

*Université Abderrahmane Mira-Bejaia*  
*Faculté des Sciences Humaines et Sociales*  
*Département de Psychologie et Orthophonie*



# *Le Transfert*

*L3 Psychologie Clinique*

*Cours N° 6*

*Dr GUEZOU I*

*Année universitaire 2023/2024*

## **1. Introduction au transfert et au contre-transfert**

Le transfert et le contre-transfert sont deux concepts importants dans le domaine de la psychanalyse qui sont souvent utilisés pour comprendre la dynamique de la relation thérapeutique. Le transfert fait référence au processus par lequel un patient transfère inconsciemment les sentiments, les attitudes et les comportements de ses relations passées au thérapeute. Le contre-transfert, quant à lui, fait référence aux réactions émotionnelles inconscientes du thérapeute envers le patient, basées sur ses propres sentiments et expériences non résolus.

### **1.1 Comprendre le transfert**

Le transfert est un processus complexe qui peut impliquer toute une gamme d'émotions, allant de l'amour et de l'admiration à la colère et à l'hostilité. Les patients peuvent transférer leurs sentiments sur le thérapeute parce qu'ils les voient comme une figure d'autorité ou comme la représentation d'une personne importante de leur passé. Cela peut être particulièrement difficile pour les thérapeutes, car ils doivent être conscients de leurs propres réactions face au patient et s'assurer qu'ils ne répondent pas au patient en fonction de leurs propres préjugés personnels.

### **1.2. Reconnaître le contre-transfert**

Le contre-transfert est tout aussi complexe et peut être difficile à reconnaître et à gérer pour les thérapeutes. Lorsque les thérapeutes sont pris par leurs propres réactions émotionnelles envers le patient, ils peuvent perdre de vue l'objectif thérapeutique et devenir moins efficaces pour aider le patient. Il est important que les thérapeutes soient conscients de leurs propres réactions émotionnelles et recherchent une supervision ou un soutien en cas de besoin.

### **1.3. Gérer le transfert et le contre-transfert**

La gestion du transfert et du contre-transfert peut être un défi, mais les thérapeutes peuvent utiliser plusieurs stratégies pour résoudre ces problèmes. Ces stratégies comprennent :

- Développer la conscience de soi : Les thérapeutes doivent être conscients de leurs propres réactions émotionnelles et de leurs préjugés afin d'être efficaces dans la gestion du transfert et du contre-transfert.
- Encourager le patient à explorer ses sentiments : en encourageant le patient à explorer ses sentiments et ses réactions, les thérapeutes peuvent l'aider à mieux comprendre ses propres modèles de comportement et de relations.

- Fixer des limites : Il est important que les thérapeutes fixent des limites claires avec leurs patients afin de maintenir une relation professionnelle et d'éviter de franchir des limites qui pourraient conduire à d'autres problèmes de transfert.
- Rechercher une supervision ou un soutien : lorsque les thérapeutes sont aux prises avec leurs propres réactions émotionnelles envers le patient, il est important pour eux de rechercher la supervision ou le soutien de collègues ou d'autres professionnels.

#### **1.4. L'importance du transfert et du contre-transfert en thérapie**

Le transfert et le contre-transfert sont des concepts importants en thérapie car ils peuvent donner un aperçu des modèles de comportement et de relations inconscients du patient. En comprenant ces dynamiques, les thérapeutes peuvent aider les patients à mieux comprendre leurs propres comportements et à développer des relations plus saines à l'avenir.

Le transfert et le contre-transfert sont des questions complexes et stimulantes dont les thérapeutes doivent être conscients pour être efficaces dans leur travail. En développant la conscience de soi, en encourageant le patient à explorer ses sentiments, en fixant des limites et en recherchant une supervision ou un soutien, les thérapeutes peuvent gérer ces problèmes et aider les patients à mieux comprendre leurs propres modèles de comportement et de relations.

## **2. Qu'est-ce que le transfert en psychanalyse ?**

### **Le transfert en psychanalyse :**

Le transfert est un concept fondamental en psychanalyse, développé par Sigmund Freud. Il fait référence au transfert inconscient de sentiments, d'émotions et d'attitudes d'une personne à une autre, notamment du patient au thérapeute. Le transfert est une partie cruciale du processus thérapeutique, car il donne un aperçu du monde intérieur du patient et aide le thérapeute à comprendre les expériences et les relations passées du patient.

### **2.1. Types de transfert :**

Il existe différents types de transfert, notamment positifs, négatifs et érotiques. Le transfert positif se produit lorsque le patient développe des sentiments d'amour, d'admiration ou de respect envers le thérapeute. Le transfert négatif se produit lorsque le patient développe des sentiments de colère, d'hostilité ou de ressentiment envers le thérapeute. Le transfert érotique se produit lorsque le patient développe des sentiments sexuels envers le thérapeute.

## **2.2. Causes du transfert :**

Le transfert se produit en raison des expériences et des relations passées des patients. Le patient peut projeter ses sentiments et ses attitudes envers le thérapeute sur la base de ses expériences passées avec des figures d'autorité, des parents ou d'autres personnes significatives. Par exemple, un patient qui a eu une relation difficile avec son père peut projeter ses sentiments de colère ou de ressentiment envers le thérapeute, qui est perçu comme une figure paternelle.

## **2.3. Transfert et relation thérapeutique :**

Le transfert est un aspect important de la relation thérapeutique, car il donne un aperçu des pensées et des sentiments inconscients du patient. Le thérapeute doit être conscient de son propre contre-transfert, qui fait référence à ses propres sentiments et attitudes inconscients envers le patient. Si le thérapeute n'est pas conscient de son propre contre-transfert, celui-ci peut interférer avec le processus thérapeutique.

## **2.4. Travailler avec le transfert :**

Le thérapeute doit travailler avec le transfert du patient de manière sensible et empathique. Ils doivent reconnaître les sentiments des patients et les aider à comprendre la source de leur transfert. Le thérapeute doit également maintenir les limites professionnelles et ne pas adopter de comportement susceptible de renforcer le transfert du patient.

## **2.5. Avantages du transfert :**

Le transfert peut être bénéfique pour le patient, car il donne un aperçu de ses pensées et de ses sentiments inconscients. Cela peut également aider le patient à développer une compréhension plus profonde de ses expériences et relations passées. Le transfert peut également être bénéfique pour le thérapeute, car il donne un aperçu du monde intérieur du patient et l'aide à développer une approche thérapeutique plus efficace.

Le transfert est un concept fondamental en psychanalyse qui donne un aperçu du monde intérieur du patient et de ses expériences passées. Il s'agit d'une partie cruciale du processus thérapeutique et le thérapeute doit travailler avec le transfert du patient de manière sensible et empathique. En reconnaissant et en travaillant avec le transfert du patient, le thérapeute peut aider le patient à développer une compréhension plus profonde de ses expériences et relations passées, conduisant à une approche thérapeutique plus efficace.

### **3. La dynamique du contre-transfert en thérapie**

Le contre-transfert est un terme qui fait référence à la réponse émotionnelle du thérapeute envers le patient. Il s'agit d'une réaction inconsciente du thérapeute envers le patient, qui est souvent déclenchée par le transfert du patient. Le transfert est la projection par le patient de ses sentiments, pensées et attitudes envers le thérapeute, qui est influencée par ses expériences et relations passées. Le contre-transfert peut avoir des effets à la fois positifs et négatifs sur le processus thérapeutique, et il est important que les thérapeutes soient conscients de leurs réactions contre-transférentielles afin de fournir un traitement efficace.

#### **3.1. Contre-transfert positif et négatif**

Le contre-transfert peut être positif ou négatif. Le contre-transfert positif se produit lorsque le thérapeute ressent un lien émotionnel fort avec le patient, ce qui peut améliorer la relation thérapeutique. Cela peut être bénéfique pour la progression thérapeutique du patient. Cependant, le contre-transfert négatif peut nuire au processus thérapeutique. Le contre-transfert négatif se produit lorsque le thérapeute ressent des émotions négatives envers le patient, comme de la colère, de l'irritation ou du dégoût. Cela peut conduire à une rupture de la relation thérapeutique et entraver la progression thérapeutique du patient.

#### **3.2. Causes du contre-transfert**

Le contre-transfert peut être provoqué par divers facteurs, notamment les problèmes non résolus du thérapeute, le transfert du patient ou les préjugés personnels du thérapeute. Les propres problèmes non résolus du thérapeute peuvent être déclenchés par les expériences ou les problèmes du patient, conduisant à des réactions contre-transférentielles. Le transfert du patient peut également déclencher les propres problèmes non résolus du thérapeute, conduisant au contre-transfert. De plus, les préjugés personnels du thérapeute, tels que ses propres croyances culturelles ou religieuses, peuvent affecter ses réactions envers le patient.

#### **3.3. Gérer le contre-transfert**

Il est important que les thérapeutes gèrent leurs réactions contre-transférentielles afin de proposer un traitement efficace. Une façon de gérer le contre-transfert est d'être conscient et de le reconnaître. Les thérapeutes peuvent réfléchir à leurs propres émotions et réactions face au patient et explorer pourquoi ils ont ces réactions. De plus, les thérapeutes peuvent demander une supervision ou une consultation pour discuter de leurs réactions contre-transférentielles et recevoir des conseils sur la façon de les gérer. Une autre façon de gérer le contre-transfert est de maintenir les limites

professionnelles. Les thérapeutes doivent éviter de s'impliquer trop émotionnellement avec le patient et maintenir une distance professionnelle.

### **3.4. Considérations éthiques**

Le contre-transfert peut avoir des implications éthiques pour les thérapeutes. Il est important que les thérapeutes soient conscients de leurs réactions contre-transférentielles et les gèrent de manière appropriée afin de prodiguer un traitement éthique. De plus, les thérapeutes doivent éviter d'exploiter le transfert du patient à leur propre bénéfice. Cela peut être nocif pour le patient et violer les normes éthiques.

Le contre-transfert est une dynamique importante en thérapie qui peut avoir des effets à la fois positifs et négatifs sur le processus thérapeutique. Les thérapeutes doivent être conscients de leurs réactions contre-transférentielles et les gérer de manière appropriée afin de fournir un traitement efficace. De plus, les thérapeutes doivent être conscients des implications éthiques du contre-transfert et maintenir les limites professionnelles.

## **4. Exemples de transfert et de contre-transfert en pratique**

Transfert et contre-transfert sont deux concepts au cœur de la thérapie psychanalytique. Le transfert se produit lorsqu'un patient projette inconsciemment des sentiments et des attitudes issus de relations passées sur le thérapeute. Le contre-transfert, en revanche, se produit lorsque le thérapeute répond inconsciemment au patient d'une manière influencée par sa propre histoire personnelle. Dans cet article de blog, nous explorerons des exemples de transfert et de contre-transfert dans la pratique.

### **4.1. La réaction du thérapeute face à la colère d'un patient**

Lorsqu'un patient exprime de la colère envers son thérapeute, il peut être difficile pour celui-ci de rester objectif. Le thérapeute peut se sentir sur la défensive ou attaqué et réagir d'une manière qui n'aide pas le patient. Ceci est un exemple de contre-transfert. Pour éviter cela, le thérapeute doit reconnaître ses propres sentiments et réactions et s'efforcer de comprendre la colère du patient de son point de vue.

### **4.2. L'attirance du patient pour le thérapeute**

Il n'est pas rare que les patients développent des sentiments d'attirance envers leur thérapeute. Ceci est un exemple de transfert. Le thérapeute doit être conscient de ces sentiments et s'efforcer de maintenir les limites professionnelles. Si le thérapeute ne prend pas en compte les sentiments du patient, cela peut interférer avec le processus thérapeutique.

### **4.3. La réponse du thérapeute à la vulnérabilité d'un patient**

Lorsqu'un patient partage des informations vulnérables avec son thérapeute, il peut être difficile pour celui-ci de rester objectif. Le thérapeute peut ressentir le besoin de protéger le patient ou de s'impliquer excessivement dans sa vie. Ceci est un exemple de contre-transfert. Le thérapeute doit reconnaître ses propres sentiments et s'efforcer de maintenir une distance professionnelle tout en apportant un soutien au patient.

### **4.4. La méfiance du patient envers le thérapeute**

Si un patient a eu des expériences négatives avec des figures d'autorité dans le passé, il peut projeter ces sentiments sur son thérapeute. Ceci est un exemple de transfert. Le thérapeute doit s'efforcer d'établir un climat de confiance avec le patient et ne pas prendre sa méfiance personnellement.

### **4.5. La réaction du thérapeute face à la résistance d'un patient**

Lorsqu'un patient résiste au traitement, cela peut être frustrant pour le thérapeute. Le thérapeute peut avoir l'impression qu'il ne fait pas de progrès ou que le patient ne prend pas la thérapie au sérieux. Ceci est un exemple de contre-transfert. Le thérapeute doit reconnaître ses propres sentiments et travailler avec le patient pour comprendre les raisons de sa résistance.

Dans l'ensemble, le transfert et le contre-transfert sont des concepts importants à comprendre en thérapie psychanalytique. En reconnaissant et en abordant ces dynamiques, les thérapeutes peuvent aider les patients à résoudre leurs problèmes plus efficacement. Il est important que les thérapeutes restent conscients de leurs propres sentiments et réactions et abordent chaque séance avec un esprit ouvert et une volonté d'apprendre.

## **5. L'importance de reconnaître et de gérer le transfert et le contre-transfert**

La relation thérapeutique entre un thérapeute et son client est complexe. Cela implique un niveau profond de confiance, d'ouverture et de vulnérabilité de la part des deux parties. Cette relation est souvent influencée par le transfert et le contre-transfert, qui sont des concepts profondément enracinés dans la théorie freudienne de la motivation. Le transfert fait référence aux réponses émotionnelles d'un client envers son thérapeute qui sont basées sur des expériences passées, tandis que le contre-transfert fait référence aux réponses émotionnelles d'un thérapeute envers son client qui sont basées sur ses propres expériences passées. Il est important de reconnaître et de gérer ces phénomènes en thérapie car ils peuvent avoir un impact significatif sur le processus thérapeutique.

### **5.1. Comprendre le transfert**

Le transfert se produit lorsqu'un client projette ses émotions, ses pensées et ses sentiments sur son thérapeute. Ces émotions peuvent être positives ou négatives et sont souvent basées sur des expériences passées avec des proches. Par exemple, un client qui a eu une relation difficile avec sa mère peut transférer ces émotions négatives sur sa thérapeute. Il est important que les thérapeutes reconnaissent le transfert et aident les clients à comprendre leurs émotions. Cela peut être fait en explorant les expériences passées du client et la façon dont il se rapporte à ses émotions actuelles.

### **5.2. Reconnaître le contre-transfert**

Le contre-transfert se produit lorsqu'un thérapeute a une réponse émotionnelle envers son client basée sur ses propres expériences passées. Par exemple, un thérapeute qui a eu une relation difficile avec son père peut avoir une réaction émotionnelle négative envers un client qui lui rappelle son père. Il est important que les thérapeutes reconnaissent et gèrent le contre-transfert, car celui-ci peut affecter leur capacité à fournir une thérapie efficace. Cela peut être fait en explorant les expériences passées du thérapeute et leur lien avec leur réponse émotionnelle envers le client.

### **5.3. Gérer le transfert et le contre-transfert**

La gestion du transfert et du contre-transfert implique de reconnaître et d'admettre ces phénomènes et de les résoudre en thérapie. Cela peut être fait en discutant des émotions qui surviennent et en explorant leurs origines. Il est important pour les thérapeutes de maintenir des limites et de ne pas agir sur leurs émotions contre-transférentielles. Par exemple, un thérapeute qui a une réponse émotionnelle positive envers un client ne devrait pas agir sur ces émotions en s'impliquant excessivement dans la vie du client en dehors de la thérapie.

### **5.4. L'importance de la conscience de soi**

La conscience de soi est cruciale pour les thérapeutes lorsqu'ils gèrent le transfert et le contre-transfert. Les thérapeutes doivent régulièrement examiner leurs propres émotions et la manière dont elles peuvent affecter leurs relations thérapeutiques. Cela peut se faire grâce à la supervision, à la thérapie personnelle et à une introspection continue. Il est important que les thérapeutes soient conscients de leurs propres préjugés et de la manière dont ils peuvent influencer leurs interactions avec les clients.

### **5.5. Les avantages de la gestion du transfert et du contre-transfert**

La gestion du transfert et du contre-transfert peut conduire à une thérapie plus efficace et à de meilleurs résultats pour les clients. En reconnaissant et en traitant ces



phénomènes, les thérapeutes peuvent aider les clients à surmonter leurs émotions et leurs expériences passées. De plus, la gestion du transfert et du contre-transfert peut aider les thérapeutes à maintenir les limites professionnelles et à éviter de s'impliquer trop dans la vie de leurs clients.

Reconnaître et gérer le transfert et le contre-transfert est crucial pour une thérapie efficace. En comprenant ces phénomènes et en les traitant en thérapie, les thérapeutes peuvent **aider les clients à atteindre leurs objectifs** thérapeutiques et à maintenir leurs limites professionnelles. La conscience de soi et l'autoréflexion continue sont des outils importants pour les thérapeutes lorsqu'ils gèrent le transfert et le contre-transfert.

## **6. Risques potentiels du transfert et du contre-transfert en thérapie**

En thérapie, la relation entre le thérapeute et le patient est essentielle. Cette relation repose sur la confiance, l'empathie et la compréhension, et c'est ce qui permet au patient de s'ouvrir et de résoudre ses problèmes. Cependant, cette relation peut être compliquée par les concepts de transfert et de contre-transfert. Le transfert se produit lorsque le patient projette ses propres sentiments et émotions sur le thérapeute, tandis que le contre-transfert se produit lorsque le thérapeute projette ses propres sentiments et émotions sur le patient. Bien que ces concepts puissent être utiles en thérapie, ils peuvent également créer des risques et des défis.

### **6.1. Confusion dans la relation thérapeutique**

Le transfert et le contre-transfert peuvent créer une confusion dans la relation thérapeutique. Lorsque le patient projette ses sentiments sur le thérapeute, il peut être difficile pour celui-ci de faire la distinction entre ses propres émotions et celles du patient. Cela peut entraîner une confusion dans la relation thérapeutique, car le thérapeute peut agir selon ses propres sentiments plutôt que de répondre aux besoins du patient. Cela peut être particulièrement problématique si le thérapeute fait l'expérience d'un contre-transfert, car il risque de ne pas être en mesure de fournir le soutien et les conseils dont le patient a besoin.

### **6.2. Renforcement des schémas négatifs**

Le transfert et le contre-transfert peuvent également renforcer les schémas négatifs dans la relation thérapeutique. Par exemple, si le patient a déjà été abandonné, il peut projeter ces sentiments sur le thérapeute et supposer que celui-ci les abandonnera également. Si le thérapeute fait l'expérience du contre-transfert et commence à se distancer du patient, cela peut renforcer la conviction du patient qu'il sera toujours abandonné. Cela peut rendre difficile pour le patient de faire confiance au thérapeute et de résoudre ses problèmes.

### **6.3. Préoccupations éthiques**

Le transfert et le contre-transfert peuvent également soulever des préoccupations éthiques en thérapie. Si le thérapeute fait l'expérience d'un contre-transfert, il se peut qu'il ne soit pas en mesure de fournir au patient le soutien et les conseils dont il a besoin. Cela peut être particulièrement problématique si le thérapeute éprouve de forts sentiments négatifs envers le patient, car cela peut avoir un impact sur sa capacité à fournir un traitement efficace. De plus, si le thérapeute n'est pas conscient de son propre contre-transfert, il peut, par inadvertance, causer du tort au patient.

### **6.4. Efficacité limitée de la thérapie**

Enfin, le transfert et le contre-transfert peuvent limiter l'efficacité de la thérapie. Si le patient projette ses sentiments sur le thérapeute, il peut lui être difficile de résoudre ses problèmes. De plus, si le thérapeute fait l'expérience d'un contre-transfert, il se peut qu'il ne soit pas en mesure de fournir au patient le soutien et les conseils dont il a besoin. Cela peut rendre difficile pour le patient de progresser dans la thérapie, et peut même conduire le patient à abandonner complètement la thérapie.

Pour atténuer les risques de transfert et de contre-transfert en thérapie, il est important que les thérapeutes soient conscients de ces concepts et travaillent activement à leur gestion. Cela peut impliquer de rechercher la supervision ou la consultation d'autres thérapeutes, d'être conscient de leurs propres réactions émotionnelles et de travailler à établir des limites claires dans la relation thérapeutique. En fin de compte, en étant conscients des risques potentiels du transfert et du contre-transfert, les thérapeutes peuvent fournir un traitement plus efficace et plus éthique à leurs patients.