

# Cabinet de consultation PSYNOSE

## Thérapie Analytique

### Les pratiques de la thérapie Analytique se différencient de la psychanalyse sur les points suivants :

- La neutralité absolue classique est laissée.
- Le transfert existant est utilisé sans être interprété à chaque fois
- On voit assez souvent une identification faite au thérapeute (image parentale indulgente, bienveillante, sécurisante ...).

Réglé sur l'image d'équilibre renvoyée par le thérapeute, le patient prend progressivement une meilleure maîtrise de lui-même et apprendra par la suite à gérer ses conflits intérieurs.

C'est ainsi que la thérapie analytique apporte une aide concentrée sur certains conflits ; la base est l'interprétation verbale proposée par le patient. Elle vise à l'explicitation des conduites et à pour but, la disparition de ces conflits.

### Les résolutions des conflits psychiques :

**L'exercice porte sur le conflit psychique du patient et ne doit être entrepris que par un thérapeute qui a préalablement suivi une analyse.** C'est l'une des règles fondamentales posées par Freud. Cette analyse permet au thérapeute d'être plus en paix avec son propre conflit psychique et donc, plus à l'écoute de l'autre et de sa souffrance.

La thérapie se conclut lorsque les conflits psychiques ne sont plus un poids à porter et que la personne se sent prête à affronter le quotidien avec ses propres moyens et sans l'aide d'un thérapeute.

### Principe

Un dispositif de parole est créé par le thérapeute permettant aux affects douloureux, aux conflits ou aux fantasmes de trouver une modalité d'expression. C'est la verbalisation qui, en elle-même, est thérapeutique par le travail qu'elle sous-tend et enfin l'interprétation éventuelle du thérapeute.

**Indications :** De manière générale, le champ d'application peut apporter des réponses et ouvrir des perspectives nouvelles en cas de souffrance intérieur, de sensation d'enfermement, et de mal être diffus. Cette pratique est également indiquée en cas de conflits psychiques ponctuels ou de difficultés relationnelles chroniques. Sans être une solution à toutes les difficultés, la thérapie d'inspiration analytique permet de progresser dans l'exploration de sa psyché et la connaissance de soi.

