

L'ANALYSE PSYCHO-ORGANIQUE : ANALYTIQUE OU HUMANISTE ?

Roger DURA

I. UN TRAIN PEUT-IL EN CACHER UN AUTRE ?

Ma première réflexion est la suivante : S'il n'y avait pas eu l'amendement Accoyer, basé sur le socle massif de l'ignorance, qui après nous avoir affolés, s'est affalé après quelques péripéties sur la loi grossière Giraud-Mattei, basée sur une honteuse diversion, se poserait-on la question de savoir si l'APO appartient à la rubrique "analytique" ou "humaniste" ?

A titre personnel, je ne le crois pas.

Tout comme, un certain nombre de français voteront "Non" à la Constitution Européenne, en se basant non pas sur une conviction intime, mais sur une colère ou un calcul qui n'ont rien à voir avec la question posée.

Cette question me paraît essentielle. Simplement du fait qu'elle détermine, à mes yeux, toutes les autres.

En d'autres termes, devons-nous réfléchir à l'essence de notre pratique APO, indépendamment du contexte politique en cours, ou bien, devons-nous réfléchir à nous positionner en tenant compte, non pas seulement de la réalité de notre pratique mais surtout d'une stratégie qui serait sensée le mieux nous protéger ou au moins de nous rapprocher des psychanalystes, si tant est que cela aurait une quelconque utilité, ou de nous différencier des autres méthodes humanistes ?

S'il y avait une stratégie à adopter, qui nous amènerait un intérêt non virtuel à nous positionner dans le courant analytique, personnellement je ne vois aucun inconvénient à y adhérer. Si en revanche, je devais me prononcer en tenant compte uniquement de ma pratique, je pencherais sans équivoque pour le courant humaniste.

près une deuxième réflexion que je développerai plus loin, avec quelques arguments en faveur de l'approche humaniste, je terminerai par une proposition qui pourrait être le pont paradoxal entre les deux courants.

II. L'APPROCHE HUMANISTE :

Pour aller à l'essentiel, qu'est-ce qui différencie fondamentalement la psychothérapie analytique de l'APO ? C'est globalement, l'approche corporelle.

Il suffit de reprendre les 4 axes

Dans la psychothérapie analytique, le client est assis en face en face. En APO, en principe, le client, même s'il arrive qu'il soit assis en face à face au début du processus ou du moins au début de la séance, la plupart du temps, est allongé.

Autre point : Quelle sont les propositions que je pose ainsi que de nombreux collègues le plus à mes clients, qui sont justement si souvent coupés de leur corps et/ou de leurs émotions et qui souvent ont fait le constat qu'une psychanalyse ou psychothérapie analytique n'a pas entraîné l'amélioration tant attendue, quant à leurs angoisses ou dépressions ?

Ce n'est probablement pas (même si évidemment il arrive que cette question soit posée) "qu'est-ce que vous pensez de" ?,

mais "qu'est ce que vous sentez là, maintenant",

ou "quand vous dites cela, qu'est ce que vous ressentez" ?

ou "je vous invite à laisser résonner en vous ce que nous venons d'échanger".

ou "je vous invite à amplifier, lentement mais sensiblement votre respiration".

ou "si cette tension dans votre corps était une émotion, ce serait laquelle" ?

ou "comment pouvez-vous exprimer ce que vous ressentez ?",

Je pourrais continuer. Il y en a tant d'autres.

Et je n'ai pas encore parlé de la psychothérapie de groupe !

D'ailleurs, si un psychanalyste, un psychiatre qui pratique la psychothérapie analytique, ou un psychothérapeute gestaltiste, venaient justement en tant qu'observateur assister à un travail en groupe, qui serait le plus décalé, voire choqué ? Sans aucun doute, celui qui aurait l'approche la plus analytique. Et ce ne serait certainement pas, à mes yeux, sauf cas particulier, le psy gestaltiste !

D'autre part, si pratiquement toutes les psychothérapies tiennent leur source dans la psychanalyse, elles se sont développées avec l'approche de Reich qui a lui-même ouvert la voie à d'autres approches intéressantes et respectables elles aussi.

En d'autres termes, sans Freud il n'y aurait pas la psychanalyse. Soit.

Mais sans Reich, il y aurait certes la psychanalyse, mais il n'y aurait aucune approche corporelle ni humaniste. Encore que, que tôt ou tard, l'évidence des limites de l'analyse et du mental aurait été perçue par d'autres.

Cela ne signifie pas qu'en APO nous ne travaillons pas avec la dimension analytique. Celle-ci a toute sa place. Cela signifie seulement que dans notre pratique, il y a davantage de correspondance et de proximité avec les courants humanistes et corporelles qu'avec la psychothérapie analytique.

Même s'il est vrai que le point fondamental est que nous travaillons surtout...avec ce que nous sommes et là où nous en sommes ! Qui peut encourager ou retenir volontairement ou inconsciemment l'expression émotionnelle du client, qu'il s'agisse de la tristesse, de la colère, ou d'une profonde régression, si ce n'est... le psy qui l'accompagne ? C'est d'ailleurs la raison pour la quelle, des clients peuvent travailler dans la profondeur avec tel collègue et non avec tel autre.

Finalement, cela pourrait se résumer à une vérité encore plus simple. Au-delà de la méthode, il y a le psy. C'est dire que, savoir si l'APO est plutôt analytique ou humaniste revient finalement à dire que cela dépend du psy qui conduit la thérapie, suivant que celui-ci est plutôt analytique ou plutôt humaniste !

III. LA TROISIEME VOIE :

La question qui se pose à nous est dû aussi au fait que la FFdP propose 5 courants, et non 6 dont un nous serait éventuellement réservé. Après tout, pourquoi pas ?

Si toutefois, il s'avère nécessaire de nous démarquer, il conviendrait peut-être de clarifier notre dénomination "Analyse psycho-Organique."

Au vu des renvois qui nous ont été fait depuis plus de vingt ans par les journalistes qui ont eu quelques difficultés à en parler, je pense notamment à Psychologies Magazines, mais aussi à nos correspondants (médecins notamment), il apparaît que signifier à autrui ce qu'est l'Analyse Psycho-Organique n'est pas chose si aisée.

Aussi, pourquoi ne pas utiliser simplement la formule "PSYCHANALYSE ORGANIQUE" ? Il m'est arrivé de l'évoquer. Celle-ci a semblé plus compréhensible à ceux à qui j'en ai parlé. Ensuite, j'ai pu rappeler quelques items suivants :

Ce n'est pas une psychanalyse stricte. Elle n'est pas liée aux associations libres centrées sur le langage. Il n'y a pas non plus la difficulté liée notamment au silence du psy que beaucoup d'analysants ne peuvent supporter, du moins dans un premier temps.

Il s'agit d'un travail relationnel.

Il s'agit d'un travail où le corps retrouve toute sa place.

Parce que mettre du sens et comprendre peut aider, mais souvent cela ne suffit pas.

Ce travail va justement plus loin que la psychanalyse, dans la mesure où les dimensions corporelle, organique, sensorielle, visualisatrice, émotionnelle sont largement activées et permettent d'ouvrir les canaux bloqués chez l'analysant.

C'est un travail qui peut aller vers une grande profondeur.

L'approche corporelle et humaniste est soutenue et valorisée en lien avec la composante analytique, ce qui favorise la structuration.

Les deux propositions PSYCHANALYSE et ORGANIQUE opèrent d'une manière synergique, favorisant le lien et l'intégration entre l'esprit et le corps.

Enfin, il se trouve que les mots "PSYCHANALYSE" et "ORGANIQUE" exprimés ensemble, du fait que cette musique des mots sonne bien, permettaient à ceux à qui j'en ai parlé, du moins il m'a semblé, une compréhension plus directe de notre travail.

Si notre dénomination était celle-ci, ce qui aurait je crois le mérite de nous faire connaître sans doute plus distinctement, je maintiendrai évidemment le choix de l'approche "humaniste". Pour tous les arguments déjà posés ci-dessus, mais aussi parce que nous n'aurions là, encore moins à prouver notre appartenance au courant analytique.

Ceci dit, tout cela est-il si important ?

Après tout, ce ne sont... que des mots.

La Rochelle/Paris. Mai 2005.