m'exprimer. J'espère que le mouvement est enclenché et que je reprendrais ce texte pour l'étoffer.

Jonathan Grimaud