

Richard Abibon

Psychanalyse et psychothérapie

D'abord, il faut bien rappeler que, pour Freud, la différence se situe dans l'emploi de la suggestion. On le sait, c'est d'avoir abandonné la suggestion par l'hypnose que Freud en est venu à inventer la psychanalyse. C'est là que se situe la frontière entre psychanalyse et psychothérapie, et non dans une quelconque pratique technique : ce n'est pas le nombre des séances, leur durée, la position allongée ou assise qui vont faire la psychanalyse. C'est le renoncement à la suggestion. Mais... pas toute la suggestion. On arrête de suggérer au malade qu'il va être guéri, mais on se sert quand même de la suggestion pour pousser l'analysant à l'analyse... du transfert. C'est la seule influence qu'on se permet en psychanalyse. Et il me semble en effet que la plupart des « nouvelles thérapies » ne fonctionnent en fait que d'un retour à l'hypnose et à la suggestion de guérison. Ça marche, c'est indéniable mais ça laisse intouchées les couches profondes du problème.

Rappelons la plaisante métaphore de Freud : dans une course de lévriers, on promet au vainqueur un chapelet de saucisses. Mais si un plaisantin, en plein milieu de la course, jette une saucisse dans la mêlée, on verra tous les lévriers se jeter dessus, au détriment de la récompense finale, pourtant bien plus importante.

Certaines psychothérapies que je connais bien (EMDR, EFT) recherchent sous hypnose (une hypnose qui ne dit pas son nom) la cause traumatique du problème. Dès qu'on trouve quelque chose d'évident (un deuil dans l'enfance, un accident, etc.) on fait revivre au patient la chose en imagination puis on lui suggère qu'il va être guéri par ce parcours. Quelque part ce n'est pas très éloigné de la psychanalyse puisque cette dernière cherche aussi à remémorer le passé. Bien sûr, l'analysant va tomber sur des événements « traumatisants » de son enfance : il est rare qu'il n'y en ait pas. Mais la psychanalyse n'en reste pas là. Si suggestion il y a, c'est pour pousser à aller plus loin. Et plus loin, qu'y a-t-il ? l'Œdipe et la castration. C'est cela qui se cachait sous le « trauma » et qui n'aura pas été atteint en psychothérapie.

J'ai entendu Michel Onfray, hier encore, redire sur France culture à quel point il rangeait la psychanalyse dans la catégorie des idéologies, car selon lui, pour le psychanalyste, tout le monde a désiré coucher avec sa mère, et ceux qui ne l'admettent pas devraient faire une analyse, parce que ça ne va vraiment pas bien. Dit comme ça, en effet, c'est une idéologie. Et je ne doute pas que certains analystes puissent fonctionner comme ça. Ou, version lacanienne, que ne cite pas Michel Onfray : arriver à laisser tomber le phallus et l'objet *a* comme critère absolu de la fin de l'analyse, conçue, pour le coup, comme « cure ». Dit comme ça aussi, c'est on ne peut plus normatif, et du côté de la psychothérapie. J'ai connu un analysant dont la première analyste ne cessait de lui suggérer cela à toute force, ce qui a évidemment entraîné un échec total, et de l'injonction, et de l'analyse.

Je ne doute pas non plus que, dans la pratique, il y ait des psychanalystes qui se sentent plus libre que ça à l'égard des normes, permettant à chacun de faire de sa psychanalyse un parcours singulier. Certes, je ne peux m'empêcher de penser que oui, Œdipe et castration ça touche tout le monde, et que j'aimerais bien que ça en passe par

là, ayant éprouvé pour moi-même la « bonté » du processus. Le sachant, ça m'amène à être d'autant plus prudent quant à mes interventions, visant à aider dans le cheminement, mais pas à suggérer que ça DOIT en passer par là. D'autant que, il existe une grande différence entre revivre le trauma sous hypnose, comme dans les « nouvelles thérapies » (qui ne sont donc que des anciennes) et revivre l'Œdipe dans le transfert. Dans le premier cas, il ne s'agit que de la reviviscence d'un souvenir traumatique, ramené puis effacé sous l'injonction du thérapeute, dans le second, il s'agit de revivre quelque chose de beaucoup plus fondamental dans les sentiments vrais éprouvés pour l'analyste, qui lui-même n'est pas en reste d'affects. Dans le premier cas, le trauma reste un objet dont il faut se débarrasser (et les formulations en termes de « laisser tomber l'objet a » n'en sont pas loin). Dans le second, le sujet est sollicité dans le rapport à un autre sujet, en vue de sa construction comme sujet.

Face à cette question il y a quelques années, j'aurais opté pour un vibrant plaidoyer pour l'analyse pure et dure, contre la psychothérapie. Quelque part, je continue, tout en pensant aussi que si des gens préfèrent être soulagés rapidement par une de ces nouvelles thérapies, eh bien, ils ont le choix ; d'ailleurs ce n'est pas garanti, et c'est l'une des raisons pour lesquelles Freud avait laissé tomber l'hypnose : ça ne marche pas à tous les coups. En inventant la psychanalyse, il pensait faire œuvre d'une thérapie qui marcherait à tous les coups. Il a dû déchanter. La psychanalyse va forcément plus loin, plus profondément, mais ce n'est pas pour ça qu'elle est thérapeutique à tous les coups.

En revanche, je dis à tout impétrant analysant : de toute façon, vous vous connaîtrez mieux. Ça, c'est garanti. Et quand on se connaît mieux, en général, ça va mieux... mais pas toujours. Le conflit peut parfois être un ingrédient nécessaire à « être soi-même », ou le symptôme. Mais alors ça a quand même toutes les chances d'être moins douloureux. Ceci dit, on ne peut pas prévoir, le champ doit être laissé aussi large que possible, afin justement de ne pas verser dans l'idéologie, y compris l'idéologie de la santé et du bien-être, à laquelle tout le monde consciemment aspire, mais bien souvent inconsciemment refuse.

06/08/14