

Le transfert, c'est quoi ?

Pourquoi tombe-t-on souvent amoureux de son psy ? Ou pourquoi le déteste-t-on parfois, à un point qui souvent nous dépasse ? Parce que le transfert, moteur de la cure psychanalytique, opère. Explications avec la psychanalyste [Claude Halmos](#), psychanalyste, auteur de *Parler, c'est vivre* (Nil).

Laurence Ravier

Qu'est-ce que le transfert ?

Le transfert est le moteur de tout le travail analytique. Il repose sur deux principes essentiels. Premièrement, le savoir que le patient suppose au psychanalyste. Il est persuadé que son thérapeute connaît les réponses aux questions qu'il se pose. Dans la réalité, ce dernier ne les sait pas, mais le patient a besoin de s'appuyer sur la certitude que son analyste sait, pour aller au-devant de son savoir inconscient, y trouver les réponses appropriées.

Deuxièmement, le psychanalyste fonctionne comme un portemanteau : le patient va lui accrocher toutes les défroques des gens qui ont compté dans son histoire. Il va ainsi rejouer avec son analyste les relations qu'il entretenait avec ces personnes. Et analyser ces relations pour les comprendre.

En quoi ce transfert est-il indispensable ?

Beaucoup de patients, à un moment donné de leur analyse, peuvent éprouver des sentiments envers leur analyste : frustration, désir, colère... Certains ont par exemple l'impression que leur thérapeute les méprise. Il est alors essentiel de se poser les questions suivantes : avec qui ai-je déjà éprouvé un tel sentiment, qui aurait déjà provoqué cela, dans quelles conditions, qu'est-ce que cela a suscité chez moi... Ce transfert qui s'opère permet de retraverser ces ressentis, d'en prendre conscience, de les nommer et de s'en débarrasser.

Mais pour cela, il est extrêmement important que le patient dise tout à son analyste, sans rien censurer, même s'il a peur de lui faire de la peine. Il doit lui parler des doutes, appréhensions ou ressentiments qu'il peut nourrir à son égard car il y aura toujours derrière ces réactions, quelque chose d'intéressant à creuser.

Et comment définir le contre-transfert ?

Ce sont les sentiments que le psychanalyste pourrait éprouver pour son patient en fonction de sa problématique. C'est en quelque sorte l'inconscient de l'analyste qui se met au travail avec celui de son patient. Mais le thérapeute doit repérer ses réactions pour éviter qu'elles perturbent son travail. S'il ressent un excès de sympathie ou d'agacement, il doit s'interroger. Car s'il se laissait submerger par ses propres sentiments, il ne pourrait plus entendre son patient. Il incombe donc au psychanalyste de toujours trouver la juste distance. D'où l'importance de sa formation et de son professionnalisme.