

LA THERAPIE ANALYTIQUE

Traitement psychologique adapté à de nombreuses problématiques, la Psychothérapie Analytique a une **indication** plus large que la cure type psychanalytique.

Dans de nombreux cas, l'analyse est contre-indiquée en particulier en raison de la fragilité du moi du patient. Une Psychothérapie inspirée de la psychanalyse sera **plus facilement supportée**. Elle permet d'apporter une aide focalisée sur certains conflits. C'est un traitement que l'on peut presque toujours entreprendre sans courir de risques et dont la durée est moins longue qu'une psychanalyse classique (1 à 2 séances par semaine sur une durée de plusieurs mois à quelques années).

On base l'ensemble de la technique des Psychothérapies analytiques sur l'**interprétation du matériel verbal** proposé et associé librement par le patient. Ces interprétations plus **simples**, plus **rationnalisées** que lors de la cure analytique, visent à l'explicitation des conduites ou des affects avec pour but l'atténuation ou la **disparition des conflits** intra-psychiques dont le patient veut se libérer.

Le **Psychothérapeute** ne doit pas se contenter d'une attitude, il doit avoir reçu une formation analytique, ce qui lui permettra de faire des **interprétations** au niveau de la pensée inconsciente du malade.

La Psychothérapie Analytique utilise une partie de la technique analytique en se différenciant sur les points suivants :

- le psychothérapeute abandonne la **neutralité absolue** classique
- le transfert bien présent est **utilisé sans être interprété ni manié** systématiquement
- on observe fréquemment une **identification** du patient à son thérapeute, ce dernier étant revêtu d'une image parentale indulgente, bienveillante, sécurisante et structurante. En se réglant sur l'image d'équilibre que son thérapeute lui renvoie, le patient acquiert une **meilleure maîtrise de lui-même et apprend à gérer ses conflits intérieurs**.

Comme dans l'analyse, on retrouve une recherche de l'assouplissement du sur-moi, une déculpabilisation, un déconditionnement, une acquisition des nuances. La thérapie s'achève lorsque les **conflits** psychiques ont disparu et que la personne se sent prête à **affronter le quotidien** sans l'appui d'un thérapeute.

