

Extraits de l'article du site Nos Pensées

Article complet : <https://nospensees.fr/therapie-jungienne-retablir-lequilibre-emotionnel-a-partir-de-linconscient/>

La thérapie jungienne : rétablir l'équilibre émotionnel à partir de l'inconscient

La thérapie jungienne, ou psychanalyse de Jung, cherche à illuminer ces zones obscures de notre psyché dans le but de favoriser l'épanouissement personnel. C'est l'art d'une psychologie profonde, où grâce à une relation dialectique et de proximité entre le thérapeute et le patient, on parvient à unir les parties conscientes avec les parties inconscientes pour donner forme à un Moi et un **équilibre émotionnel** plus authentiques.

S'il y a quelque chose que la majorité des gens savent, c'est que **la figure de Carl Jung et son legs attirent, inspirent et passionnent.** Le père de la psychologie analytique était bien plus que ce psychiatre et analyste suisse qui a porté à un autre niveau bien des concepts hérités de **Sigmund Freud**. Jung a été un alchimiste de la science, de l'anthropologie, de l'astrologie, de l'**art**, de la religion et du monde des rêves.

Loin de voir chacune de ces zones de la connaissance de façon isolée, il les a mises au service de la psychologie pour les doter d'un sens plus profond, unitaire et plus dynamique. Ainsi, l'explication de **l'inconscient s'est améliorée, de même que celle de l'univers tout entier, parfois convulsé, où sont sous-jacents nos conflits, nos besoins,** nos pulsions et ces aspects qui nous empêchent de profiter d'une bonne santé mentale.

Il faut dire, cependant, que les thérapeutes jungiens sont rares. **Ce type de thérapie n'est pas aussi habituel** que d'autres qui se basent sur des approches plus communes et sur un plus grand dossier empiriquement documenté, telles que la thérapie cognitivo-comportementale, ou encore la **thérapie humaniste**. En ce sens, l'oeuvre de Jung, de même que la thérapie jungienne, malgré l'originalité de ses apports, a été considérée comme un peu asystématique et complexe.

“Le psychothérapeute doit voir chaque patient et chaque cas comme quelque chose d'inédit, comme quelque chose d'unique, de merveilleux et d'exceptionnel. Il n'y a qu'ainsi qu'il pourra se rapprocher de la vérité.”

-Carl Jung-

Certaines universités comme celle de **Berkeley** enseignent la psychologie jungienne depuis les années 1970. Ainsi, **au cours de la dernière décennie, on a vu ressurgir ce type de thérapie, surtout en Amérique du Sud, de même que dans certains pays européens.** En Espagne, par exemple, il existe la “*Société Espagnole de Psychologie Analytique*“, chargée de diffuser l'héritage de Jung et de former les futurs psychothérapeutes jungiens.

Nous sommes, par conséquent, face à un type de thérapie qui commence à se renforcer de plus en plus dans le champ de l'attention psychologique et qui mérite sans doute d'être connue plus en profondeur.

Quelle est la finalité de la thérapie jungienne ?

La thérapie jungienne est une forme particulière de psychothérapie qui a pour objectif de faciliter l'intégrité psychique de la personne en arrivant à un accord avec l'inconscient. Ainsi, quelque chose que l'on doit comprendre en premier lieu, c'est que dans ce cadre psychothérapeutique, nous comprenons que nous disposons tous d'un "substrat psychique" avec des dynamiques inconscientes parfois très complexes qui ont un impact sur nos attitudes, notre manière de penser et de nous lier aux autres...

L'objectif du thérapeute jungien, c'est d'arriver à prendre conscience de ces facteurs inconscients afin de favoriser une réconciliation avec l'inconscient. De cette manière, nous facilitons ce que Jung a appelé en son temps le "processus d'individualisation". Autrement dit, avec ce type de psychanalyse, **nous parviendrons à une harmonie entre les besoins et les réussites, entre le passé et le présent en atteignant une véritable maturité** où notre Moi peut se définir de manière authentique en se sentant libre, et capable de continuer à grandir.

A quel moment ou dans quelles situations nous serait-il utile de suivre une thérapie jungienne ?

La thérapie de Jung peut nous aider à comprendre et à affronter des processus aussi complexes que la dépression, l'anxiété, voire même de possibles addictions.

Cette approche psychothérapeutique se fonde sur un processus par lequel le patient devra passer avec l'aide de son thérapeute. Ce processus se divise en trois phases très concrètes : l'auto-conscience, la transformation et l'actualisation. Ainsi, nous parviendrons à **voir ce qui ressort dans la part la plus obscure et la plus inaccessible de notre psyché afin de le transformer et de procéder au changement.**

Nous pouvons donc considérer que cette approche thérapeutique sera utile :

- **Dans les périodes au cours desquelles nous traînons un certain mépris, une certaine apathie, une certaine sensation d'incertitude...**
- Dans les moments où nous nous sentons en colère, frustrés à cause de quelque chose sans vraiment savoir pourquoi.
- Dans les étapes où nous traversons des problèmes quant à notre relation affective.
- **Dans les phases au cours desquelles nous initions de nouvelles étapes dans notre vie et où d'une certaine manière, nous tentons de commettre les mêmes erreurs du passé.**
- Dans les moments où nous nous sentons "perdus", sans savoir quelle direction suivre ni quelles décisions prendre.
- Dans ces périodes où nous avons l'impression d'être "bloqués" dans les mêmes formes de comportement, celles qui nous rendent malheureux.
- **Pour les artistes ou les professionnels qui basent leur travail sur la créativité** et qui sentent qu'ils n'ont plus d'idées.
- Pour les personnes qui ont besoin de comprendre certains rêves.