



La psychanalyse est-elle efficace ?

La « cure par la parole » résiste aux méthodes d'évaluation traditionnelles. Ce qui ne veut pas dire qu'elle soit sans action sur le psychisme

D'ordinaire, on ne les entend guère. Mais il y a deux mois, il a suffi d'un petit amendement pour qu'ils déclenchent un gros chahut. Prenant la France à témoin, les psychanalystes ont ferrailé contre un député qui voulait leur imposer de passer devant un jury d'évaluation pour continuer d'exercer la psychothérapie analytique. Ils ont finalement obtenu gain de cause. Jean-François Mattei a reconnu leur caractère d'«exception culturelle» dans le paysage thérapeutique français. Pour l'heure, leur pratique reste donc libre, non soumise à d'autre contrôle qu'à celui des intéressés.

Ce privilège n'est pas du goût de tout le monde. Le psychiatre François Lelord estime ainsi que la psychanalyse vit en quelque sorte sur le crédit d'une gloire déclinante et déjà révolue dans le monde anglo-saxon : «Elle avait une position dominante à une époque où il n'y avait aucune approche thérapeutique structurée, peu de médicaments efficaces. Mais les connaissances en neurobiologie ont remis en cause le modèle psychanalytique des troubles mentaux, celui du conflit intrapsychique. On sait aujourd'hui que l'autisme, par exemple, n'est pas dû à une distorsion de la relation maternelle précoce, mais à un trouble du développement, d'origine biologique. Et puis la psychanalyse a beaucoup déçu en ce qui concerne le traitement des troubles mentaux majeurs. On pensait qu'elle guérirait la dépression, les troubles anxieux, la schizophrénie... Ça n'a pas été le cas. Cela n'empêche pas qu'un bon psychanalyste puisse aider des personnes en difficulté existentielle ou relationnelle.»

La psychanalyse, autrement dit, pourrait prétendre au statut d'expérience existentielle, pas de traitement. Cette querelle, estime Édouard Zarifian, également psychiatre, repose sur un quiproquo jamais levé : «Pourquoi ne dit-on pas que, contrairement à la médecine, la psychanalyse ne s'intéresse pas au symptôme ? Il ne faut pas comparer les deux approches !» La notion de guérison a, de fait, un statut particulier dans la psychanalyse. Celle-ci intervient, disait Freud, «par surcroît». L'interprétation commune en a conclu que les psychanalystes avaient renoncé à toute ambition thérapeutique. Il n'en est rien.

Simplement, leur ambition est différente. «La psychanalyse se propose d'atteindre la source des conflits psychiques et, par conséquent, de guérir, au-delà du symptôme, les causes de la maladie», explique Patrick Guyomard, psychanalyste, fondateur de la Société de psychanalyse freudienne. Tous les analystes diront ainsi que la cure vise, non pas le retour à un «état de santé» antérieur, mais un profond remaniement psychique qui permette au sujet de trouver un nouvel équilibre. «Cela passe par des voies indirectes qui prennent du temps», ajoute Bernard Brusset, psychiatre et psychanalyste (Société psychanalytique de Paris).

«On peut, grâce à l'analyse, faire la part entre les désirs qui pourront être satisfaits et ceux qui ne pourront pas l'être. Et cela, c'est libérant et réparateur.»

Ce travail peut aboutir à la disparition des symptômes. Mais pas toujours. Il faut en effet compter avec l'attachement du patient à son symptôme, encore appelé résistance au changement. La cure peut ainsi déboucher non pas sur de vastes changements mais, plus modestement, sur une amélioration de la capacité du sujet à vivre avec son problème. «Globalement, cela donne un recul qui laisse place à une intelligence éventuellement salubre : ne pas être rongé par ses conflits, mais en prendre la juste dimension. Les limites de la cure, c'est le fait que la santé psychique ne peut s'imposer. La névrose est une révolte contre la bonne santé. Il nous faut donc composer avec cette force que Freud appelle la pulsion de mort, et qui pousse le sujet à répéter ce qui le fait souffrir», explique Charles Melman, psychanalyste, fondateur de l'Association lacanienne internationale.

La psychanalyse ne saurait donc offrir une garantie de résultat. Parce qu'elle est tributaire du désir du sujet, lequel est ambivalent. Parce que chaque histoire est singulière. Parce qu'il y a des «moments féconds» pour entamer une analyse et pour la terminer : «il ne faut pas rater le cap, sinon on est reparti pour un tour !», précise Bernard Brusset. Parce que, enfin, tout le monde ne peut pas adhérer à cette démarche si particulière.

Pour Patrick Guyomard, deux éléments conditionnent la réussite de la cure : «Il faut que la personne veuille vraiment changer et parler. Moyennant quoi, la psychanalyse est absolument efficace. Il y a véritablement des gens à qui l'on sauve la vie. On leur permet d'affronter ce qu'ils n'ont pas pu changer, et de se réinventer un avenir. On voit beaucoup d'adultes, entre 40 et 50 ans, qui ont construit leur vie en écrasant un certain nombre d'aspirations et qui, remis en question par des adolescents revendicatifs, sont psychologiquement incapables de faire face. Certes, on ne peut pas refaire sa vie. En revanche, on peut, grâce à l'analyse, faire la part entre les désirs qui pourront être satisfaits et ceux qui ne pourront pas l'être. Et cela, c'est libérant et réparateur.»

Pour Marilia Aisenstein, psychanalyste, membre de la Société psychanalytique de Paris (SPP), la psychanalyse permet de «se sentir davantage habité par soi-même. Beaucoup de personnes viennent nous trouver car elles ont le sentiment de ne pas vivre vraiment, d'être davantage agies de l'extérieur que sujets de leur propre histoire. L'analyse leur permet de se sentir moins ballottées par les événements».

Si le débat sur l'efficacité de la psychanalyse est difficile à trancher, c'est qu'il n'est pas facile d'objectiver ses résultats

Quid des troubles plus graves ? Sur ce point, les psychanalystes sont divisés. Certains revendiquent une action sur les psychoses et d'autres pathologies graves. «J'ai en traitement depuis vingt-cinq ans des patients psychotiques, raconte Bernard Brusset. Certes, ils restent atypiques, ils ont encore beaucoup de problèmes, mais je leur ai évité l'asile et une dégradation de leur état.» Daniel Widlöcher, président de l'Association internationale de psychanalyse, est plus réservé sur le sujet. «Oui, on peut améliorer un schizophrène délirant, mais c'est limité. La psychanalyse ne peut pas tout expliquer, tout traiter. Cela dit, ce n'est pas parce qu'une pathologie a une cause essentiellement organique qu'une psychothérapie analytique ne peut avoir d'effet sur elle.»

Si le débat sur l'efficacité de la psychanalyse est difficile à trancher, c'est qu'il n'est pas facile d'objectiver ses résultats. «Si l'on voulait appliquer à l'analyse les méthodes d'évaluation traditionnelles, il faudrait suivre des gens pendant dix ans, ça coûterait une fortune et ça poserait bien évidemment un problème de confidentialité, poursuit Daniel Widlöcher. Et puis comment voulez-vous comparer les résultats d'une thérapie comportementale de trois mois et ceux d'une psychanalyse suivie durant plusieurs années ?»

Il n'y a donc pas (et il n'y aura sans doute jamais) de «preuve», au sens scientifique du terme, de l'efficacité de la psychanalyse, pour la bonne raison que celle-ci est aussi une aventure engageant deux sujets. Mais la transformation du patient, le témoignage de son entourage, la «clinique partagée » avec les confrères sont, disent les psychanalystes, autant d'indicateurs de son action sur le psychisme. Finalement, qu'a à offrir la psychanalyse ? «La capacité de vivre, d'aimer et de travailler», disait Freud. Ce n'est déjà pas si mal !

Marianne GOMEZ