

réguler l'humeur

grâce à la psychanalyse intégrative


Des hauts, des bas. Parfois des excès. Que dit l'inconscient de ces symptômes ? C'est la question à laquelle cette approche se propose de répondre, en offrant un soutien particulier.

PAR AURORE AIMELET

● Le problème : une humeur instable

« Les troubles de l'humeur se manifestent par de longues périodes d'excessive tristesse (dépression) ou gaieté (manie), explique Magali Cipriani-Bouvard, psychanalyste et présidente de la SFPI (Société française de psychanalyse intégrative). C'est dans cette famille que se rangent la dépression majeure, la dysthymie (un état dépressif chronique) et, lorsque les épisodes dépressifs et maniaques alternent, le trouble bipolaire et le trouble cyclothymique. »

En ce cas, et parfois en complément d'un traitement médicamenteux, une thérapie est nécessaire. Et pourquoi pas une psychanalyse ? Cette approche fait l'hypothèse de l'existence d'un inconscient qui se manifeste au travers du symptôme, mais aussi du langage. Tout l'objectif est d'amener ce « refoulé » à la conscience, grâce à la parole.



Sauf que, quand l'humeur déraile, le patient peut avoir du mal à percevoir, penser, ressentir et, donc, s'exprimer. Alors, tous les moyens sont bons pour venir le soutenir. Et c'est là le principe d'une psychanalyse dite intégrative. « Ce courant, fondé dans les années 2000 par Jean-Michel Fourcade, docteur en psychologie clinique et psychanalyste, s'appuie sur les concepts fondamentaux de la psychanalyse mis en évidence par Freud et ses successeurs, poursuit la spécialiste. Mais il reconnaît aussi les nombreux courants qui se sont développés ensuite : les approches émotionnelles et corporelles, qui prennent davantage en compte le lien entre le corps et la psyché, ainsi que l'a démontré Reich ; ou celles qui s'intéressent aux stades de développement plus archaïques, comme Winnicott ou Bowlby. »

Une psychanalyse... moderne et adaptée ! « Nous ne nous limitons pas à une pensée unique, mais sommes dans une logique d'ouverture, ce qui nous permet d'articuler des méthodes nées à des époques différentes, pour en tirer profit en fonction de la singularité de chaque problématique », détaille Magali Cipriani-Bouvard. La psychanalyse donc, mais également la psychologie, la sociologie, la biologie, les neurosciences... Toutes viennent éclairer un aspect de ce qui compose la réalité d'une personne. Une réalité douloureuse lorsque des troubles de l'humeur la perturbent.

● La solution : favoriser l'expression de soi

« C'est un travail émotionnel et corporel, et pas seulement psychique, selon la présidente de la SFPI. Dans le cas d'une dépression, l'un des troubles de l'humeur les plus fréquents avec la bipolarité, nous prendrons appui sur les concepts de la cure : nous serons très attentifs à ce qui se révèle dans la relation avec le thérapeute lors du (contre-)transfert, nous analyserons les rêves, les actes manqués et les lapsus, et nous nous intéresserons au lien, à l'attachement, qui sont souvent des clés dans les problématiques dépressives. »

Parce qu'ils sont psychanalystes, ils éviteront d'induire quoi que ce soit et ne conseilleront pas au patient de se bouger ou d'être positif. « Mais nous nous autoriserons parfois à nous éloigner du cadre formel pour mieux soutenir la personne. Nous pourrions, par exemple, lever l'interdit du toucher, toujours de façon ponctuelle, partielle et pensée. » Le dispositif est aussi adapté pour qu'émerge la parole : les séances se déroulent souvent en face-à-face, une posture moins angoissante qu'être allongé sur le divan. « Et si le patient a du mal à verbaliser, nous lui proposerons d'autres voies d'expression », précise Magali Cipriani-Bouvard : des méthodes comme la bioénergie, le psychodrame, la gestalt-thérapie ou l'analyse transactionnelle. L'idée ? L'aider à accueillir ses émotions, remobiliser certaines parties du corps, interroger son passé, retrouver de l'élan.

même difficulté, autre approche

Nombreuses sont les méthodes thérapeutiques qui permettent de réguler l'humeur. Parmi elles, le MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) est un programme de méditation spécialement conçu pour aider les personnes qui souffrent d'épisodes dépressifs récurrents. Cette pratique, qui permettrait de réduire les risques de rechute, est accessible à tous au cours d'un stage (généralement huit séances de deux heures). Elle est aussi intégrée auprès de patients à l'hôpital.

Vous cherchez un praticien sérieux ?
Trouvez-le
sur l'annuaire de
référence des psys
monpsy.fr

● En pratique : remettre du mouvement dans l'analyse

La psychanalyse intégrative s'adresse aux enfants, adolescents, adultes ou couples qui souhaitent aller à leur propre rencontre et alléger leur souffrance. La durée de la thérapie varie selon leur objectif. « Toutefois, on ne compte pas moins d'une année de travail, à raison d'une séance hebdomadaire de quarante-cinq minutes environ (entre 60 et 80 euros). Une fois l'alliance thérapeutique confortée, nous pouvons suggérer, en parallèle de la thérapie individuelle, un travail en groupe mensuel, avec des personnes ayant des problématiques différentes (une journée ou un week-end, entre 150 et 180 euros par jour). » Cette psychanalyse singulière s'éloigne donc des sentiers battus pour mieux s'adapter à notre époque. « Sans en trahir les fondements, nous réfléchissons à la façon dont nous pouvons la moderniser afin qu'elle puisse répondre aux difficultés d'aujourd'hui, conclut Magali Cipriani-Bouvard. La société d'hier et ses interdits avaient favorisé certaines pathologies comme l'hystérie. Celle d'aujourd'hui, avec la montée de l'individualisme et la perte de repères, voit d'autres troubles se multiplier, comme les états limites ou les troubles de l'humeur. » La psychanalyse n'a pas dit son dernier mot. ●

pour aller plus loin à lire

Les Personnalités limites, hypersensibles, à fleur de peau, écorchés vifs... Tous borderlines ?
de Jean-Michel Fourcade (Eyrolles, 2016).

sur le web

sfpsychanalyseintegrative.fr :
le site de la Société française de psychanalyse intégrative.