

ACCOMPAGNEMENT EN PSYCHOTHERAPIE ANALYTIQUE JUNGIENNE

QU'EST-CE UNE THERAPIE ANALYTIQUE ?

Analyste et patient travaillent ensemble, il s'agit une exploration des enjeux et problématiques dont fait état la personne en quête de compréhension et changement.

L'analyse vise à rendre conscients des éléments inconscients de la psyché, les différencier et les intégrer. Différencier un aspect ou un complexe signifie l'identifier, reconnaître quand il agit. Ainsi s'installe un discernement grâce auquel des aspects de soi que l'on méconnaît ou que l'on perçoit que de manière diffuse se distinguent plus clairement. Des fonctionnements ou comportements qui posent problème, qui s'enclenchent de façon autonome, deviennent plus conscients et l'intensité émotive dont ils sont chargés s'atténue.

LA FINALITE ?

- Permettre à l'analysant d'établir une relation plus équilibrée entre conscient et inconscient et qui serait propice au soulagement des souffrances, symptômes ou états de mal-être.
- Accéder à une compréhension de ce qui en lui est responsable de certaines attitudes et comportements pour les modifier ; la transformation de la personnalité qui s'opère s'étend pour inclure un déploiement d'aspects de la personnalité sous-utilisés ou confinés au stade potentiel .
- Favoriser l'accès à une autonomie et maturité accrues, autrement dit, une meilleure adaptation aux exigences de la vie et aux enjeux relationnels.
- Suivre une voie d'individuation : grâce au travail d'intégration des aspects inconscients de la personnalité, s'opère une transformation profonde, une croissance personnelle sous forme de convergence vers un centre, une personnalité plus unifiée.

COMMENT SE FAIT CE TRAVAIL ?

Par l'intermédiaire d'images et de « formes » qui surgissent dans les rêves, imaginations, souvenirs, situations de vie, l'ici et maintenant de la relation thérapeutique, les symptômes, somatisations, etc.

IMAGES ?

Qui devront être traduites, ou comprises sous forme d'allégorie. Le langage de l'inconscient est métaphorique ; les images et événements du rêve sont à être mis en lien avec ce que vit le rêveur, avec son histoire, ses idéaux et aspirations, son devenir.

FORMES ?

Par formes nous faisons allusion à des « proto-expériences » qui se constellent, des « drames intemporels » qui s'organisent et dans lesquelles la personne se trouve plus ou moins captée.

Jung les appelait « *images primordiales de l'inconscient collectif* » : des engrammes ou traces psychiques de configurations affectives hérités à travers les générations de notre espèce et qui expliquent le caractère universel de certains vécus ou expériences. Les reconnaître dans sa propre vie peut apporter une grande compréhension et soulagement ainsi que la possibilité de changements qui sont à la fois profonds et durables.

ANALYSE DE RÊVES

Les rêves révèlent ce qui manque à notre perception consciente.

Ils ont une valeur diagnostique en ce qu'ils décrivent de manière nuancée la situation intérieure et deviennent source de clarifications, d'informations permettant une plus profonde compréhension de ce que vit le rêveur. Ils révèlent la scène intérieure.

Mais les rêves possèdent également une valeur prospective. En effet, l'inconscient a une action régulatrice visant l'assimilation, métabolisation et organisation de ce qui est vécu. Au-delà d'une fonction réparatrice et de guérison des éprouvés douloureux ou traumatiques, une plus grande conscience semble être visée, une croissance personnelle qui peut devenir un réel chemin de réalisation de soi.

Chercher à comprendre ses rêves devient un travail introspectif dans lequel l'on se sent aidé et guidé par son propre inconscient. S'instaure un dialogue, une dialectique. En cas de traumatismes graves, le psychisme a mis en place un dispositif de protection du centre de la personnalité consciente au prix de dissociations et clivages qui accentuent l'autonomie des certains aspects de la personnalité. Grâce au travail de méditation et compréhension des images issues de l'inconscient une réorganisation psychique peut être envisagée.

Les rêves vont en résumé nous proposer :

1. Une feuille de route des problèmes à traiter
2. Un travail de métabolisation des expériences, les rêves « traitent » ce qui n'a pas pu être intégré facilement par le Moi conscient. A propos du travail de rêves en cas de traumatismes graves, on peut parler de « *résistance psychique* » :

L'inconscient n'est pas un témoin extérieur : c'est un témoin engagé en temps réel, parce que c'est le premier des résistants. Le rêve est dans le coup. Il est un des éléments constitutifs de la lutte. (Bernard Lempert, *Désamour*, Editions du Seuil, 1994)

3. Des symboles qui sont dynamiques car ils relient le connu à l'inconnu ou au partiellement connu. Dans la mesure où le rêveur se laisse imprégner par ces symboles, l'énergie psychique bouge, une transformation est possible.

« Le symbole n'est pas un signe qui déguise quelque chose qui est généralement connue. Son sens réside dans le fait qu'il s'agit d'une tentative d'élucider, par le biais d'analogies plus ou moins aptes, quelque chose qui serait encore entièrement inconnue ou en cours d'émergence. Si au cours de l'analyse nous le réduisons à du connu, nous détruisons la valeur du symbole ; en revanche, lui attribuer une signification herméneutique serait consistant avec sa valeur et son sens. » (Carl Gustav Jung, Collected Works, vol 7, p 291)