

## La théorie de la psychanalyse

La théorie psychodynamique consiste à découvrir les conflits inconscients à la source des troubles et à la résoudre, **Freud** employe le mot dynamique pour décrire l'énergie.

La notion d'appareil psychique a été développée par **Freud** dès 1900 il donne deux **topiques**, le terme topique vient de grec lieu.

**La première topique** : dans l'interprétation des rêves, il s'agit du système : inconscient, préconscient, conscient

**Le système inconscient** : il est réservoir des pulsions innées sont les souhaits, les désires, ou les idées que l'on refoule et auxquels on ne peut accéder volontairement parce que leur contenu nous dérange ou ne menace.

**Le système préconscient** : sous l'effet de la censure, les représentations qui arrivent de l'inconscience subissent une modification qui les rend non reconnaissables

**Le système conscient** : est en contact avec la réalité extérieure qu'il perçoit à l'aide des sens, sont des souhaits, les idées dont on est conscient ou dont on peut toujours se souvenir, c'est le siège des opérations mentales et de la réflexion logique.

**La deuxième topique** : en 1923 dans le moi et le ça, Freud remanie sa théorie et développe une deuxième topique, Les trois instances sont en interaction les unes avec les autres.

**Le ça** : est le premier niveau de conscience à se développer, il inclut deux groupes de pulsions biologiques, sexuelles et agressives et qui sont la source de toute l'énergie mentale, l'objectif du ça est la recherche de plaisir et la satisfaction des pulsions biologiques. Le principe de plaisir régit le ça qui veut satisfaire les pulsions et éviter la douleur sans égard aux restrictions morales ou aux règles sociales

**Le moi** : le négociateur entre le ça et le sur moi, quand les petits enfants se rendent compte que leurs parents restreignent la satisfaction de leurs désires, ils apprennent à contrôler leurs souhaits en développant leur moi, et le moi le deuxième niveau de conscience, l'objectif du moi est de trouver des manières socialement acceptables de satisfaire les désires de ça tout en respectant les interdictions du sur moi

**Le sur moi** : le troisième niveau de conscience, se développe à partir du moi pendant la petite enfance, l'objectif du sur moi est le respect des valeurs et des règles édictées par les parents et la société, le sur moi est divisé en deux : la conscience morale, qui est responsable de culpabiliser la personne et l'idéal du moi, qui représente la conception de ce qui est bien.

**Les conflits** : **Freud** croyait que les trois niveaux de conscience peuvent avoir des conflits entre objectifs poursuivis par le ça et sur moi ; le moi devient alors le médiateur du conflit. Selon **Freud** dans ce cas il y aurait de l'**anxiété** « est un état désagréable qui survient à la suite d'un conflit intrapsychique entre les désires du ça et les interdits moraux du sur moi. Le moi pris au milieu réagit en créant un sentiment d'anxiété

**Les mécanismes de défense** : sont des stratégies mises en place par le moi pour défendre le sujet et réduire l'anxiété

**Le refoulement** : c'est le rejet dans l'inconscient de représentations gênantes liées à un conflit intrapsychique, les souvenirs ayant été refoulés sont difficilement accessibles, mais ils peuvent ressurgir ultérieurement dans le champ de conscience à cause d'un événement qui se produit.

**Le déni** : est le refus d'admettre l'existence d'un événement ou d'une information qui suscite l'anxiété, les fumeurs utiliseraient le déni s'ils refusaient de considérer les preuves scientifiques selon lesquelles la consommation de cigarettes augmente les risques de cancer

**la projection** : c'est le mécanisme par lequel le sujet expulse des désirs à l'extérieur de lui-même, l'étudiant qui refuse d'admettre qu'il a délibérément triché à un examen projette s'il se convainc que tous les étudiants le font auteur de lui

**Le déplacement** : est le transfert de sentiment ou de geste s'adressent à une source vers une autre moins dangereuse pour soi et plus acceptable socialement

**La sublimation** : il s'agit de déplacer des pulsions sexuelles et agressives vers des activités socialement valorisées comme le sport, l'art, etc.

### **Les techniques d'exploration de l'inconscience :**

**l'association libre** : est une technique au cours de laquelle les patients sont invités à laisser aller les pensées et les images qui leur passent par la tête, l'hypothèse est que le fait de parler sans contrainte et sans censure fournira des indices sur la manière inconsciente

**Les lapsus** : quand la langue nous fourche ou que nous faisons des erreurs en parlant, nous commettant des lapsus qui sont les reflets de pensées ou de désirs inconscientes

**L'interprétation des rêves** : une technique s'appuie sur l'idée que les rêves renferment des significations et des symboles cachés qui fournissent des indices sur les pensées et les désirs inconscientes. EX : pour Freud des bâtons ou des couteaux, des symboles sexuels mâles et comme des boîtes et des fours, des symboles sexuels femelles

### **Les cinq stades de développement :**

**Le stade oral** les 18 premiers mois, désigne la période pendant laquelle la recherche de plaisir de l'enfant est centrée sur la bouche (sucrer, mâcher et mordre font partie de la recherche de plaisir)

**Le stade anal** d'un an et demi à trois ans, le plaisir de l'enfant est centré sur l'anus et sur ses fonctions d'élimination et contrôle l'évacuation de ses excréments

Le stade phallique:laquelle le plaisir de l'enfant centré sur les parties génitales( l'apparition du complexe d'œdipe)

**Le stade de latence** : de six à la puberté, la phase durant laquelle l'enfant refoule ses pensées sexuelles et s'engage dans des activités asexuelles, comme développer ses habiletés sociales et intellectuelles

**Le stade génital** : de la puberté à l'âge adulte, l'individu ressent à nouveau le désir sexuel, qu'il essaie de satisfaire en nouant des relations avec d'autres personnes