Peut-on être heureux à tout prix ?

Les auteurs nous entraînent dans un voyage passionnant dans le maquis des thérapies, entre patients, psys, professionnels ou charlatans

Les auteurs, Minou Azoulay et Pascal Delannoy, partent du constat suivant : nous sommes soumis à l'injonction d'être heureux. Pour parvenir au bonheur, de nombreuses formes de thérapies se sont développées dont ils proposent de faire le tour avec en fil d'Ariane une question plus profonde : que reste-t-il aujourd'hui de la psychanalyse ? Les auteurs poursuivent ce double but sur un ton accessible, dit « grand public », qui fait que ce livre n'est pas uniquement réservé à un lectorat averti. Leur entreprise est fondée sur une démarche généreuse en marge des discours scientifiques et qui a vocation à détailler l'éventail du monde « psy ». Il faut donc entrevoir ce livre comme une promenade permettant à celui qui l'entreprend de rencontrer sur son chemin, tel *Candide*, un psy dans son cabinet ou qui s'exprime sur son travail et sur des faits de société, ou encore un coach parlant de son parcours et de ses fonctions, en passant par les récits des patients qui témoignent de leurs démarches psychothérapiques entamées, interrompues et aussi abouties avec succès. La méthode employée par les auteurs est fondée sur l'interview ; c'est pourquoi on rencontre une certaine spontanéité dans les propos rapportés, spontanéité qui pourra plaire en donnant à certains le sentiment de plus de proximité avec tel praticien ou tel patient. En revanche, les descriptions des lieux de consultation ou des caractéristiques physiques de tel psychothérapeute ou psychanalyste pourront en surprendre d'autres.

On salue l'intérêt porté aux sceptiques voire aux détracteurs pour lesquels le sport ou le travail constituent les seules et uniques thérapies vraiment efficaces. Dans un chapitre qui fait implicitement référence aux travaux de Gérard Szwec, leurs témoignages s'entremêlent de façon opportune avec des informations précieuses à propos de la méditation ou encore du développement personnel. Devant certains témoignages, le lecteur souhaitera peut-être un complément d'information. Ainsi en est-il des allusions au cadre analytique, parfois qualifié de rigide dans l'ouvrage, là où on aurait pu attendre une explication, même simple, de sa nécessaire rigueur. On peut parfois lire au détour d'un échange que le prix d'un travail analytique ou psychothérapique, quelle que soit son orientation, est élevé. Un bref ajout aurait peut-être permis de comprendre que si ce type de travail peut paraître onéreux, c'est aussi parce qu'il est psychiquement coûteux et que cette impression renvoie inévitablement aux perceptions et au vécu singulier de chacun. Enfin, il est rapporté que « Freud a fait du mal pour les enfants maltraités, qu'il a inclus dans le fantasme du père, et en plus il a manqué de courage par rapport aux femmes » (sic p.81) alors que sa prise en compte du fantasme a plus été une façon d'éclairer la réalité que de la nier. On a plaisir à retrouver dans l'un des chapitres toute une partie de l'histoire radiophonique des ouvertures au plus grand nombre de la psychanalyse et de ses applications, en particulier dans les quelques pages consacrées à Françoise Dolto et Jacques Pradel. A ces pages s'ajoutent celles dédiées au récit captivant de la rencontre des auteurs avec le patron de presse Jean-Louis Servan-Schreiber qui a détenu un magazine incontournable consacré au bien-être et au développement personnel.

Les auteurs dressent aussi un état des lieux des diverses professions qui convergent vers des fonctions thérapeutiques. Il est toujours utile de rappeler ce qui en termes de formation et méthode, distingue ou rassemble les différents praticiens, à l'heure où les propositions thérapeutiques sont multiples allant, comme indiqué, du charlatanisme au plus grand sérieux. La mise en garde des auteurs vis-à-vis de méthodes douteuses qui s'abattent souvent sur le public le plus vulnérable est

des plus opportune. Les distinctions qui existent entre psychiatres, psychologues et psychothérapeutes sont aussi rappelées ; il est cependant nécessaire de préciser à propos des psychologues, que leur formation universitaire initiale ne demande qu'à certaines conditions très particulières « un complément de formation professionnelle de cent cinquante heures, dont sont dispensés les psychiatres » (p.17).

Les témoignages des psychanalystes et des patients permettent de comprendre que la théorie analytique s'enrichit des apports de nombreux contributeurs, analystes ou pas, et qui peuvent appartenir aux domaines des sciences humaines et du vivant. Et on perçoit bien dans ce livre, comment les psychanalystes ou les thérapeutes d'orientation analytique s'adaptent aux besoins de leurs patients. S'il fallait encore le prouver, nous aurions ici de quoi témoigner de la vitalité de l'approche analytique et de son utilité, à travers l'analyse de divan ou ses adaptations diverses, en particulier le travail en face à face. Parmi toutes les méthodes thérapeutiques, elle est celle qui met celui qui l'entreprend sur la voie d'une plus grande connaissance de soi et de plus de liberté intérieure.

Le lecteur sera sans doute aussi intéressé et concerné par les pages consacrées au monde du travail. On y découvre des témoignages à propos du quotidien d'une psychanalyste ou d'un coach que les auteurs différencient avec brio. Il est aussi passionnant de lire comment le télétravail et l'auto-entreprenariat peuvent présenter des vertus en termes de souplesse et de liberté mais aussi des risques d'isolement et d'asservissement.

Un passage du livre est dédié aux questions actuelles touchant les orientations sexuelles, les nouvelles formes de procréations ou de filiations. Bien qu'il soit peu aisé d'aborder des questions d'actualité qui touchent ainsi à l'intime et dont la compréhension ne dépend pas d'un seul point de vue, les auteurs se livrent à l'exercice. Des psychanalystes témoignent de leur expérience avec des patients et affichent parfois un optimisme enthousiaste face à ces questions. S'il est important d'entendre des psys sur de tels sujets, on aurait attendu une vision plurielle dans laquelle le lecteur aurait rencontré des positions diverses, voire contradictoires, à l'image de l'ensemble des réflexions. D'éminents analystes ont émis des réserves solidement argumentées sur ces changements sociétaux et anthropologiques sans pour autant rester « arcboutés sur leurs principes » (p.186). De même, on s'étonne de voir écrit sous la plume des auteurs que « les petits élevés par des couples de même sexe, selon de multiples études, ne présentent pas plus de troubles psychiques ou comportementaux que ceux qui grandissent auprès d'un couple parental classique » (p.187), sans qu'aucune référence ne soit fournie.

Enfin, on s'amuse en lisant les dernières pages de ce livre qui mettent en scène un dialogue imaginaire entre Freud et les auteurs. Cet échange apparaît comme un point d'orgue qui marque l'arrivée des déambulations du lecteur. Et n'est-il pas le signe même que la psychanalyse d'aujourd'hui est pleinement en lien avec la capacité de créer et celle de rêver ?