

COMMENT CHOISIR SON PSYCHANALYSTE ?

par J.-D. Nasio

31-03-2006

Etant donné l'importance de l'engagement que signifie une analyse, il faut accorder au choix du praticien le plus grand soin.

Dès lors, comment procéder pour choisir le thérapeute qui nous conviendrait le mieux ?

Commençons par dire ce qu'il ne faut pas faire : orienter son choix en se référant aux différentes écoles psychanalytiques. Dans tous les groupes, il existe des bons et des mauvais praticiens. Je puis être critique vis-à-vis d'un courant et pourtant y reconnaître la présence de cliniciens de valeur. Les qualités personnelles du praticien sont infiniment plus importantes que l'école à laquelle il appartient. Ce qui compte dans une analyse et donc ce qui compte dans le choix d'un psychanalyste dépasse les questions d'école.

Dans l'ordre de la souffrance psychique, le choix de celui à qui nous allons nous confier dépend avant tout de sa qualité humaine d'écoute, de son expérience professionnelle et de son ouverture d'esprit ; et non pas l'école à laquelle il appartient. Certes, l'école influence la pratique du thérapeute mais ce n'est pas elle qu'il faut prendre en compte.

Hormis cette réserve, quel est donc le meilleur critère pour choisir un psychanalyste ?

La voie à suivre, c'est tout simplement d'aller consulter l'analyste qui vous a été recommandé et, ce qui est capital, d'évaluer les effets sur soi de la toute première rencontre. Le meilleur critère de choix c'est donc l'impression que je retire – moi, futur patient – à l'issue de ma première visite chez un psychanalyste. Il faut que je me sente soulagé en constatant que le thérapeute que je viens de rencontrer, a su trouver les mots pour me dire clairement ce que je ressentais confusément. Voilà qui déterminera le choix du thérapeute : la secrète conviction qu'il m'a compris et qu'il est prêt à m'accompagner. En

d'autres mots, le sentiment que le praticien que je viens de rencontrer m'a d'emblée fait du bien.

Dans ce sens, je conseille toujours aux praticiens qu'à la fin du premier entretien, ils restituent au patient le sens de ce qu'ils ont écouté. Il s'agit de reformuler en des termes différents l'essentiel de la plainte que l'on vient d'entendre.

Bref, le meilleur critère pour trouver son psychanalyste est d'éprouver, dès le premier contact, le désir confiant de renaître.

Paris, le 26 mars 2006