

Étudier la psychanalyse

Premiers repères pour une démarche
vivante et personnelle



Pour commencer

Vous vous intéressez à la psychanalyse, mais vous ne savez pas vraiment par où commencer ?

Vous avez peut-être déjà tenté de lire Freud ou Lacan... et vous vous êtes senti.e perdu.e ?

C'est normal. La psychanalyse n'est pas une simple théorie : c'est une aventure intérieure, une façon de penser — et parfois même de vivre — autrement.

Ce guide vous propose une méthode originale pour aborder l'étude de la psychanalyse en autodidacte. Vous y trouverez des repères simples, des conseils de lecture, et surtout une invitation à explorer à votre rythme... tout en restant connecté.e à votre propre désir de savoir.

Pourquoi étudier la psychanalyse ?

Les raisons sont aussi diverses que personnelles

Pour mieux se connaître

comprendre ses mécanismes inconscients, ses répétitions, ses rêves

Pour mieux comprendre les autres

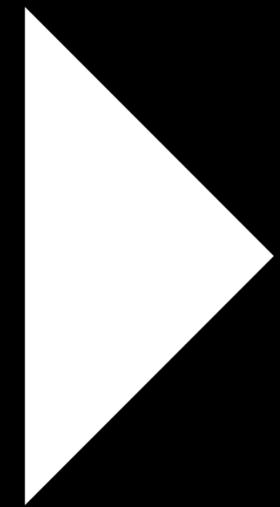
leurs discours, leurs symptômes, leurs résistances

Par intérêt intellectuel

la psychanalyse traverse la littérature, le cinéma, la philosophie, l'art...

Par désir de transformation

parce qu'un savoir qui engage la subjectivité peut être libérateur



Ce qui compte, ce n'est pas d'avoir une bonne raison, mais d'avoir une vraie question

Et de sentir que cette question ne se résout pas dans un simple "mode d'emploi"

Questions fréquentes des débutants



Faut-il avoir un diplôme en psychologie ?

Non. La psychanalyse n'est pas réservée aux professionnels. Ce qui compte, c'est votre désir d'apprendre, votre curiosité sincère et votre engagement dans le temps.

Dois-je faire une analyse personnelle pour lire Freud ou Lacan ?

Pas forcément pour débiter. Mais à un moment, si votre lecture devient profonde, une analyse vous aidera à traverser les résistances, et à ne pas rester "à distance". Cela enrichit tout le travail théorique.

Quels auteurs lire en premier ?

Freud, bien sûr, mais pas tout, et pas seul ! Certains textes sont plus accessibles. On peut aussi commencer par des cliniciens comme Nasio, Dolto ou Anzieu.

Est-ce grave si je ne comprends rien à Lacan ?

Non. C'est même un excellent signe ! L'opacité fait partie du chemin. Ce n'est pas un obstacle, mais un appel à chercher autrement.

**Une méthode
en 4 étapes**

1

Éveiller son désir et clarifier son intention

Prenez un moment pour vous poser les bonnes questions :

- Qu'est-ce qui m'amène vers la psychanalyse ?
- Ai-je une question récurrente, un rêve, une énigme intérieure qui me poursuit ?
- Qu'est-ce que j'attends de cette étude ?

Notez tout cela dans un carnet. Cela constituera votre point de départ, votre "transfert de savoir", comme dirait Lacan.

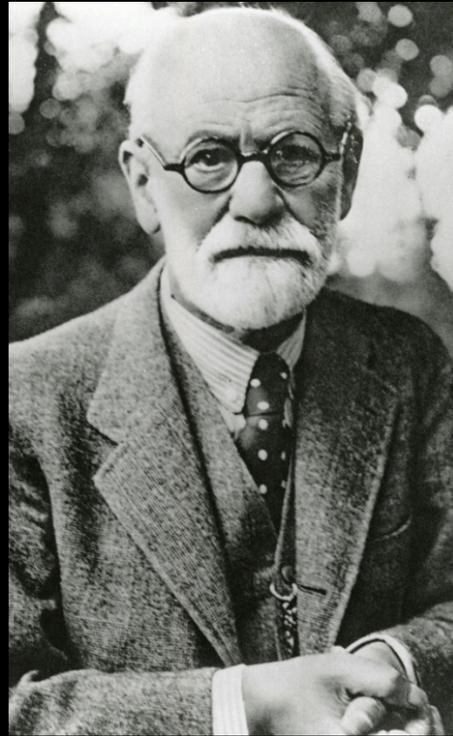


2

Lire les bons textes au bon moment

Commencez par des textes intelligibles et stimulants. Voici une petite sélection





Sigmund Freud

Cinq leçons sur la
psychanalyse



Françoise Dolto

La cause des
enfants



Juan-David Nasio

Les cinq leçons sur
la théorie de
Jacques Lacan



Didier Anzieu

Le Moi-Peau



Melanie Klein

L'amour et la haine

**L'important n'est pas
de tout comprendre,
mais de revenir,
relire, laisser infuser**



3

Se nourrir de contenus vivants

Complétez vos lectures par des supports audio/vidéo. Voici quelques pistes





Podcasts

Le Divan
L'inconscient
En psychanalyse
Le comptoir de la psychologie
Ma dernière séance de psychanalyse



Chaînes YouTube

La psychanalyste
J-D Nasio
Espace analytique
Mardi noir



Articles & Blogs

cairn.info

Envisager une analyse personnelle

4

Une lecture rigoureuse vous mènera un jour à cette question :
"Et moi, qu'est-ce que je refoule ? De quoi je me défends ?"

L'analyse personnelle n'est pas obligatoire, mais elle peut :

- Mettre au jour ce qui résiste en vous à certaines lectures.
- Vous éviter de "savoir sur les autres", sans jamais vous impliquer.
- Ouvrir une voie d'expérience, pas seulement de compréhension.

Vous pouvez simplement commencer par envisager une démarche, sans pression.



Feuille de route

01 Mon intention
Pourquoi je veux étudier la psychanalyse ?

02 Mon énigme personnelle
Quelle question m'habite ou me travaille ?

03 Mon premier texte choisi
Par quoi vais-je commencer à lire ?

04 Mon rythme
Quelle régularité vais-je adopter ?

05 Mon premier podcast/vidéo
Quel contenu vivant vais-je écouter/regarder ?

06 Ma réflexion actuelle
Ce que j'ai ressenti ou appris cette semaine

Si cette mini-formation vous a donné envie d'en découvrir plus, vous pouvez :

- Consulter régulièrement la newsletter pour recevoir d'autres contenus guidés.
- Explorer le blog, la chaîne ou les contenus que je propose régulièrement.
- Revenir à ce PDF quand vous sentez que vous perdez le fil... Il est là pour ça.

Et bientôt, une formation plus approfondie sera disponible pour celles et ceux qui veulent structurer leur parcours d'étude sur plusieurs semaines, avec un vrai accompagnement.

Merci pour votre confiance et...

Bonne traversée dans les territoires de l'inconscient !



Anne-Angélique