

▶ Comment choisir son psy

La mode est à la « psy ». Pour guérir son mal-être, ses phobies, lutter contre l'excès de poids. Mais quel thérapeute, et surtout quelle thérapie, choisir ?

Catherine Golliau, avec Agathe Fourgnaud

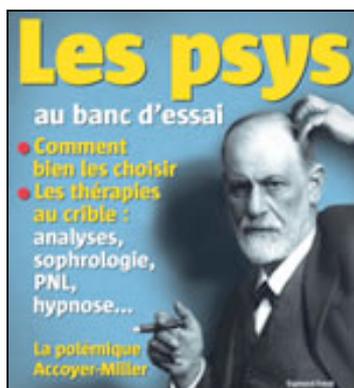
Freud aurait-il aimé le nouveau film de Patrice Leconte, « Confidences trop intimes » ? Dans cette comédie un peu inquiétante, une charmante jeune femme, Anna, alias Sandrine Bonnaire, décide de voir un psy pour résoudre ses problèmes de couple. Elle prend rendez-vous, frappe à une porte, entre, s'assoit et commence à parler. En face, son interlocuteur se tait. Il n'avouera être conseiller fiscal qu'à la troisième séance. Mais elle continuera à venir lui parler. Le thérapeute qu'elle s'est choisi, c'est lui, et pas celui de la porte d'en face, le vrai. Qu'importe le psy, pourvu qu'on ait le transfert, semble penser la belle, qui réinvente à sa manière l'ACP, « Approche centrée sur la personne »

», méthode non directive inventée par le psychologue américain Carl Rogers dans les années 60 : le psy écoute, le patient dirige.

Anna se doute-t-elle des risques qu'elle aurait pu encourir si le film n'avait pas été seulement une comédie sur les jeux de l'amour et du hasard ? Si le psy d'occasion s'était révélé un émule d'Hannibal Lecter, le psy cannibale du « Silence des agneaux », ou un sergent recruteur pour une secte ? La Scientologie n'utilise-t-elle pas sa thérapie, la Dianétique, pour enrôler de nouveaux adeptes ? En France, contrairement à ce qui se passe en Allemagne, en Italie ou en Autriche, n'importe qui peut visser sa plaque de thérapeute et appliquer à sa guise la méthode de son choix, même la plus farfelue. Qui contrôle ? Personne, et surtout pas le patient, qui choisit le plus souvent son psy par le bouche-à-oreille, voire dans les Pages jaunes. La plupart des thérapeutes affichent d'ailleurs des titres ronflants ; alors pourquoi douter ?

Le psychisme est fragile. Sa prise de contrôle aisée. La multiplication de techniques thérapeutiques aux fondements théoriques douteux favorise d'autant plus les dérapages que les Français se révèlent toujours plus friands de recettes miracles. Pour mieux séduire, maigrir plus vite, fumer moins... Or la nébuleuse psy - ses 13 000 psychiatres, 36 000 psychologues, 15 000 psychothérapeutes, 6 500 psychanalystes - ne se régule pas facilement, le tollé soulevé par l'amendement Accoyer le prouve.

Déposé en octobre 2003 à l'Assemblée, ce texte, qui voulait éviter les dérives sectaires et lutter contre les faux thérapeutes, exigeait des praticiens qu'ils passent par l'université. Seuls devaient être autorisés à se proclamer thérapeutes les médecins et les psychologues cliniciens. Ce qui revenait à exclure du champ officiel



D.R.

non seulement les thérapeutes non estampillés, mais aussi une bonne partie des psychanalystes, les tenants de la doctrine freudienne et surtout lacanienne, formés pendant des années sur le divan à l'exploration de l'inconscient, le gotha de la thérapie ! Même si le texte a été corrigé par le Sénat en janvier, le problème du contrôle n'est pas résolu, tant s'en faut.

L'expérience des pays européens qui ont essayé de mettre de l'ordre dans le bazar de la psy le prouve : ce n'est pas parce que des thérapeutes sont répertoriés ou dûment diplômés que le mal-être ne nourrit pas les charlatans. L'offre, en effet, naît de la demande. Les thérapies les plus saugrenues prospèrent grâce aux hommes et aux femmes qui s'y soumettent.

C'est donc d'abord au client de se montrer responsable. S'engager avec prudence, mais aussi s'interroger sur son vrai besoin : tels sont les principes qui devraient nous guider dans la recherche d'une thérapie. L'exercice est difficile ; le choix est vaste : plus de 250 spécialités sont disponibles. Toutes, bien entendu, se présentent comme excellentes. « *Le principe de la plupart des psychothérapies consiste à dire qu'on lave plus blanc que le voisin* », reconnaît Jean Cottraux, psychiatre, auteur du livre « *Les visiteurs du soi* » (Odile Jacob).

Comment faire le tri dans ce fatras qui mêle les genres et les disciplines et où se confondent le domaine de la santé et le marché du mieux-être ? Certaines sont courtes, d'autres longues ; les unes se concentrent sur le passé, les autres sur le présent ; d'aucunes sont inoffensives, d'autres franchement dangereuses... Toutes, cependant, n'appartiennent pas aux mêmes registres. « *Distinguer celles qui travaillent avec l'inconscient et le passé et celles qui ne prennent en compte que la photographie des comportements* », suggère la psychologue Béatrice Abeille-Robin. Deux mondes, en effet, s'opposent. D'un côté, l'analyse, le retour sur soi, l'aventure périlleuse dans les tréfonds de la mémoire à la recherche du refoulement et des traumatismes de l'enfance. De l'autre, le pragmatisme du thérapeute-guérisseur, la traque du symptôme...

Que cherchez-vous ? A mieux vous connaître ? L'analyse est pour vous. En établissant, à la fin du XIXe siècle, les liens qui reliaient le refoulement, le complexe d'Œdipe et l'inconscient, Sigmund Freud a imposé sa loi, celle du divan. A partir de cet acte fondateur, la société a commencé à regarder ses enfants d'un air bizarre, et le jargon psychanalytique a envahi le langage courant, la littérature, le cinéma. Très tôt, cependant, les théories de Freud sont contestées, d'où l'apparition de courants qui vont profondément diversifier et enrichir le freudisme. Ami rebelle et tout aussi brillant, Jung va traquer l'inconscient dans les mythes et les rêves, imposer la notion d'inconscient collectif et faire lui aussi école. Après guerre, en France, Jacques Lacan va compléter la trinité freudienne en travaillant le sens de la parole et repérer le traumatisme dans la phrase la plus anodine. « *Je suis sans repère* », dit le patient. « *Re-père* », répond Lacan... De quoi se gargariser à l'infini dans les associations d'analystes qui sont autant de chapelles...

Un siècle plus tard, et quelle que soit l'obédience choisie (freudienne, jungienne, lacanienne), la cure analytique reste l'exercice thérapeutique le plus profond, le plus long - dix ans de traitement ne sont pas excessifs -, le plus déroutant et parfois le plus décourageant. Il est aussi le plus cher (105 euros la séance chez certains analystes parisiens). Et son efficacité reste subjective. « *Une analyse réussie est celle qui vous met en paix avec vous-même et les autres* », rappelle Philippe, psychiatre et psychanalyste. Certains atteignent pourtant l'extase. Comme Gilles, 44 ans, cadre supérieur, dix ans de divan : « *A 34 ans, alors que j'étais bien engagé dans ma vie personnelle et*

professionnelle, j'ai commencé une thérapie avec un psychiatre freudien. Et j'ai connu dans ma vie une vraie révolution. J'ai fait des découvertes très importantes sur moi, sur l'origine familiale de mon traumatisme, sur ma sexualité. J'ai vécu des hauts et des bas, des moments extrêmement douloureux, mais c'est une expérience très structurante. » Guéri ? « Non, on n'est jamais guéri, les névroses sont là, mais on sait comment réagir quand elles se manifestent, ajoute-t-il. Pour moi, de toute façon, la cure n'est pas finie : elle est suspendue. Il y a une dimension philosophique, presque religieuse et mystique, dans la psychanalyse. Ce n'est pas une rééducation kiné ! »

C'est justement cette complexité qui effraie dans une société occidentale où efficacité rime avec rapidité. Pour beaucoup d'entre nous, la psy est un produit de masse, un outil parmi d'autres au service du « développement personnel », ce culte de soi devenu totalitaire. Déjà, on peut acheter des séances de thérapie par téléphone ou sur l'Internet. Le goût du public va aux thérapies brèves (de quelques semaines à deux ou trois ans), bien ciblées et vendues avec garantie de résultat ! Leur champ de bataille : le présent et le futur. Leur logomachie : neurones, programmation, modélisation... L'homme est perçu comme une machine malléable dont le cerveau se répare comme un disque dur.

Pour guérir, il suffit donc de demander. Une phobie, un trouble obsessionnel, une grosse anxiété ? Prenez deux à trois ans de PCER (psychothérapie comportementale, émotionnelle et rationnelle), d'un usage courant. Le principe en est simple : il s'agit d'apprendre au patient à changer sa perception des choses. Si votre problème est la peur des araignées, vous apprendrez à la regarder autrement, à penser qu'elle est utile. Si l'on en croit Jean Cottraux, qui, il faut le souligner, appartient à l'école comportementaliste, les TTC sont les seules thérapies dont l'efficacité a été scientifiquement prouvée. En fonction des symptômes, les réussites varieraient entre 50 et 80 % des cas.

Mais votre problème est ailleurs : vous vous sentez moche, minable ? Rassurez-vous, c'est le mal du siècle. Le manque de confiance en soi est l'un des moteurs de la planète psy. Difficile en effet d'être bien dans sa peau dans une société dominée par la tyrannie de la beauté et de la réussite. Lancée aux Etats-Unis dans les années 60, la Programmation neuro-linguistique vous propose de vous « reprogrammer » vers le succès et de vous aider à développer votre « génie personnel ». N'êtes-vous pas l'entrepreneur de votre « moi » ? La formule fait fureur dans les entreprises, où elle est largement utilisée par les « coachs », ces consultants de l'âme censés aider les troupes à « objectiver » leurs compétences.

Vous préférez obtenir les mêmes résultats sans même vous en rendre compte ? L'hypnose peut être une solution intéressante. Elle est de plus en plus utilisée pour sauver du tabagisme, lutter contre le trac ou tout simplement terminer en beauté une analyse ! On peut toutefois s'interroger : ces thérapies miracles ne sont-elles pas des miroirs aux alouettes ? Certes, elles peuvent donner des résultats. Mais ceux qui fréquentent les voyants, les rebouteux (oui, il en existe encore) ou les confessionnaires assurent aussi y trouver un réconfort immédiat. Dès le XIXe siècle, Freud affirmait que l'efficacité n'est pas une notion compatible avec le psychisme. Ce qui est bref ne dure pas. L'homme a besoin de temps pour évoluer. Il a aussi besoin d'être libre.

Or la tendance au « tout-psy » qui prévaut dans nos sociétés crée la dépendance. Déjà, certains thérapeutes s'inquiètent : la psy aussi est une drogue. « *C'est comme la cigarette, il ne faudrait jamais commencer* », constate Paula, accro de l'analyse, et qui en redemande. Il est vrai que la psy est partout, à la télévision, au cinéma, dans les écoles. On pense psy. On vit psy. Plus de 4

millions de Français suivraient actuellement une thérapie. Même les animaux familiers peuvent avoir leur psy.

Mais, à force d'entendre et de lire ce qu'ils doivent ou ne doivent pas faire, une proportion non négligeable d'hommes et de femmes semble aujourd'hui déboussolée, plus encore : privée de bon sens. « *Paralysés par la crainte de ne pas savoir faire. Il faut parfois rééduquer les parents de jeunes enfants pour qu'ils retrouvent confiance en eux* », constate un pédiatre qui organise des séances de rééducation parentale !

Alors, comment couper le cordon ? En refusant le formatage et en acceptant d'être soi, mal foutu. Même si les théories freudiennes ne sont pas toutes confirmées par l'évolution de la recherche, il est un principe du bon docteur Sigmund qui reste incontestable : la jouissance immédiate tue le désir. Celui-ci ne peut naître que du refoulement, de l'inconfort. Le « Ce qui est rare est cher » des économistes vaut aussi pour le désir, comme le rappelle le psychanalyste Charles Melman dans son livre « L'homme sans gravité » (Denoël). Vivre, c'est rire, mais aussi pleurer, rappelle-t-il. « *Le marché du bien-être est en train d'éliminer la souffrance, la mort, la maladie et la douleur. De ce point de vue, nous sommes en train de vivre une période historique* », observe, de son côté, Alain Valtier, psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute.

Il faut apprendre à s'accepter. Et à ouvrir les yeux, en allant, pourquoi pas, à la rencontre du monde à travers la pratique de la peinture, de la musique, de l'écriture, de la cuisine ou d'un sport. Mais aussi à travers la fréquentation de ses semblables. L'abus des techniques de communication fait aussi obstacle aux relations authentiques. Communiquer n'est pas échanger.

« *Et si vous adoptiez un chien ?* » recommandait David Servan-Schreiber, l'auteur à succès de « Guérir » - best-seller de l'année 2003, et probablement de 2004 - à une vieille dame déprimée que ses collègues gériatres lui demandaient de mettre sous antidépresseurs. Et si vous partiez en voyage ? suggère encore Jean Cottraux en se demandant si la Sécurité sociale ne devrait pas rembourser les billets d'avion plutôt que les séances de thérapie.

L'analyse, ils y ont goûté, ils ont aimé, ils le disent

:

CHARLOTTE RAMPLING, 58 ANS, gravement dépressive, sauvée par l'analyse.

« On a besoin d'aller dans les profondeurs pour mieux comprendre sa vie. »

CARLA BRUNI, 35 ANS

« La psychanalyse est une chose qui vous empêche de vous empêcher de vivre. »

JEAN-HUGUES ANGLADE, 48 ANS

« L'analyse permet de tout dire à quelqu'un de bienveillant. »

JULIE DEPARDIEU, 29 ANS

« Toute ma famille y est allée, mais moi, je trouvais ça complaisant. » Un petit coup de déprime, et la voilà sur le divan. « Après cinq ans, je suis arrivée à une certaine honnêteté. »

ISABELLE ADJANI, 48 ANS

« L'analyse ne vous change pas, elle vous rend à vous. »

JEAN-JACQUES BEINEIX, 57 ANS

« Nier la psychanalyse me semble être une aberration

Lire aussi :

- ▶ **Cinq praticiens, cinq manières d'entrer dans la carrière de psy**
- ▶ **« Halte aux thérapies marketing » - Interview Norbert Vogel**
- ▶ **12 thérapies au banc d'essai**
- ▶ **La polémique Accoyer-Miller : Combien de charlatans ?**

◀ [retour](#)