

DEVENIR PSYCHOTHÉRAPEUTE D'ORIENTATION ANALYTIQUE : DIALOGUE ENTRE DEUX PARCOURS

[Stéphanie Colomb](#), [Bianca Pereira](#)

De Boeck Supérieur | « Cahiers de psychologie clinique »

2021/1 n° 56 | pages 225 à 244

ISSN 1370-074X

ISBN 9782807394384

DOI 10.3917/cpc.056.0225

Article disponible en ligne à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2021-1-page-225.htm>

Distribution électronique Cairn.info pour De Boeck Supérieur.

© De Boeck Supérieur. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.

TEMOIGNAGES

TESTIMONIES

DEVENIR PSYCHOTHÉRAPEUTE D'ORIENTATION ANALYTIQUE : DIALOGUE ENTRE DEUX PARCOURS

Stéphanie COLOMB
Bianca PEREIRA¹

RÉSUMÉ À travers cet article nous retraçons les parcours que nous avons traversés pour devenir psychothérapeute, à partir de la naissance d'un désir pour la clinique psychanalytique à l'université jusqu'à aujourd'hui, dix ans après notre rencontre sur les bancs de la faculté de psychologie. Nous avons choisi de donner à cet article la forme d'un dialogue, forme de prolongement de nos échanges au fil des années sur nos impressions, nos réflexions, nos affects contrastés autour de nos cheminements de psychothérapeutes analytiques.

Nous avons souhaité nous arrêter sur les quatre piliers fondamentaux qui ont fait repère durant ce parcours : de notre cursus universitaire jusqu'à notre expérience personnelle de la cure, en passant par la formation de troisième

1 Psychologues cliniciennes, psychothérapeutes analytiques, diplômées d'un Masters en Sciences psychologiques de l'UCLouvain, Belgique

cycle en psychothérapie et par la pratique d'une clinique supervisée. Une écriture "à quatre mains" et certainement à "deux voix".

À partir de l'histoire de nos parcours, nous essayons de rendre compte des points qui nous ont semblé essentiels dans celui-ci, mais aussi de ce qui a pu y manquer et ce qui nous y a posé question. Nous aimerions ainsi pointer quelques éléments de ce qui, à ce point de notre parcours, nous semble essentiel dans une formation à la psychothérapie.

MOTS-CLÉS cursus universitaire, formation, psychothérapie analytique, clinique supervisée, analyse personnelle.

BECOMING A PSYCHOANALYTIC PSYCHOTHERAPIST: A DIALOG BETWEEN TWO PATHS

ABSTRACT In this article, we retrace our journeys to becoming psychotherapists, from the emergence of a desire for clinical psychoanalysis at university until today, ten years after our first encounter in the Faculty of Psychology. We have chosen to write this article as a dialog, which is an extension of our exchanges throughout the years regarding our impressions, thoughts, and contrasting feelings about our paths to becoming analytical psychotherapists. We have chosen to address four fundamental pillars that have been milestones on our journey: from our university training, to our postgraduate education in psychotherapy, our supervised clinical practice, and the experience of our personal psychoanalysis. A "four-handed" writing, but certainly with "two voices".

In presenting our two paths, we have tried to emphasize not only the points that appeared to us to be important, but also what has been lacking and what made us question ourselves. Finally, we would like to draw attention to some elements that, at this stage of our journey, we consider essential in our psychotherapy training.

KEYWORDS university program, training, analytical psychotherapy, supervised practice, personal psychoanalysis.

Introduction

Lorsqu'il m'a été proposé d'écrire un article autour de la question de ce qui a compté dans ma formation en psychothérapie analytique, c'est tout naturellement que je me suis tournée vers Bianca, ma "consœur" de formation, celle que j'ai rencontrée sur les bancs de l'université il y a dix ans et qui fait repère depuis dans ce nouveau chemin de vie. Au-delà de nos trajectoires, souvent en parallèle mais que chacune trace à sa façon, il s'est tissé entre nous un dialogue au fil des années sur nos impressions, nos réflexions, nos affects contrastés autour de ce que signifie pour nous devenir thérapeute. Prendre la plume pour écrire cet article est un prolongement naturel de ces échanges sous-tendus par une amitié d'une décennie.

Après avoir reçu l'aval pour cette rédaction "à quatre mains", c'est aussi naturellement que nous avons décidé d'opter pour une écriture en forme de dialogue. Cette forme est certainement peu commune pour ce type d'exercice, mais il nous est apparu qu'au-delà de refléter la vivance de nos échanges, elle nous permettait de mettre en exergue nos positions respectives, tantôt convergentes, tantôt divergentes, sur ce qui avait fait repère dans ce parcours de formation partagé. Une écriture "à quatre mains" et certainement à "deux voix".

C'est autour de quatre thèmes, quatre piliers de notre formation que nous avons souhaité revenir. Nous proposons dans cet article de relire cette trajectoire, du cursus universitaire jusqu'à notre analyse personnelle, en passant par un cycle de formation en psychothérapie analytique et par la pratique d'une clinique supervisée. Il retrace le fil de la naissance d'une attirance pour la psychanalyse jusqu'au déploiement du désir plus averti des jeunes thérapeutes que nous sommes devenues, laissant aussi la place à un regard plus critique sur la psychanalyse telle qu'elle se présente aujourd'hui.

À la genèse fut la formation universitaire

Stéphanie : J'ai démarré cette formation universitaire de psychologie sur le tard, après un premier Master dans un tout autre domaine et une expérience professionnelle d'une dizaine d'années. Reprendre les études après ces années d'expérience et étant devenue mère n'a pas eu la même saveur que la découverte des études supérieures lorsque j'avais 20 ans. Il y avait d'emblée un désir de changer radicalement d'orientation de vie qui s'exprimait à travers ce choix, sans que je ne sache encore tout à fait où cela me mènerait.

S'engager dans des études en sciences psychologiques, c'est aller à la rencontre d'un éventail de champs théoriques intriqués d'une façon ou d'une autre avec l'étude des pensées, des comportements, des émotions, des troubles, des souffrances de l'être humain pris dans sa culture, voire de groupes d'êtres humains. La psychologie clinique ne représente qu'une branche de cet éventail, la psychanalyse un rameau parmi d'autres approches cliniques enseignées à l'université. Je précise, qu'en commençant ces études de psychologie, la psychanalyse m'était totalement inconnue, je n'avais lu aucun livre s'y rapportant, je n'avais aucun repère en la matière.

Qu'est-ce qui m'a donc fait accrocher à, m'orienter vers ce savoir-là en particulier ? Je me rends compte à l'écriture, que cette question est éminemment intime, dans le sens que cette accroche, ce crochetage de désir, s'apparente d'abord et avant tout à un ressenti indicible, une vibration, un sentiment d'être bien vivante à l'écoute de professeurs tentant de nous transmettre un certain savoir, s'inscrivant dans une éthique de l'écoute des mots/maux de l'autre qui n'a pas son pareil. Cette position pourrait se synthétiser dans cette formule prononcée par mon professeur de psychopathologie pourtant particulièrement savant et expérimenté : « *se mettre à l'école de ses patients* ». Le choc de la découverte de la psychanalyse, ce fut cela : l'intrication d'un corpus théorico-clinique éminemment riche et en perpétuelle élaboration qui tente de décrire la complexité des mouvements intrapsychiques et objectaux

du sujet, et la position éthique d'un « *non-savoir* » du thérapeute qui accueille le sujet en souffrance, s'ouvrant à la possibilité d'une rencontre.

Je synthétiserais ainsi ce qui est venu catalyser ce désir sous-jacent de m'orienter vers la psychanalyse afin de devenir une future clinicienne : une rencontre avec des professeurs, que j'aurais envie de nommer des passeurs, dont le propre désir pour ce qu'ils faisaient là était tout à fait perceptible, et un champ théorico-clinique qui m'est apparu comme étant le plus à même d'apporter des réponses aux questions qui m'animent sur la compréhension de la psyché dans tous ses états, sous-tendu par l'hypothèse centrale de l'inconscient qui nous meut à bas bruit.

Pourtant, cette curiosité à cheminer le long de ce sillon ne s'est pas faite et ne se fait toujours pas sans interrogation, sans doute, ni sans mouvement d'ambivalence. Le choix de la psychanalyse n'a fait que renforcer en moi ce sentiment de ne pas savoir et ne pas pouvoir tenir seule cette position impossible face au patient qui s'adresse à nous en état de désaide. Je pense pouvoir dire que c'est grâce à ce désir pétri de doutes que je me suis mise en mouvement, décidant de prolonger cette découverte par un cursus de formation en psychothérapie analytique et de me lancer dans l'aventure de la cure.

Réponse de Bianca : Mon parcours est bien différent du tien, je suis plus jeune et les études de psychologie sont mes premières (et jusqu'à présent dernières) études. La maturité avec laquelle j'y suis entrée était donc tout à fait différente. Mais il y a de nombreux points sur lesquels je te retrouve.

J'ai choisi la psychologie un peu par dépit. Plusieurs éléments de mon adolescence m'avaient déjà orientée vers l'étude de la psychologie, avaient certainement ouvert la voie de la psychothérapie. Mais pour avoir accès à ce désir-là, il fallut un long cheminement ! Je ne comprendrais que bien plus tard, lors de mon analyse personnelle, les raisons profondes de ce choix qui n'en semblait, à l'époque, pas vraiment un, sinon par défaut.

Pendant des années je ne pense qu'à changer de fac, sans jamais savoir choisir autre chose. Mes cours de bacheliers

m'ont mis en tête que la psychanalyse était un mausolée qui mérite de s'y arrêter pour rendre hommage aux ancêtres, mais pas grand-chose de plus. Mon premier cours sur le sujet me confirme dans cette idée. Jusqu'à ce qu'un cours de psychopathologie ait un effet de révélation. Nous parlons d'ailleurs du même cours Stéphanie et moi, du même professeur, de sa justesse et de son respect en parlant de clinique, de sa rigueur et la qualité "incarnée" de son discours lorsqu'il présentait la théorie. Comme toi, il n'y a que les professeurs qui parlent de psychanalyse qui m'ont marquée de cette façon-là. Quelque chose d'un positionnement subjectif qui se sent, d'une parole vivante. Et, pour moi, d'un vocabulaire complexe et un peu impénétrable qui pique au vif ma curiosité et mon désir de savoir, de comprendre, d'être initiée à la signification de ces mots qui sonnent si bien. Je m'intéresse aux autres courants, mais aucun ne sonne juste à mes oreilles, aucunes autres paroles ou personnalités de professeur.e.s ne m'évoquent quelque chose de fort et ne me parlent de la nature humaine comme le font ceux qui parlent de la psychanalyse. Je cherche tous les cours possibles, plus très nombreux dans l'université dans laquelle nous étudions. Il faut aller les chercher au fin fond des cursus de criminologie...

La formation de troisième cycle

Bianca : L'idée, le désir, peut-être aussi la nécessité stratégique de s'engager dans une formation de troisième cycle naît, pour moi, dans le cadre de mon stage universitaire. Cette option est assez peu discutée et présentée dans le parcours universitaire à proprement parler. Ce sont les clinicien.ne.s rencontré.e.s en stage qui ont ouvert cette voie, évoqué sa possibilité, voire sa nécessité pour pouvoir trouver du travail dans un milieu avec beaucoup de prétendants, assez peu de postes à pourvoir, et une certaine impossibilité à les obtenir si l'on n'a pas créé un "réseau". Découverte de la logique du monde des "adultes" lorsque l'on sort, tout.e naï.f.ve, de l'université et de la grande adolescence.

C'était également la constatation, assez simple, que l'on n'est pas clinicien.ne et certainement pas psychothérapeute en sortant de l'université. Et c'est ce que je voulais. Peut-être. C'était un désir confus et embryonnaire, lardé d'incertitudes, de sentiments d'illégitimité, d'inquiétude de ne pas être à la hauteur, de vouloir cela pour les mauvaises raisons, etc. C'est l'expérience du stage qui a été décisive, à travers la réalité de la rencontre avec la souffrance psychique incarnée dans les patient.e.s, et avec le désir des hommes et des femmes qui avaient choisi de faire ce métier, et qui avaient trouvé des formes à donner à ce désir à travers les différentes institutions de soins en santé mentale. Comment peut-on donc devenir thérapeute ? L'une des réponses que j'ai trouvées était : en faisant une formation de troisième cycle.

S'engager dans une formation de troisième cycle, c'est également trouver un groupe d'appartenance, un investissement narcissique groupal et institutionnel. C'est faire partie de quelque chose de plus grand sur lequel s'appuyer pour construire un premier sentiment de légitimité. C'est rencontrer des "aîné.e.s" à admirer, éventuellement à rejeter. Mais également un groupe de pair.e.s avec lequel.le.s tisser les liens que l'on tisse avec les camarades de route.

Toutefois, l'avantage d'appartenir à un groupe est toujours contrebalancé par la tendance à rejeter ceux qui n'en font pas partie, par le risque de l'entre-soi...

Dans cette lignée, a posteriori, j'ai le sentiment qu'à côté de tout ce dont cette formation m'a nourrie, il y a ce qui m'y a manqué et ce que j'aurais envie de laisser de côté. Je regrette de ne pas avoir été plus confrontée à un dispositif ou des dispositifs qui me fassent réfléchir à ma posture de thérapeute ; que ça n'en soit passé que par les mots qui sont si utiles pour défendre et cacher. Il n'arrive presque jamais que quelqu'un d'autre soit là pendant que nous sommes en séance, sauf lorsque l'on pratique la cothérapie. Il me semblerait essentiel de trouver un dispositif dans lequel il soit possible de s'exposer dans sa pratique devant le regard vigilant et bienveillant de pair.e.s et de formateur.trice.s qui puissent faire un retour sur ce qu'ils vivent et voient. Cette expérience, je la cherche aujourd'hui

ailleurs et je mesure à quel point elle m'a manquée dans ma formation.

Ce que j'aurais envie de laisser de côté, c'est cette sensation d'entre-soi qui aujourd'hui alourdit ma pensée et ma liberté d'action. J'aurais souhaité voir le discours analytique entrer en dialogue avec d'autres discours. Car le danger de l'entre-soi c'est notamment de développer un langage "*d'inité.e*", d'apprendre les termes et les formules qui marquent une appartenance au groupe, quelquefois au prix de la clarté et de la rigueur vis-à-vis de ceux qui ne parlent pas le même langage, mais aussi à l'intérieur même du groupe où l'on risque de galvauder les concepts.

Réponse de Stéphanie : Je partage le point de vue exposé par Bianca autour de l'absolue nécessité de faire un troisième cycle en psychothérapie. Néanmoins, de ma place autre, de celle d'une adulte en reprise d'études, ma motivation première n'a pas été nourrie par des raisons « *stratégiques* », pour le dire de façon quelque peu abrupte. Ce n'est pas l'emploi après lequel je courais, mais bien la légitimité de pouvoir m'autoriser à l'exercer. Ce choix ne s'inscrivait ni dans une urgence matérielle ni temporelle, mais était plutôt sous-tendu par une question de maturation psychique. Qu'est-ce qui fait qu'à un moment donné l'on s'autorise à se lancer dans une pratique, avec quelque part tapi au fond de nous, le sentiment intime que l'on peut venir en aide à celui.celle qui s'adresse à nous avec une difficulté à être ? Le choix de faire un troisième cycle a donc été naturellement motivé par l'envie d'approfondir les bases acquises à l'université, car je souscris au fait que d'être diplômé.e d'un Master en psychologie clinique nous confère le titre de psychologue clinicien.ne, mais ne fait pas de nous des thérapeutes pour autant.

Devenir thérapeute ne peut se faire sans l'économie d'une pratique qui est, à notre avis, l'une des pierres angulaires d'une formation à la psychothérapie, qu'il s'agisse d'une pratique privée, en institution ou dans le cadre d'un stage. Cette pratique fut, au sein de cette formation, encadrée à la fois par une supervision personnelle et une intervision de groupe. Ces deux points d'ancrage clinique

furent des moments de mise au travail si porteurs qu'ils continuent d'exister pour moi encore aujourd'hui bien au-delà de la finalisation de cette formation. Il m'a semblé que cette formule nous a donné la possibilité d'élaborer nos questions cliniques et les affects qui s'y rapportent, venant border, dans une certaine mesure, les sentiments d'impuissance et de doutes qui traversent tou.te.s (jeunes) thérapeutes. Je trouve intéressante ta remarque sur l'élaboration d'un dispositif qui nous permettrait de penser notre posture de thérapeute, presque "*in vivo*", même si cela poserait une question évidente de confidentialité. Cependant, l'enseignement « *d'une pratique de la pratique* » ne pourrait jamais et je pense ne devrait pas tendre à combler le manque à devenir un futur thérapeute. Chacun.e est amené.e ainsi à bricoler, à tisser ses assises à partir de ses manques, de son désir, en fonction de sa sensibilité, de ce qui fait repère dans l'enseignement théorique et la pratique d'une clinique supervisée.

Quant à la question d'ouvrir la formation à d'autres discours, je la trouve éminemment pertinente pour les raisons que tu évoques et dans la mesure où la visée de notre travail, à l'instar de la visée de l'analyse, est de pouvoir se détacher du discours du Maître. Autant je pense qu'il est vital pour la psychanalyse de s'ouvrir à un dialogue avec des disciplines connexes telles que la philosophie, l'anthropologie, la sociologie, les neurosciences, l'épigénétique, etc., pour tenter d'appréhender la complexité de l'homme post-moderne² en prise avec sa culture, autant je ne suis pas certaine que la formation en psychothérapie analytique soit le lieu de cette ouverture. Ce dialogue doit néanmoins avoir lieu au sein des associations pour que la psychanalyse puisse continuer d'être une discipline vivante et créative à l'opposé de l'entre-soi mortifère qui la menace.

La pratique clinique supervisée

Stéphanie : La pratique clinique est un incontournable lorsque l'on s'engage dans un parcours psychothérapeutique. En ce sens, le choix des stages, lieux d'expérimentation

2 Lyotard, J. F. (1979). *La condition postmoderne : rapport sur le savoir*. Paris : éditions de Minuit, 2018.

des premières rencontres cliniques, revêt toute son importance. J'ai choisi de commencer par la psychiatrie pour adultes, comme s'il s'agissait de « *faire mes classes* ». Il y avait cette curiosité de découvrir l'ambiance d'un service psychiatrique accueillant le tout-venant afin de m'exposer à la psychopathologie dans toutes ses colorations. Je savais aussi qu'à cette place, je serais en première ligne pour accueillir les patients au sein d'entretiens cliniques. Cette première expérience particulièrement riche, le fut d'autant plus que je pus m'appuyer sur l'étayage externe de la psychologue expérimentée qui me supervisait. Je retiens d'elle ces quelques mots, l'engagement « *à soutenir la parole du patient* », dont la portée m'avait en partie échappé à l'époque mais qui ne cesse de se déployer encore aujourd'hui. Cela m'était apparu évident et tout à fait dans mes cordes d'offrir les conditions pour qu'une parole se déploie, alors que je me lançais dans cette première aventure avec une grande naïveté, sans aucun point de référence. Ce n'est qu'avec le temps que j'ai pu éprouver les nuances qualitatives dans l'expression verbale et infra-verbale du.e patient.e et me rendre compte aussi que nous ne sommes pas tou.te.s égaux/égales dans nos possibilités d'acquisition de capacités de symbolisation.

C'est en m'installant dans mon cabinet en privé, après être passée par différents lieux d'apprentissages de la clinique des adolescents et jeunes adultes, que la question de la supervision se posa de façon centrale. Comment eût-il été possible de me lancer dans cette grande aventure de l'écoute des patient.e.s seule dans ce cabinet, sans qu'intervienne la présence d'un tiers à la fois référant, questionnant et étayant de la position de jeune clinicienne que j'étais ? Pratiquer une clinique supervisée représente tout autant un soutien à pratiquer ce « *métier impossible* »³ de thérapeute analytique, qu'une éthique de travail au sein de laquelle je me suis inscrite sans discontinuité depuis le début de ma pratique en privé.

C'est pourquoi le choix du.de la superviseur.se m'apparaît être aussi important que celui de l'analyste. Je repense aux différents éléments qui pesèrent dans cette décision : l'orientation clinique de celui.celle-ci (je cherchais

3 Freud, S. (1937). L'analyse sans fin et l'analyse avec fin. *Résultats, idées, problèmes*, II. Paris : PUF, 1998.

quelqu'un ayant une longue expérience auprès des adolescents), sa sensibilité clinique qui transparait à travers ses interventions, sa façon d'incarner sa position de thérapeute, son style en quelque sorte, savant mélange d'une façon d'être au monde, en relation à l'autre et un cadre théorique internalisé ; je citerais également la qualité du premier contact qui se déploie dans le temps, tel un lien transférentiel superviseur-supervisé.

Une première expérience de supervision infructueuse m'avait plongée du côté de l'impuissance, tant il m'avait semblé que l'écart de nos positions respectives, le langage utilisé pour évoquer la clinique, ainsi que les questionnements en présence avaient du mal à se rencontrer. Je pus ensuite trouver un accordage auprès d'une superviseuse qui sut comprendre là où je me situais dans mon parcours de thérapeute tout en me délogeant avec finesse des positions dans lesquelles je pouvais m'enfermer inconsciemment dans l'accueil de mes patient.e.s. Elle a su, par exemple, souligner avec bienveillance ma tendance à déployer une écoute soutenante, toute maternelle, face à la souffrance de ces adolescent.e.s, participant à entretenir une forme de toute puissance infantile, plutôt que de m'autoriser à les confronter à un manque structurant dans leur développement de futur.e.s jeunes adultes. Il me semble que cette superviseuse incarne un support identificatoire suffisamment bon, soutenant un décalage nécessaire par rapport au discours du patient, questionnant les dynamiques pulsionnelles inconscientes, les taches aveugles, les passages à l'acte signifiants dans ce rapport transféro-contre-transférentiel, tout en me donnant l'impression d'être libre de m'appuyer sur ces moments d'élaboration comme je le souhaite dans l'espace de la séance.

Cela fait désormais plusieurs années que cette supervision fait partie intégrante de mon cadre de travail, à raison de deux fois par mois. Elle fait repère dans ma formation et représente un espace transitionnel sur lequel s'étaye ma pratique thérapeutique qui s'enrichit au fil des années et des rencontres singulières qui s'y déploient.

Réponse de Bianca: Mon expérience de la supervision a été, jusqu'à aujourd'hui en tout cas, moins aisée que la

tienne. Je vais essayer de mettre ici en quelques mots ce que j'ai pu comprendre de ma difficulté à entrer dans cet espace.

Tout d'abord, il semble évident qu'un espace de supervision individuelle est nécessaire au bon développement d'une pratique de psychothérapeute. C'est un lieu où explorer avec un.e autre plus expérimenté.e les points aveugles de notre fonctionnement, là où notre fantasme nous mène par le bout du nez dans notre travail, et il faut, pour le repérer, un regard extérieur suffisamment rigoureux et sécurisant.

Dans mon parcours jusqu'à maintenant, je constate une difficulté. J'ai rencontré des psychothérapeutes qui m'ont apporté des choses intéressantes, et qui ont contribué à la constitution de mon identité professionnelle (quelquefois en me positionnant "contre" certains éléments). Mais une certaine confusion a toujours régné à l'intérieur de mon esprit sur les objectifs et les modalités de cet espace. Pour oser s'exposer dans ses failles, ses points aveugles et ses fragilités à un.e collègue plus expérimenté.e, il faut un cadre suffisamment sécurisant, et ce sentiment de sécurité m'a toujours été inaccessible. Quelque chose doit pouvoir être trouvé pour ménager le narcissisme en équilibre instable du.de la jeune praticien.ne, et ce quelque chose je ne suis pas arrivée à le trouver.

Par ailleurs, j'ai quelquefois eu la sensation de ne pas avoir été là pour développer mon propre "style", mes propres outils cliniques, mais pour valider que ce que je faisais rentrait bien dans la logique de la psychanalyse, orientation que j'ai choisie ; qu'il y aurait une manière de faire qui serait la bonne. Cela m'a mise en difficulté et m'a renvoyée à un douloureux sentiment d'impuissance et à une dévalorisation de mes capacités. Ce sentiment d'impuissance, creuset essentiel dans lequel, dans mon histoire personnelle, est né mon désir de devenir psychothérapeute, je n'ai pas réussi à en prendre soin dans le cadre d'une supervision individuelle. Cela m'a amenée à prendre la décision de laisser de côté cet espace pendant un temps. Cela m'a semblé nécessaire pour permettre le développement d'un sentiment de légitimité à pratiquer la

psychothérapie, et pour apprendre à me sentir autonome et libre de ma propre pensée. Ce cheminement a été notamment favorisé par une ouverture à des discours autres que la psychanalyse ou la psychologie.

Je reviens aujourd'hui vers une supervision individuelle après cette phase d'autonomisation.

L'analyse personnelle

Bianca : J'ai souhaité m'engager dans une analyse personnelle à la fin de l'université. J'avais déjà tenté de faire une psychothérapie en tant qu'adolescente, mais je ne suis allée qu'à quelques séances et puis je suis partie en disant à ma thérapeute que j'allais mieux. C'était faux. Mais ce n'était pas possible pour moi d'aller plus loin à ce moment-là. Je pense toutefois que cette expérience a laissé des traces en moi. C'était une rencontre avec une adulte, une femme comme moi, qui m'a accueillie dans son cabinet et m'a écoutée, a regardé mes dessins d'adolescente, m'a parlé. Un embryon d'identification.

À la fin de l'université, la théorie psychanalytique m'avait séduite, les professeurs qui l'enseignaient aussi, je voulais suivre cette route-là et ma propre psychanalyse en était un passage. Mais je pense que cette couverture de "devoir" m'a surtout donné l'occasion de m'autoriser à soutenir la démarche toute personnelle d'oser exposer ma souffrance à quelqu'un dont c'était le métier. Cette double démarche, se soigner et se former, je pense, marque dès le départ le transfert d'une forme de clivage relativement difficile à manier. Les passages de mon analyse pendant lesquels j'ai eu le sentiment de la mettre en échec se doublaient d'un profond sentiment d'échec en tant que thérapeute. Comment puis-je prétendre soigner d'autres si je n'arrive même pas à me laisser soigner, à lâcher un peu de lest par rapport à mes propres défenses ? Venait également s'y mêler le sentiment de vouloir recevoir l'aval de mon analyste, devenir une bonne héritière, me mettre à son école plutôt que de laisser le processus analytique s'opérer. Ces défenses narcissiques rendent selon moi le processus laborieux, mais

apportent également une motivation supplémentaire à tenir bon, à avancer, tant bien que mal ; à supporter la dépendance passagère qu'implique le processus analytique ; à supporter le fait que se sentir comme une petite chose fragile et indigne d'amour sur le divan n'est pas incompatible, au contraire, avec la position de psychothérapeute. Faire ma propre analyse a ainsi été pour moi une belle leçon d'humilité. Et celle-ci m'a semblée essentielle pour contrecarrer un investissement de la théorie comme objet de maîtrise. Cette expérience a un peu remis mes pendules à l'heure ! Car la psychanalyse est avant tout un outil de soin. Une expérience qui se vit dans sa chair et dans celle de l'autre qui accepte de nous accueillir. La théorie vient *a posteriori*, comme mise en sens, comme boussole pour ne pas se perdre de trop dans l'affect. Pas comme objet de maîtrise *a priori*. C'est la leçon la plus importante que je pense avoir apprise dans mon parcours jusqu'à aujourd'hui.

Dans la même lignée, faire une analyse personnelle a eu pour moi le bénéfice de me désaliéner d'un certain transfert sur la psychanalyse en tant que savoir et qu'institution. Quitter un certain idéal que j'avais fabriqué, qui a eu son utilité pour orienter les choix que j'ai faits mais qu'il fallait pouvoir renouveler. Cela n'est, selon moi, possible que grâce au passage par un transfert incarné par un.e analyste, par un lien vivant, un transfert de chair et non plus d'idées. Le résultat, aujourd'hui, de cette analyse personnelle, est pour moi l'acquisition d'une plus grande liberté. L'envie de chercher et regarder ailleurs et me nourrir de nouvelles idées.

Réponse de Stéphanie : Que cet exercice d'écriture est difficile, Bianca, après avoir lu ton passage sur ton expérience de la cure comme un des piliers de la formation de thérapeute ! Cela vient profondément me bousculer sur ce qui se passe dans mon propre trajet analytique, m'y trouvant encore en plein, et ayant peu ressenti ces mouvements de dépendance passagère voire d'errance dont tu parles. Ton écriture me questionne donc sur l'avancée dans ce travail, sur l'état de mes résistances toujours à l'œuvre, sur ma capacité à m'abandonner, à me laisser régresser

psychiquement. Cela me rappelle aussi ma résistance première à passer sur le divan, envahie par un certain fantasme que j'allais y être engloutie et disparaître.

Toutefois, dans "*l'après-coup*", je parviens à me décaler de cette réaction première, sachant que nos trajectoires de vie sont tout à fait singulières et qu'il n'est pas là question de se comparer, même si cet exercice d'écriture nous incite à intégrer le point de vue de l'autre et à se positionner en fonction pour y répondre. Encore aujourd'hui, je formule la pensée que je n'aurais pas imaginé faire d'analyse si je n'avais pas emprunté ce parcours de formation psychothérapeutique. Je n'en avais jamais ressenti le besoin. C'est donc par le biais de l'analyse didactique que je me suis lancée dans cette aventure, un peu à rebours.

J'ai fait une première expérience de deux ans qui s'est soldée par un arrêt assez brutal tant je m'étais sentie aliénée à l'ultra-rigidité du cadre qui m'était imposé (vacances alignées sur celle de l'analyste, paiements mensuels...) et qui s'est avéré être un impossible à soutenir, certainement en écho avec ma propre histoire. Je suis de nouveau en analyse depuis plusieurs années, lieu d'élaboration de mon roman familial, de déploiement et de remaniement de fantasmes et peurs infantiles, m'amenant à devenir une personne plus apaisée et plus libre, ainsi qu'une future thérapeute plus clairvoyante sur son désir d'accueillir l'autre en souffrance. Malgré mes tergiversations passagères autour d'un arrêt possible de la cure, il me semble que je n'en suis pas encore au point de me sentir "*désaliénée*" du discours du Maître et cela en dépit de la présence incarnée et soutenante de mon analyste. Je m'accroche donc à ce cheminement plus ou moins laborieux, sans trop savoir ce qu'il pourrait encore en advenir...

Conclusion : ce qui, pour nous, compte dans une formation à la psychothérapie

Cet article écrit à deux voix et en temps et contretemps a été d'une grande richesse pour nous. Nous pouvons constater à quel point parcourir les mêmes étapes produit

des vécus subjectifs intimement différents. C'est évident, mais l'expérimenter donne à cela une coloration particulière. Cette constatation nous a relancées dans la trame de nos échanges cliniques et amicaux.

Nous nous rendons compte que le choix d'aborder la question de la formation à travers notre propre parcours n'est pas sans lien avec notre sensibilité clinique. En effet, face aux formes que prend la souffrance psychique dans la psychopathologie contemporaine, il nous semble important de nous présenter non pas comme des miroirs "neutres et bienveillants", pour reprendre une certaine terminologie freudienne, mais comme des sujets désirants et vivants, existants dans le lien à l'autre.

Il est désormais temps de tirer quelques conclusions sur ce qui, pour nous, compte dans une formation à la psychothérapie.

Il s'avère évident pour toutes les deux que sans un passage par l'université et par la rencontre avec certains professeurs nous introduisant aux fondamentaux psychanalytiques, notre cheminement vers la psychanalyse eut été beaucoup plus incertain. Nous pensons pouvoir énoncer sans forcer le trait que notre vocation pour la psychothérapie analytique naquit à ce moment précis dans une forme d'émulation partagée avec quelques étudiantes de l'époque. C'est aussi pour cela que nous sommes particulièrement inquiètes pour le devenir de notre champ qui n'a plus droit de cité aujourd'hui dans certaines grandes universités en Belgique. Il nous semble crucial d'offrir à tou.te.s les étudiant.e.s actuel.le.s la possibilité de choisir parmi les différents champs cliniques, celui qui correspond le plus à leur sensibilité et à leur vision du monde, car nous pensons que l'université demeure l'endroit privilégié pour la naissance d'une vocation de thérapeute.

Aussi, comme nous l'avons souligné plus haut, tout ce qui est venu soutenir cette vocation en germination, fut essentiel dans notre parcours. Cette formation en psychothérapie analytique (aussi perfectible soit-elle), avec ses deux grands piliers que sont l'approfondissement théorique (via des enseignements, la participation à des conférences et la rencontre privilégiée avec d'autres analystes...) et

la pratique d'une clinique inter/supervisée nous ont permis de développer un socle solide pour notre pratique sur lequel nous nous appuyons aujourd'hui. Évidemment, cette formation ne peut prendre corps et devenir tout à fait opérante que si elle est vécue dans la chair. L'analyse personnelle demeure ainsi un incontournable de la formation en psychothérapie analytique en nous offrant la possibilité non seulement d'expérimenter le dispositif de la cure, mais aussi les effets de l'inconscient sur les comportements et la vie en général.

Certains points ont suscité plus de débat entre nous. Par exemple, nous sommes d'accord sur le fait qu'il faut que la formation permette une intrication entre expérience vécue et théorie. L'aspect expérientiel participerait à éviter que la théorie devienne un outil de maîtrise et d'immobilisation des objets psychiques difficiles et douloureux auxquels ce travail nous confronte. Et dans l'autre sens, ne pas transmettre rigoureusement la théorie risque de mettre trop l'accent sur l'affect et ne pas favoriser une capacité de réflexion qui permet, justement, de lier celui-ci à des représentations pour le rendre traitable par le psychisme du.e de la thérapeute comme par celui du.e de la patient.e. Est-ce que les supervisions et interventions, ainsi que la cure personnelle sont des dispositifs suffisants pour atteindre ce but ? Nos points de vue ont divergé quant à la réponse. Il s'agit, en effet, d'une question fondamentale pour la formation. L'une de nous n'a pas éprouvé de manque particulier sur l'intrication des dispositifs théoriques et cliniques proposés par la formation, peut-être en lien avec une propension naturelle à plutôt repérer le manque en elle que le manque dans l'autre. L'autre trouvait qu'il serait nécessaire de mettre le.la futur.e thérapeute dans des situations quasi expérimentales pour éprouver, dans son corps et dans le vif du lien à l'autre, sa posture de thérapeute et l'affiner.

Ensuite et pour finir, nous aimerions mettre l'accent sur une nécessaire ouverture des différents courants de la psychothérapie à d'autres discours pour éviter l'écueil de l'entre-soi. Là aussi nous avons débattu : faut-il que cet aspect soit présent dès la formation de troisième cycle, ou est-ce que cela viendrait créer de la confusion dans

l'apprentissage ? En d'autres termes, faut-il d'abord apprendre correctement sa propre langue pour dialoguer plus rigoureusement par la suite avec les autres, ou faudrait-il que l'apprentissage soit d'emblée marqué par la différence de l'autre, en s'inscrivant dans un dialogue avec d'autres disciplines ?

Quoi qu'il en soit, nous nous sommes retrouvées avec une certaine tristesse sur le constat que, plutôt que de tenter de dialoguer, les différents courants de la psychothérapie, voire même certains sous-courants entre eux, ne se parlent pas, voire s'emploient à décrédibiliser l'autre. Nous constatons également que, plutôt que de chercher des allié.e.s dans d'autres "*corps de métiers*", qu'ils soient intellectuels (philosophes, sociologues, généticiens, neuroscientifiques etc.) ou autres (journalistes, artistes, associations de citoyen.ne.s mobilisé.e.s politiquement, etc.), certains courants se ferment sur leur propre identité et, conséquence toujours présente, se radicalisent dans leur position. C'est dommage, car ce dialogue permettrait au contraire une plus grande vivacité de la parole, une circulation de la pensée qui pourrait se consacrer à l'essentiel. C'est aussi ce que soutient Roland Gori à sa façon, affirmant qu'"*au sein de tout savoir, il y a une tache aveugle que les autres savoirs éclairent. C'est de cette incomplétude que naît l'intérêt des savoirs*"⁴.

Il nous semble que, par ailleurs, dans un moment comme celui que nous vivons au niveau mondial et sociétal, il serait bien au contraire essentiel, voire vital, de s'allier, de dialoguer, de construire des visions communes et des points de discord, de soutenir et trouver à supporter les difficultés de la coopération. Créer les conditions pour que celle-ci soit possible participe d'un réel travail de civilisation, un *Kulturarbeit*⁵ comme l'écrivait Freud, qui est, après tout, le cœur de notre travail de psychothérapeute.

4 Gori, R. (19.10.2020). *L'effondrement n'est plus à craindre, il a déjà eu lieu*. Chaire à Vif – La Cambre. <http://www.lacambre.be/fr/actualites/chaire-a-vif>

5 Freud, S. (1930), *Malaise dans la civilisation*, *Œuvres complètes*. Paris : PUF, 1994. Ce terme désigne le travail complexe de négociation entre les pulsions et les exigences de la vie collective qui obligent celles-ci à changer d'objet pour s'orienter vers des objets valorisés culturellement.