

DE L'ANALYSE PERSONNELLE À L'INSTALLATION

Que va vous apporter ce guide?

Vous êtes en analyse ? Vous suivez des études de psychologie ou une formation avec des modules de psychologie ? Vous travaillez dans un secteur qui demande des compléments de formation en psy ? Vous êtes juste curieux et vous vous intéressez à la psychanalyse ? Surtout vous voulez vous former à la psychanalyse (et pourquoi pas devenir analyste), mais ne savez pas par où commencer ?

Ce guide est fait pour vous!

Je vous partage les **six étapes** qu'il vous faudra franchir pour devenir psychanalyste : de l'analyse personnelle jusqu'à l'installation dans votre cabinet, je vous explique en quoi et pourquoi chacune des étapes énoncées est importante.

Vous pourrez ainsi confronter votre désir ou votre projet de devenir psychanalyste à la dure, cruelle, incontournable réalité.



Je m'appelle **Anne-Angélique Zémour**. J'ai découvert la psychanalyse tout d'abord dans le cadre de mes études universitaires en Sciences de l'éducation, puis en prenant rendez-vous chez une psychanalyste et en commençant une cure. L'envie de devenir psychanalyste s'est révélée au fur et à mesure des séances.

J'ai alors suivi une **formation** de cinq ans dans un institut freudien de psychanalyse et suivi une analyse didactique. A l'issue de la troisième année de cette formation, j'ai ouvert mon **cabinet** et accueilli mes premiers patients. En parallèle, j'ai complété cette formation par un **Master 2 en Etudes psychanalytiques** à l'université.

J'aime passionnément mon métier. La partie **clinique** m'offre la satisfaction de voir évoluer les personnes que j'accompagne, dans la découverte d'eux-mêmes, vers le mieux-être et la liberté. L'aspect **théorique** m'apporte davantage de connaissances sur le psychisme, et me permet de mieux comprendre l'humain dans son rapport au monde.

Aujourd'hui, c'est principalement le **désir de transmettre** cette passion et d'**apporter un regard nouveau** sur la psychanalyse qui m'anime. C'est la raison d'être de ce guide!



Que va vous apporter ce guide?

Qui suis-je?

Les six étapes pour devenir psychanalyste

Première étape : l'analyse personnelle

Deuxième étape : l'analyse didactique

Troisième étape : les lectures

Quatrième étape : la formation

Cinquième étape : l'installation

Sixième étape : la supervision

Première étape

L'ANALYSE PERSONNELLE

Peut-être serez-vous étonné de voir que je vous propose l'**analyse personnelle** en guise de première étape, repoussant la formation à la quatrième étape.

Ce guide n'est pas là pour vous convaincre de suivre une formation pour devenir psychanalyste. Je l'ai rédigé pour vous permettre de comprendre en quoi consiste le travail d'un psychanalyste, quelles sont les étapes nécessaires et inévitables pour devenir psychanalyste.

L'analyse personnelle est l'**étape clé** de votre parcours pour devenir psychanalyste. D'abord parce qu'elle vous permet de **faire l'expérience de la cure analytique** en tant qu'analysant. Aussi parce qu'elle va vous permettre de vous connaître un peu plus et vous aider à mieux comprendre vos névroses.

L'analyse personnelle a cet avantage qu'elle vous met directement dans le bain de la psychanalyse. Vous allez faire l'expérience de la cure psychanalytique, autrement dit du transfert, de la libre association, de la régression, de la frustration. Vous allez vivre le processus de la cure que vous serez amené à conceptualiser par la suite.

Vous allez ainsi davantage apprécier les concepts de transfert et de libres associations et comprendre en quoi ils sont importants. Le **transfert** est en effet le moteur de la cure : sans lui, pas de travail psychanalytique possible. Les **libres associations** sont l'outil avec lequel le psychanalyste et vous allez travailler.

Vous serez amené très certainement à analyser vos rêves, vos lapsus et actes manqués. Vous allez saisir en quoi consiste le **travail d'interprétation** et serez probablement très surpris. Vous allez expérimenter toutes les phases de la cure comme l'amour de transfert, par exemple.

Enfin, et surtout, vous aller pouvoir vérifier si votre désir de prendre la place de votre analyste est confirmé.

Deuxième étape

L'ANALYSE DIDACTIQUE

Quand vous aurez confirmé votre désir de devenir psychanalyste ou bien quand ce désir fera jour au cours de votre cure, il sera temps d'en informer votre psychanalyste. Il vous sera alors proposé de passer de l'**analyse personnelle** à l'analyse didactique.

Vous ne trouverez aucune fédération ni aucun institut de formation qui ne demande pas, en tant que futur analyste, que vous ne passiez pas par l'analyse didactique. Elle est fondamentale.

Vous n'êtes nullement tenu de finir votre **cure personnelle**. Vous pouvez l'arrêter à tout moment, la reprendre quand bon vous semble, changer d'analyste. Il en va tout autrement de l'analyse didactique. Vous devez ici **achevez votre travail analytique**.

Qu'est-ce que cela signifie ? Vous devez être allé suffisamment loin dans la connaissance de votre inconscient pour connaître quels sont vos points faibles. Autant l'analyse personnelle est centrée sur vous, autant l'analyse didactique est déjà tournée vers vos futurs patients.

L'analyste qui vous suit dans cette démarche sera un **analyste didacticien**. Il devra donc être expérimenté, voire autorisé par la fédération à laquelle il appartient à prendre en charge des analyses didactiques.

Troisième étape

LES LECTURES

Je pense qu'avant de décider de suivre une formation, il est nécessaire de vous **confronter à la littérature psychanalytique**. Il se peut aussi que vous deviez attendre qu'une session de formation soit ouverte pour pouvoir vous y inscrire : autant employer ce temps d'attente à vous **familiariser avec la lecture d'ouvrages psychanalytiques**.

Vous trouverez sur mon blog un article vous proposant **12 livres essentiels de psychanalyse** : je vous invite à aller y jeter un œil si cela n'a pas déjà été fait. Je vous propose aussi des recensions d'ouvrages importants.

Si vous ne souhaitez pas investir tout de suite dans l'achat d'ouvrages de psychanalyse, vous pouvez en trouver un certain nombre qui sont tombés dans le domaine public et donc **gratuitement accessibles en ligne**.

Vous pouvez par ailleurs consulter des **revues en ligne** : si certaines sont payantes, d'autres en revanche ne le sont pas. Vous pourrez ainsi découvrir les recherches actuelles et lire des articles sur des sujets contemporains.

Quatrième étape

LA FORMATION

Ah! Voilà! Nous y arrivons enfin! La **formation**! Vous attendez peut-être ici que je vous indique de suivre telle ou telle formation, que je vous offre une liste de fédérations ou d'instituts qui proposent des formations pour devenir psychanalyste. Evidemment, je ne vais rien faire de tout cela.

D'abord parce que ce ne serait pas très éthique de ma part de vous recommander telle ou telle formation : il s'agit de vous et de vos choix personnels, comme vous avez choisi votre analyste.

Et surtout parce que chaque fédération, chaque institut, chaque association psychanalytique a son propre fonctionnement tant du point de vue :

- de la durée de la formation
- du nombre d'heures de cours
- du nombre d'heures obligatoires d'analyse didactique
- de **l'autorisation ou non de commencer à recevoir** des personnes en cours de formation
- que de la délivrance ou non d'un **diplôme ou d'un certificat** en fin de formation.

Concernant le **coût de la formation**, lui aussi, il est **variable**. Par exemple, certaines sociétés de psychanalyse imposent un rythme de trois séances hebdomadaires pour l'analyse didactique, et le prix d'une séance peut varier en fonction du lieu géographique et de la réputation de l'analyste.

Vous devrez par ailleurs **adhérer à la fédération** à laquelle est rattaché l'institut de formation. Vous serez tenu aussi de suivre des **séminaires** ou des **colloques** qui ne seront pas forcément près de chez vous et pour lesquels il vous faudra engager des frais de déplacement.

Quatrième étape

LA FORMATION

Je ne vous cache pas que l'investissement financier, mais aussi en temps et en énergie, dans votre formation sera conséquent. La formation est longue, coûteuse, demande du temps et de l'énergie sans qu'aucune garantie quant au développement d'un cabinet florissant ne vous soit faite en retour.

De plus, n'importe qui aujourd'hui peut s'auto-proclamer psychanalyste, ouvrir son cabinet, poser sa plaque et recevoir des patients. Alors **une formation**, **pour quoi faire** ?

Une formation vous permettra de **fixer le cadre** de votre exercice en tant que psychanalyste et ne pas faire n'importe quoi avec la santé mentale des personnes que vous recevrez. Vous apprendrez, par exemple pourquoi, vous ne pouvez pas proposer une analyse à un psychotique, ou ce qu'est l'amour de transfert et comment y faire face.

L'analyse didactique est nécessaire mais non suffisante, à moins de ne vouloir recevoir que des personnes qui souffrent de la même névrose que vous. Or en tant que psychanalyste, vous êtes appelé à recevoir des personnes qui souffrent de névroses autres que les vôtres.

Il n'est pas nécessaire par exemple d'être phobique soi-même pour aider un patient à comprendre sa phobie, mais il est nécessaire d'avoir suivi une formation qui vous aura donné suffisamment d'éléments sur la phobie pour aider au mieux votre patient.

Cinquième étape

L'INSTALLATION

Une fois votre autorisation, votre certificat ou votre diplôme en poche, vous allez passer maintenant à l'étape de **l'installation**. Rassurez-vous, il est très fréquent que l'analyste « junior » n'ait pas envie de s'installer immédiatement, parfois pour des raisons personnelles, parfois aussi pour des raisons financières et administratives.

Parce que, oui, accueillir ses premiers patients n'a rien d'évident, quand bien même vous seriez quelqu'un de confiant et d'assuré. Il s'agit alors de **prendre votre temps** et de décider de vous installer quand vous vous sentirez prêt. Il est important ici d'en discuter en analyse.

Les raisons financières sont de fausses excuses. Oui, vous aurez des frais d'installation et vous n'accueillerez pas beaucoup de patients les premiers mois. Mais **ces frais peuvent être minimes** en attendant que votre patientèle augmente.

Je vous propose ici quelques conseils pour démarrer votre activité sans trop dépenser (et donc perdre) d'argent ni du temps dans la gestion administrative :

• Pensez partage de cabinet

Vous pouvez trouver des **locations à la journée** ou à la demi-journée, voire **à l'heure**, de bureaux pour lesquels vous n'aurez rien à débourser pour l'achat de mobilier.

L'autre avantage de ce type de location, c'est qu'il y a souvent d'autres thérapeutes, médecins, infirmiers, orthophonistes, etc. qui peuvent vous adresser de nouveaux patients, ou dont les patients pourront s'adresser à vous directement après avoir vu votre carte de visite ou votre plaque.

Cinquième étape

• Pensez visibilité gratuite

Si le bouche-à-oreille fonctionne, il vous faudra d'abord l'activer. Ici, vous allez me dire qu'une inscription dans les Pages-Citron suffira. C'est un bon début, mais ne cédez pas aux sirènes de ce moyen de publicité qui est gratuit dans sa simple utilisation mais qui peut s'avérer très cher si vous choisissez toutes les options qu'ils vous proposeront.

Comptez plutôt sur les **contacts** que vous établirez avec les différents **cabinets médicaux ou paramédicaux** de la ville où vous vous installerez. Et si vous n'êtes pas à l'aise avec la communication, optez pour la **création d'une page professionnelle** sur le célèbre moteur de recherche.

• Pensez micro-entreprise (ou auto-entrepreneur)

D'abord parce qu'il est très simple de la créer, ensuite parce que sa **gestion** est elle aussi **simplifiée**, enfin parce que vous n'aurez pas besoin des services payants d'un expert-comptable.

Une autre raison pour laquelle ce statut est intéressant, est que vous pourrez commencer votre activité de psychanalyste tout en conservant votre emploi de salarié si c'est votre cas.



Diagnosis

Vous êtes diplômé, certifié, autorisé. Vous vous êtes installé et vous commencez à recevoir vos premiers patients. Il est important désormais que vous alliez en **supervision** régulièrement.

A quoi sert une supervision ? A faire le point sur **votre évolution personnelle en tant que psychanalyste**. Les cures de vos patients, le transfert et le contre-transfert ne sont pas sans conséquence sur vous et sur votre évolution psychique.

Peut-être que par ailleurs certains de vos patients rencontreront des butées et que vous vous sentirez également bloqué. Parler de ces difficultés en supervision vous permet de prendre du recul : vous faire aider par un analyste plus expérimenté que vous, vous permettra d'y voir plus clair et aidera également votre patient.



Vous voici arrivé à la fin de ce guide. J'espère qu'il aura répondu aux questions que vous vous posiez et que vous aurez à présent **un autre regard** sur la psychanalyse et les psychanalystes.

S'il y a des questions auxquelles je n'aurais pas répondu, je vous invite à venir les poser sur le blog lapsychanalyste.fr

Et maintenant ? Hé bien, c'est à vous de jouer ! Prenez un premier rendez-vous avec un psychanalyste, ouvrez votre premier ouvrage de psychanalyse, renseignez-vous sur les différentes fédérations, instituts qui existent et sur les formations qu'ils proposent.

Je vous remercie de vous être inscrit à ma newsletter et vous dit à très bientôt!



Vous voici arrivé à la fin de ce guide. J'espère qu'il aura répondu aux questions que vous vous posiez et que vous aurez à présent **un autre regard** sur la psychanalyse et les psychanalystes.

S'il y a des questions auxquelles je n'aurais pas répondu, je vous invite à venir les poser sur le blog lapsychanalyste.fr

Et maintenant ? Hé bien, c'est à vous de jouer ! Prenez un premier rendez-vous avec un psychanalyste, ouvrez votre premier ouvrage de psychanalyse, renseignez-vous sur les différentes fédérations, instituts qui existent et sur les formations qu'ils proposent.

Je vous remercie de vous être inscrit à ma newsletter et vous dit à très bientôt!

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Anne-Angélique Zémour et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

Copyright 2020 - Anne-Angélique Zémour, lapsychanalyste.fr, Tous Droits Réservés