Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

Avignon, Et si on s'offrait une psychanalyse pour décrypter sa vie ?



Formée par le Centre de psychanalyse et de psychothérapie d'Avignon (CFPP), Valérie Bisogno a suivi un cursus psychanalytique, linguistique et philosophique, englobant les divers courants de pensées freudiens, Jungiens, Kleineins, Lacaniens. Pour cette psychanalyste, tout comme Carl Gustav Jung :

«J'ai été tout d'abord infirmière avant de devenir psychanalyse. Ce qui a déclenché cette envie tient en deux mots 'devenir soi' car c'est bel et bien le cadeau que l'on peut s'offrir pour édifier sa vie et cela quel que soit son âge. L'objectif d'une psychanalyse ? Aller mieux en toutes circonstances et dans tous les aspects de sa vie.»

Des outils pour comprendre sa vie

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

«C'est vrai pour les enfants, les couples, les adolescents ainsi que les adultes. Cela peut concerner des problèmes liés aux addictions, à la dépression, à la somatisation : stress, douleurs, fatigue, asthme, maux de tête, migraine, paralysie inexplicable, à l'échec affectif et/ou professionnel, aux phobies, aux troubles alimentaires, à des difficultés dans la parentalité et également à la préparation de l'accouchement.»

'Ce qui ne vient pas à la conscience revient sous forme de destin'

Des passerelles entre l'inconscient et le conscient

«La psychanalyse dont Sigmund Freud est le père fondateur est basée sur l'écoute de l'inconscient et permet, à travers les paroles de l'analysant, de pister les dysfonctionnements psychiques qui le freinent dans le déroulement de sa vie. C'est une cure par la parole qui permet de débusquer les compulsions (répétitions). Le but ? Mettre au jour nos névroses : troubles de l'humeur, anxieux, obsessionnel compulsifs, de la personnalité. Que faire ? Dès qu'une problématique surgit, il est nécessaire de s'auto-analyser, d'entrer en introspection, ainsi l'analysant change de posture, se distancie de ses émotions repérant, examinant les situations, faisant des liens avec des circonstances déjà vécues par lui ou des membres de sa famille jusqu'à des temps parfois très reculés.»

Mettre au-jour nos curieux mécanismes

«Lorsque la problématique est conscientisée, ses effets pervers s'amenuisent, voire disparaissent. Ainsi, lorsque l'on travaille sur soi, on se libère tout autant que les siens puisque l'on touche à l'inconscient collectif d'une famille. Au tout début, je reçois l'analysant qui me confie son histoire puis nous travaillons sur son inconscient, structuré entre 0 et 6 ans.»

Faire le chemin à deux pour révéler ce qui est enfoui, caché

«Je vais cheminer, à ses côtés, passant en revue tous les stades de la psychogénèse : son identification à sa mère, à son père, le passage au stade œdipien. Je vais repérer, au fur et à mesure des séances, les dysfonctionnements intervenus lors de cette petite enfance ainsi que sur le plan de la psycho-généalogie, sujets sur lesquels nous agirons ensemble.»

Bibliographie succincte

Les ouvrages recommandés par Valérie Bisogno pour appréhender la psychanalyse :

'Aïe, mes aïeux !' d'Anne Ancelin Schutzenberger. 'La psychopathologie de la vie quotidienne' de Sigmund Freud où Freud nous démontre que l'inconscient est à l'œuvre dans nos faits et gestes au quotidien. 'Tout est langage' de Françoise Dolto dans ce recueil, dialogue avec des parents sur des questions relatives à l'éducation et donne des pistes de réflexion. Valérie Bisogno. www.psychanalyste-avignon-vaucluse.com

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

Aide psychologique



« Nous sommes tous éprouvés, remarque Dominique Guéroult Thibault, psychanalyste et psychothérapeute, certains plus que d'autres. Le stress, la solitude, finissent par tout envahir. Tous n'ont pas la possibilité de s'épancher. Durant cette période de confinement, chaque jour, je me rendrai disponible afin d'être à l'écoute des personnes qui en ressentent le besoin durant une quinzaine de minutes. Je souligne que j'exerce dans la bienveillance, sans jugement et que je suis tenue au secret professionnel. Cette prestation se fera par téléphone après demande par sms. Je ne demanderai pas d'honoraire », précise la professionnelle avignonnaise, également spécialiste de la thérapie de couple.

Dominique Guéroult Thibault 07 68 49 13 43