

En thérapie

de l'intérieur

- Julie Saint Bris, psychanalyste (1),
- le 01/07/2022 à 06:00
- Modifié le 01/07/2022 à 08:00

Lecture en 2 min.

Dire qu'on est psychanalyste n'est pas toujours anodin, dans la vie. Après avoir fait cet aveu en société, j'entends parfois le fracas muet d'un rideau de fer qui s'abat brutalement entre mon interlocuteur et moi. Un autre s'exclame : « *Oh là, il faut que je fasse attention à ce que je dis, vous allez tout analyser !* » Certains me demandent comment je fais pour écouter des gens qui vont mal toute la journée. D'autres m'exposent immédiatement une situation personnelle et je les sens dans le même mouvement m'installer sur un trône de pythie capable de rendre des oracles... En tout cas, c'est un métier qui ne laisse pas indifférent et qui peut faire de vous – hormis votre famille qui ne s'en laisse pas conter – un être un peu mystérieux. La série *En thérapie* sur Arte a cela de sympathique qu'elle présente le psychanalyste comme un pauvre type comme les autres, avec ses failles et ses difficultés, qui écoute ses patients avec humanité.

Quel est le rôle d'un psy, en quoi consiste une thérapie ? Dans certains milieux chrétiens, j'ai entendu opposer la guérison, d'ordre psychologique, au Salut qui est spirituel. De fait, on a tendance à attendre d'une thérapie qu'elle vous guérisse. Mais au fond, comme le constatait le psychanalyste anglais D. W. Winnicott qui ne manquait ni d'humour, ni de pragmatisme, « *la psychanalyse, tout en étant un processus douloureux, ne change rien au fait que la vie est difficile* ».

La thérapie ne sert pas à guérir – l'est-on jamais ? – elle sert à prendre conscience de ses fonctionnements. Pour tenter de « devenir soi », pour « *trouver sa forme et la conquérir sur le chaos* » comme l'écrit Etty Hillesum, à travers les aléas de la vie. Cette démarche vise à s'extirper, parfois au prix de rudes souffrances, de la masse confuse d'inconscience qui caractérise notre humanité. Et ceci grâce à une reconnexion avec notre inconscient qui se manifeste à travers des rêves, des ressentis qu'il nous appartient d'accueillir sans jugement. Souvent, quand on est en thérapie, la vie repasse les plats. Elle nous présente des situations qui réactualisent des blessures que nous avons vécues enfant, des émotions douloureuses enterrées depuis longtemps, mais qui ont orienté notre vie. Dans la manière dont nous réagissons vis-à-vis de notre conjoint, par exemple, nous réalisons que nous sommes toujours dans une posture que nous avons adoptée très jeune – face à notre père, à notre mère, ou à des événements – dont nous n'arrivons pas à nous départir. Cette situation nous fait vivre une tension extrêmement pénible qui peut durer longtemps.

Le thérapeute accompagne ce processus, il l'a vécu, il le connaît, c'est tout ce qu'il sait. Progressivement, une issue possible apparaît. Cette issue ne se présente pas comme une solution rationnelle, mais comme une expérience sensible, transformante, unificatrice. Cette dynamique, Jung l'appelle processus d'individuation. Processus, parce qu'elle fait émerger des forces de vie présentes en nous. D'individuation, parce qu'il s'agit d'advenir à soi-même et de s'unifier, ce qui permet de vivre une plus juste relation avec les autres. La thérapie, un processus d'humanisation. Mais aussi une manière – entre autres – de participer au Salut.

(1) Autrice de *Masculin féminin face à face. Pour une évolution humaine et spirituelle*, Médiaspaul, 150 p., 15 €.