

### Une douce respiration

*L'approche analytique offre l'exploration des enjeux les plus profonds. Elle plonge au cœur d'un monde de paradoxe et s'aventure là où existe ce qu'il y a de plus primitif. Mais on ne plonge pas sans y être préparé. Et on ne va pas se hasarder dans les profondeurs de l'océan seul, sans être accompagné. C'est bien connu, au fond des abîmes, il fait noir, il n'y a pas de repères et nous risquons de nous y perdre.*

*L'analyse ne se fait pas seul, tout comme le plongeur ne peut pas s'aventurer sans bien utiliser une bombonne d'oxygène pour se permettre d'aller plus creux. Tout se passe dans la relation et par la relation. Et donc le premier réflexe du client sera de s'y prendre comme le plongeur a toujours fait pour respirer à la surface, ce qui lui a permis de survivre tant d'années dans le monde commun. Il y a aura alors répétition dans la respiration, répétition dans la relation. Pour bien s'accoutumer à ce semblable, mais si nouveau lien, il faudra accepter de s'y abandonner. Le plongeur qui ne sait pas comment utiliser son outil qui lui permet d'atteindre l'oxygène, qui panique dès qu'il le voit apparaître, qui ne sait pas comment respirer, est bien mal pris. Comme un client qui n'arrive pas à être en relation avec son thérapeute, porter à nier la présence de toute possibilité d'objet dans la salle de thérapie. Alors, l'analyste sait qu'il faudra être patient, que le travail thérapeutique sera lent et qu'il devra être apprivoisé, car il a devant lui quelqu'un qui souffre d'une blessure des plus originelles.*

*En nageant vers l'inconnu, là où il y a peu de lumière et que la confusion y règne, nous verrons apparaître l'instinct de survie. Retrouver ce qui est connu, retourner à la surface, respirer de nouveau librement. Là où il se sent en contrôle, où il connaît. Résistance. Le plongeur devra apprendre à faire confiance, à son rythme, pour cesser de se débattre et s'ouvrir à ce nouveau monde. Un monde infiniment et parfaitement chaotique, mais dans lequel il n'est pas seul.*

Avec cette vague d'instabilité qui nous submerge actuellement et les courants modernes qui en teinte le vécu, je souhaite que nous en retirions le courage et la ferveur de porter l'approche analytique dans son intégrité. Alors que la rapidité, la stimulation, l'illusoire sont à leur apogée, le monde s'est immobilisé dans la dernière année. Dans le manque, plusieurs ont réalisé l'importance de ralentir et de se connecter véritablement l'un à l'autre. Se regarder, se parler, se laisser toucher par le contact humain pour se sentir pleinement exister. Je souhaite que cela se répercute dans les processus analytiques. Qu'on se rappelle ainsi que c'est à travers la longue douceur d'un suivi en présence de l'autre qu'un individu arrive à se rencontrer soi-même.