

Saverio TOMASELLA

Oser s'aimer

Développer la confiance en soi



EYROLLES

Collection Les chemins de l'inconscient

Saverio TOMASELLA

Oser s'aimer

Développer la confiance en soi

Deuxième édition

EYROLLES



licence

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est paru dans une première édition
sous le titre *Faire la paix avec soi-même*.



Le code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2004, 2008

ISBN :978-2-212-54068-0

Composé par Sandrine Rénier

Du même auteur

Dans la même collection, chez le même éditeur :

Juliette Allais, *La psychogénéalogie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Sophie Cadalen, *Inventer son couple*

Christophe Carré, *La manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'estime de soi*

Michèle Declerck, *Le malade malgré lui*

Ann Demarais, Valerie White, *C'est la première impression qui compte*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Lorne Ladner, *Le bonheur passe par les autres*

Lubomir Lamy, *L'amour ne doit rien au hasard*

Dr. Martin M. Antony, Dr. Richard P. Swinson, *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Virginie Megglé, *Couper le cordon*

Virginie Megglé, *Face à l'anorexie*

Virginie Megglé, *Entre mère et fils*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Dans la série « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Dédicace

À Gabrielle,
à Flavio.

Exergue

*Connais le masculin
Accueille le féminin
sois le ravin du monde
Quiconque est le ravin du monde
La vertu constante ne le quitte pas
Il retourne à l'état d'enfance.
Lao Tseu*

Sommaire

Exergue

Introduction

1 Je suis mal dans ma peau, je déprime, je me dévalorise

Complexes, vous avez dit complexes ?

Le regard des autres sur soi : miroir ou reflet ?

Les exigences envers soi-même : une guerre intérieure ?

La vie compliquée par les mythes : chacun a sa théorie du bonheur

Petite déprime ou grande dépression ?

Fuite en avant et nostalgie

Torpeurs et anesthésies

L'éloignement de soi

Les peurs intimes : la perception de l'enfer en soi

Nervosité et stress émotionnels

L'anxiété qui ronge le sang

L'angoisse ou la mort de l'être

2 D'où viennent mes douleurs, mes conflits, mes malaises ?

La douleur psychique : déboire, désarroi, détresse

Esteban s'en va : Ophélie se sent abandonnée

Le cancer de Martine : Thomas est au bord de l'effondrement

« Maman, j'aime les garçons » : Lara sombre dans le désespoir

Dévalorisation de soi et culpabilités...

Plaisir, crainte ou dégoût ?

De l'imperfection des parents à l'inaccessible perfection

Les secrets de famille et leurs effets cachés

La honte est un poison sournois

La persistance des modèles familiaux

Les méfaits de la moquerie, des comparaisons et des jugements

Les prisons relationnelles

3 Naître à soi-même et inventer sa vie ...

Le long chemin de l'incarnation : être soi-même et prendre place dans le monde

La solitude : un lent apprentissage

Quelle vie je rêve ? Pourquoi je m'empêche de la vivre ?

Mieux connaître ses peurs et ses refus : apprivoiser son ombre

Le surgissement de l'être : désir et éthique du sujet

À la recherche de sa « mêmété » : devenir qui je suis

La part intacte : faire confiance à la vie en soi

Les images soutiennent la fluidité de la symbolisation

S'aimer soi-même : prendre soin de soi au quotidien

L'autre espace : du temps pour soi

Écoute et soin du corps : toucher, envelopper, sentir

Les thérapies manuelles

Le tact : toucher et être touché

Une sexualité de la rencontre et de l'échange : les voies possibles de l'extase

Conclusion

Pour aller plus loin

En définitive, sur quel fondement repose la confiance en soi ?

On parle beaucoup d'estime de soi, mais n'est-ce pas égoïste au fond ?

Pouvez-vous préciser comment la confiance en soi favorise la relation ?

Quels sont les bénéfices de la confiance en soi ?

Quels sont les principaux freins à la confiance en soi ?

Est-il possible de cultiver la confiance en soi, en l'autre, en la relation ?

En quoi s'engager dans une psychanalyse favorise la confiance en soi ?

Vous avez dit qu'il était bon de penser à soi... mais alors le narcissisme, est-ce positif ou négatif ?

De quoi s'agit-il, en fait ?

Est-il nécessaire d'avoir été aimé pour pouvoir s'aimer ?

Comment transmettre la confiance en soi à son enfant ?

L'amour de soi est-il un défaut ?

Pour vous le courage est thérapeutique ?

Glossaire

Bibliographie

Introduction

Nous aspirons tous à être aimés. La confiance est une réalité qui concerne chacune et chacun tout au long de son existence. Notre quotidien est fait de moments contradictoires. La fatigue succède au dynamisme, l'agacement à la bonne humeur, la déprime à l'enthousiasme. Chacun souhaiterait que son temps intérieur soit plus souvent au « beau fixe », surtout quand les discours ambiants tentent d'effacer les souffrances, de refuser les passages à vide, de nier les épreuves.

Les moments difficiles peuvent s'installer, durer, s'amplifier, et il est délicat de parler de son malaise, de s'épancher, de demander de l'aide. Peur du ridicule ? Crainte d'être jugé ? De se sentir dévalorisé ? De laisser voir ses défaillances ?

Être bien avec soi-même peut paraître simple. Chacun a son idée sur la question. Certains regorgent de certitudes qu'ils voudraient imposer à leur entourage, comme pour mieux se convaincre eux-mêmes. Pourtant, les conseils et les résolutions ne tiennent pas longtemps. Alors que faire ?

Commencer par nous entendre sur les mots nous permettra d'avancer plus facilement : nous parlons de la *confiance* et de cette expression « estime de soi », très répandue de nos jours.

Confier veut dire « se fier à quelqu'un », compter sur sa fiabilité ¹. Un peu comme un bébé par rapport à ses parents ou à des personnes qui le nourrissent, dont il dépend complètement. Confiance vient de « confidence » : le secret partagé, l'intimité de son existence un instant dévoilée, devant une personne sûre. La confiance implique l'espérance d'être accueilli tel que l'on est ; d'être écouté,

entendu, accepté - c'est dire son importance dans la vie de chacun de nous.

L'estime a, semble-t-il, un sens différent. Estimer, c'est valoriser, accorder une valeur à un objet, en vue de l'échanger. L'aspect « marchand » de l'estimation peut paraître déplacé lorsqu'il s'agit de soi. Même dans une société fondée sur les transactions économiques, financières ou commerciales, l'humanité de l'être demeure au-delà de l'échange matériel. Historiquement, c'est vers 1300 que le verbe « estimer » remplace le verbe « esmer », qui était devenu un homonyme d'« aimer ».

Nous voilà devant la question essentielle : « Comment s'aimer soi-même ? »

L'amour de soi ne serait-il pas la quête fondamentale ? Dès lors, il s'agirait de mettre fin à nos guerres intérieures, de parvenir enfin à s'aimer et de laisser grandir la confiance en soi.

1.

Cf. D. W. Winnicott, *Conseils aux parents*, Paris, Payot, 1995.

Chapitre 1

Je suis mal dans ma peau, je déprime, je me dévalorise

Détecter ce qui ne va pas chez les autres peut sembler facile, comme il peut nous paraître plus simple de dissimuler les aspects de notre personnalité que nous trouvons négatifs, pour donner le change. De cette façon, aucun signe extérieur ne permet à l'autre de supposer ce qui est pour nous source de mal-être, et nous nous sentons plus « libres » de renforcer nos défenses, d'user de petits mensonges envers notre entourage et envers nous-mêmes. Il est toutefois préférable de tenter de chercher, de l'intérieur, les indices d'une estime de soi négative. C'est une démarche plus juste, car elle tient compte de la singularité de chaque personne et de chaque histoire. Surtout, une fois qu'auront été identifiés les vécus de malaise, une transformation sera envisageable, qui correspondra aux capacités créatives de chacun. Seule cette disposition débouche sur la confiance en soi.

Complexes, vous avez dit complexes ?

Ces mots sont tellement employés, tellement entendus, qu'ils finissent par ne plus avoir de sens. Les spécialistes ont tendance à en abuser au lieu de s'exprimer simplement. Quoi qu'il en soit, les termes techniques nous coupent de

nous-mêmes. Ils sont une protection, une façade qui empêche d'aller au fond des choses, alors que, pour tout être humain, l'important est d'apprendre, à partir de ses ressentis, à repérer et à se représenter les difficultés relationnelles auxquelles il est confronté, pour inventer une façon de les dépasser...

Le regard des autres sur soi : miroir ou reflet ?

La première fois que le tout petit enfant voit son image dans le miroir, il ignore que cette image correspond à son corps situé dans l'espace qui fait face à la glace. C'est l'adulte présent, s'il s'intéresse à l'enfant, qui le lui dit. Ce que l'adulte énonce est fondamental pour l'enfant, puisque c'est à ce moment de sa vie que se constitue la relation imaginaire qu'il aura avec lui-même¹. L'enfant crée alors un lien entre l'image qu'il perçoit, ce que l'adulte en dit et l'affirmation selon laquelle il s'agit bien de lui. Françoise Dolto insistait pour que les parents ne disent pas au tout-petit « c'est toi », en le montrant dans le miroir, mais « tu peux voir ton image dans le miroir » ou encore « la glace renvoie ton image », explications qui aident l'enfant à rester distancié de l'image de soi, à faire la différence entre image extérieure et réalité.

L'impact de cette scène fondatrice est très fort. Dans une certaine mesure, surtout si les parents n'ont pas exprimé clairement qu'il ne s'agissait que d'une image renvoyée par le miroir, l'enfant croit que ses parents savent qui il est. Il se réduit alors à ce qu'ils affirment de lui, à ce qu'ils énoncent sur lui. Au cours de son développement, cette croyance s'intériorise et finit par échapper à sa conscience. Elle façonne son comportement en société et s'élargit à toutes les personnes de référence : institutrice ou instituteur,

médecin, infirmière et même, d'une certaine façon, à ses camarades de jeux.

En revanche, lorsque l'enfant a compris que le reflet aperçu dans une glace n'est qu'un « point de vue² », une simple image de lui-même vue par une personne extérieure, une opinion parmi d'autres, il peut facilement relativiser ce que l'autre profère : c'est une option, une possibilité. L'enfant est libre de lui accorder de la véracité, si cela correspond à ses ressentis, ou de continuer à s'appuyer sur ses perceptions intérieures. Pour lui, les images sensorielles internes sont des informations tangibles, concrètes, sur son sentiment d'identité. Combien d'enfants - et d'adultes - bénéficient de cette capacité ?

Étienne vient de fêter ses 16 ans. C'est un adolescent d'apparence joviale, maniant volontiers la dérision, surtout lorsqu'il s'agit de lui. Il bouge beaucoup et souffle bruyamment. Il souffre d'être « trop gras, trop lourd », mais surtout d'être « le gros », surnom qui remplace souvent son prénom. L'obésité le gêne non seulement sur le plan physique mais aussi dans ses relations avec les autres. Il craint le regard de ses compagnons au lycée, les paroles dans son dos, les sourires entendus. Il constate qu'il ne « plaît pas aux filles ». Il affirme qu'il aimerait leur plaire, mais il n'en est « pas sûr ». Il ne fait rien pour changer. Il s'enferme dans une fatalité, souvent agressive. Il sera « toujours ainsi », et il doit « s'y faire ». Sa mère lui dit à longueur de journée de « s'accepter » comme il est. Il se crispe dans une inertie étonnante. Sous sa façade de boute-en-train parfois insolent, le découragement gagne du terrain. Pourtant, Étienne fait « l'autruche » et ne « veut pas se soigner³ ».

Même si cet exemple est extrême, combien de personnes prennent pour une réalité immuable l'image que l'entourage s'est fait d'elles, le rôle dans lequel elles sont cantonnées ? Ainsi, notre conception du miroir structure notre mode de relation aux autres. Le miroir enferme celui qui le considère comme un oracle qui détiendrait la vérité. Cette illusion conditionne la vie sous le regard de l'autre : ses yeux deviennent un tribunal implacable, ses appréciations ont une importance démesurée, ses jugements sont sans appel. Il ne reste plus qu'à convaincre sans cesse, à prouver à chaque fois sa valeur, à séduire... C'est une tâche sans fin.

Amélie est une jeune femme particulièrement soignée, alerte et très active. Elle « prend sa vie en main ». Elle « sait positiver ». Elle est « très occupée ». Pourtant, sa solitude affective la décide à consulter. Elle cherche des « recettes pour aller mieux et pour plaire aux hommes ». Deux fois par semaine, elle participe à un groupe de théâtre. Après une répétition particulièrement éprouvante, elle commence à baisser un peu la garde et à parler de ses difficultés. Constamment dans la vie, mais surtout sur scène, Amélie « sent comme une caméra qui la surveille ». Dès le matin lorsqu'elle s'habille, dans la rue, au travail, même lorsqu'elle « couche avec un homme », la petite caméra la traque, sans répit. Elle voudrait tant « la débrancher ». Quelques séances plus tard, elle exprime son désarroi face à cette « caméra », elle ne sait plus comment faire : elle « craque ». Elle pleure... Pour la première fois, elle se « montre faible devant un homme ». Elle dit qu'elle « s'en veut », mais qu'au fond, « ça la soulage ».

Oscar Wilde a écrit que « *ceux qui portent un masque sont condamnés à le porter*⁴ » ! Comment une personne comme

Amélie⁵ a-elle pu en arriver là ? De façon générale, rappelons-nous que moins les parents sont authentiques⁶ avec leurs enfants, moins ils sont sincères, moins ils expriment leurs ressentis, leurs émotions, leurs sentiments, plus les enfants auront tendance à croire qu'ils ne « doivent rien laisser transparaître » de leurs mouvements intérieurs. Ces enfants offrent à leurs parents l'apparence qu'ils attendent, ils font semblant d'être une ou un autre, ils jouent la comédie, de plus en plus et de mieux en mieux, au point de devenir un jour esclave de leur personnage. Bien sûr, cette propension est accentuée dans les familles où l'éducation insiste tout particulièrement sur l'image sociale, image de soi ou image de la famille qu'il convient de donner aux autres. Le statut prend le pas sur la personnalité, jusqu'à la nier ou l'écraser, étouffant toute spontanéité et toute créativité. Une fois qu'elles s'en sont rendu compte, qu'elles en sont libérées, les personnes qui agissaient sous « surveillance permanente » affirment qu'elles vivaient un « véritable calvaire ».

Une des clés de voûte de la relation - à soi-même, aux autres et au monde - réside dans la façon d'utiliser les images⁷. Chacun peut facilement confondre la réalité extérieure avec les images matérielles proposées par les médias ou les artistes dans leurs œuvres, ainsi qu'avec ses images intérieures personnelles. La tentation de confusion entre ses trois réalités différentes est d'autant plus grande qu'elle apporte un sentiment de puissance (artificiel) à celui qui s'y complaît. Serge Tisseron propose une vigilance personnelle autour de trois actes précis : considérer toute image (matérielle) comme une mise en scène, chercher quelles en sont les failles (aucune image n'est parfaite), explorer ce que l'image apprend sur soimême (et sur notre relation à elle). Il est surtout nécessaire d'en parler fréquemment avec d'autres, notamment en famille...

L'image de soi peut donc être un facteur de méfiance ou de confiance.

Méfiance, si toute image est considérée comme une vérité, ou comme un jugement, car alors, elle fixe le monde et fige la vie : la personne est esclave du miroir, de ces miroirs que lui tendent les autres ou qu'elle se tend elle-même, prisonnière aussi du personnage social dont elle croit devoir jouer le rôle.

Confiance, au contraire, lorsque chaque image est vécue comme un reflet⁸, une possibilité de mieux appréhender son environnement, de mieux apprécier ses proches et de mieux se connaître. L'identité est alors fluide, variable, multiple ; elle se vit souplement à partir de nombreuses facettes, dans une créativité de l'instant.

Les exigences envers soi-même : une guerre intérieure ?

Sigmund Freud affirme, à bien des reprises, que l'enfant est contraint de s'adapter à son environnement pour assurer les conditions de sa survie. Entre une aspiration profonde, sincère et spontanée, et un comportement attendu ou permis par son entourage, il choisira souvent le second pour ne pas se mettre en danger ou ne pas être abandonné⁹. Devenu adulte, ce mode de fonctionnement est tellement intériorisé, que l'individu préfère souvent mettre de côté sa vraie personnalité, plutôt que de se heurter à ses proches ou se voir désavoué ¹⁰.

En dehors de cette peur de s'affirmer et d'oser ses différences, l'être humain souffre de ses idéaux. Il est malade des idéalizations, qui le cachent à sa propre vue et lui cachent le monde tel qu'il est, et des illusions, qui le rassurent et dans lesquelles il se complaît¹¹. Le consensus où il s'installe l'empêche de vivre et de véritablement

s'exprimer, ce qui peut finir par le rendre amer et plein de ressentiment.

Mathilde est une étudiante brillante. Elle travaille beaucoup, se prive de sorties et de moments de détente car elle « doit être la meilleure ». Elle veut « réussir dans la vie », professionnelle, et « diriger beaucoup d'hommes », pour « les écraser ». Elle n'imagine pas qu'il puisse en être autrement. Elle se compare sans cesse à ses collègues et envie ses rivales quand elles racontent leurs soirées ou leurs week-ends. Son visage est dur, sa démarche nerveuse, sa voix métallique, son regard fixe. Elle sait qu'elle « fait peur à son entourage » et elle en « retire du plaisir ». Elle connaît « son orgueil sans bornes » et aime « écraser les autres ». Mathilde n'est « pas heureuse », elle le sait. Elle mettra très longtemps à accepter d'en parler, à repérer les événements de son histoire personnelle et familiale qui l'ont façonnée dans un rapport violent et destructeur aux autres. Elle aura besoin de temps pour percevoir que cette agressivité était surtout retournée contre elle-même. Mathilde se détestait autant qu'elle avait été détestée dans son enfance, et abîmée par ceux sur qui elle avait tout de même dû s'appuyer pour grandir.

Nombre de personnes veulent prouver aux autres qu'elles ont de la valeur. Combien de femmes ont tout mis en œuvre pour épouser l'homme qui leur offrirait le meilleur statut social, des bijoux plus clinquants que ceux de leurs amies, pour rester jeune et belle, pour obtenir un poste plus élevé que celui de leur mère ou de leur père, pour être enfin « admirées », « considérées », « reconnues » ? Combien d'hommes se sont démenés pour conquérir une jolie femme

qui les valorise aux yeux de leurs copains, pour acheter une voiture de sport qui va plus vite que celle des autres, pour développer une musculature d'athlète, pour gagner un maximum d'argent, « en imposer » et « en mettre plein la vue », afin de se sentir exister, ne serait-ce qu'un minimum, dans le regard envieux des autres ? Quelle tristesse, pourtant, derrière ces décors d'opérette ! Quel vide, dissimulé sous cette accumulation d'éléments matériels ! Lorsqu'ils se retrouvent face à eux-mêmes, ces êtres reconnaissent à quel épuisement aboutissent tant de calculs vains, la crainte de faire fausse route. Quand la dépression, un jour, frappe à la porte, elle offre l'occasion, tant attendue, de dire enfin non aux pressions de l'environnement, de choisir la vie et de devenir pleinement humain¹²...

La tyrannie des illusions, toutefois, se manifeste sous d'autres formes. Fortement liée aux idéaux, la « conscience morale » assure une fonction ambivalente au sein de chaque personne¹³. Elle est l'intériorisation des figures de référence qui ont accompagné l'enfance : parents, nourrices, instituteurs... À ce titre, elle présente à la fois une fonction protectrice - encourageante, dans les meilleurs des cas - et une fonction prohibitive. Elle rassemble les interdits civilisateurs valables pour tous (inceste, meurtre, cannibalisme), mais aussi les tabous et les règles spécifiques aux groupes sociaux de l'environnement infantin. Pour cette raison, la fonction morale érige de nombreuses contraintes internes et produit d'importantes inhibitions. Elle est le modèle et surtout le juge de chaque individu : un tribunal intérieur, qui peut être plus ou moins sévère. Les aspirations intimes entrent souvent en conflit avec cette instance morale, et ces conflits exigent une forte énergie pour être maintenus dans des limites acceptables par chacun. Lorsqu'ils arrivent à leur paroxysme, ils génèrent souvent fatigue, lassitude, nervosité, sentiment

d'usure, colère parfois, et surtout, insatisfaction répétée, puisque le sujet se contraint lui-même à ne pas vivre selon ses vœux.

Plus pernicieux encore : l'individu s'en veut de ne pas « réussir à être à la hauteur » de son modèle intérieur et de ne pas parvenir à obtenir la clémence de ses juges imaginaires. Il peut même demander à être puni pour cette incapacité¹⁴. Il s'agit d'une forme de sadisme retourné contre soi-même. Ce phénomène fonde un sentiment d'indignité, parfois très virulent, qui sape toute confiance en soi, et parfois plonge la personne dans le désespoir.

Thierry est un homme d'une quarantaine d'années qui se plaint continuellement. C'est vrai que sa vie n'a pas été facile, et qu'il a matière à récriminer. Peu à peu, quand il prend conscience de ce rôle de victime dans lequel il s'est confortablement installé, il se rend compte que, souvent, il provoque lui-même son malheur... révélation terrible qui le plonge dans un profond désarroi. Il accepte de concevoir qu'une part de lui le malmène, se moque de lui et le déprécie sans cesse. Il repère de quelle façon il a pu s'imprégner des reproches que ses parents lui ont très fréquemment adressés et comment il a pris le relais, parfois en amplifiant davantage encore ces critiques.

Thierry peut ainsi sortir du registre de la plainte et s'affirmer face aux autres. Il exprime clairement ses choix qui, en accord profond avec ses souhaits, le libèrent de sa position de « maudit ».

Ainsi, il est important de considérer la fatalité comme le fruit de la résignation aux imprécations de toutes sortes, du scientisme à l'ésotérisme, en passant par la religion. Les exhortations à « accepter », « faire avec », « comprendre »,

« pardonner », « supporter sa condition », « subir son destin » sont une mainmise des forces de *statu quo* qui s'opposent à l'évolution humaine et que la psychanalyse permet de lever. Freud affirmait, avec cette pointe d'humour subversif qui le caractérise, que face à des aspirations qui dérangent l'ordre social, il existe deux solutions, et non pas une seule : soit renoncer à les vivre, pour être plus tranquille, du moins dans un premier temps, soit tout mettre en œuvre pour transformer son existence, et jusqu'à son environnement, afin de réaliser ses aspirations, ne serait-ce que partiellement¹⁵.

L'expérience de la psychanalyse favorise peu à peu la diminution des contraintes de cette « fonction morale », tant individuelle que sociale, dont les exigences inaccessibles et la sévérité exagérée sont opposées au bonheur de l'être humain, à son épanouissement personnel et relationnel¹⁶.

La vie compliquée par les mythes : chacun a sa théorie du bonheur

Le rêve est un reflet de la vie intérieure : il exprime les attentes de l'individu, ses souhaits, ses vœux. À ce titre, il est nécessaire à son équilibre, même quand le dormeur n'en garde aucun souvenir au réveil. Le rêve favorise le sommeil autant que le sommeil le rend possible¹⁷ : le sommeil crée un état du corps et une disponibilité interne grâce auxquels le songe peut naître, prendre forme et se dérouler. Il en est également ainsi dans la dimension sociale. Lorsque le recours à l'imagination est possible, le mythe se déploie : il fonde et organise la relation à l'autre et à l'environnement. Comme le rêve, le mythe est la mise en sensations et en images d'un sens caché ou d'une signification secrète, et surtout d'un vœu profond.

La différence entre le rêve et le mythe relève au moins de quatre aspects :

- Le rêve est intime et personnel/le mythe est partagé, c'est un phénomène culturel ;
- Le rêve est intérieur et implicite/le mythe est extérieur et explicité ;
- Le rêve est corporel, le dormeur ne maîtrise rien de son rêve/le mythe est intellectuel, c'est une construction mentale : « *Le mythe est une parole excessivement justifiée* », affirmait Roland Barthes ;
- Enfin, contrairement au rêve à l'état brut (avant d'être raconté), le mythe ajoute les mots aux images et aux sensations : il est un langage social.

La pratique de la psychanalyse a mis en évidence l'efficacité du mythe sur l'individu, ou le groupe, qui le crée. Pour Sigmund Freud, comme le délire, le mythe individuel est l'expression d'une vérité du sujet, que celui-ci ne peut dire autrement. Cette « vérité » prend la forme d'une fiction, d'un tissage d'inventions. Grâce à la fantaisie, le sujet élabore ce qui fait difficulté dans son histoire. Ainsi, Freud parle de « roman familial » en désignant ce que l'enfant imagine de ses origines pour leur donner un sens ou pour apporter une compensation fictive aux manques dont il souffre.

L'écoute de personnes très différentes permet de constater l'existence de ce que j'appelle une « théorie du bonheur ». Une « théorie » est une fiction en laquelle croit son inventeur¹⁸. Cette théorie du bonheur est une façon particulière de voir la vie. Elle correspond au rêve d'une vie heureuse.

- Elle contient, comme toute mythologie, une explication secrète des origines - ce que Freud a nommé « théorie sexuelle infantile¹⁹ ».
- Elle s'appuie sur des croyances relatives au but et à la valeur d'une destinée humaine.
- Elle propose des moyens imaginaires, parfois « magiques », d'être heureux et de réussir sa vie.
- Elle présente une tentative de sens donné à l'existence et à la mort.

En bref, chacun s'invente et se construit une théorie du bonheur, pour vivre et orienter sa vie, quand ce n'est pas pour trouver un soutien et continuer à croire en la vie.

Dans de nombreux cas, l'enfant ou l'adolescent malmené par des événements douloureux perd confiance en ses capacités, parfois même en la vie. Pourtant, il ne peut renoncer au bonheur sous peine de s'effondrer. Sa « théorie du bonheur » n'en est alors que plus active. Il cherche à se persuader qu'en d'autres lieux et d'autres temps, il pourra vivre heureux. Si l'être humain renonce à la joie et à l'espérance de goûter un jour à la plénitude, alors il ne lui reste qu'à se laisser mourir. L'horreur de l'expérience des camps de concentration et de toutes les formes de torture, qui déshumanisent à l'extrême, confirme cette réalité ²⁰.

Antoine a 26 ans. Il est marin. Son père aimait faire de la voile. Il est mort d'un accident en mer lors d'une tempête. Antoine allait avoir 4 ans. Depuis cette tragédie, Antoine n'a cessé de rêver de devenir marin. Il a retrouvé des souvenirs de son père : des sensations de chaleur, des images de tendresse, l'éclat d'une voix enjouée. Antoine a découvert qu'il ne va pas simplement chercher son père sur l'océan, qu'il ne souhaite pas seulement déjouer le sort et braver les flots. Après la disparition de son père, Antoine a

construit dans ses rêveries une vie heureuse où son père aurait sa part. Il imaginait son papa lui racontant ses sorties en bateau, lui apprenant à naviguer, le félicitant de ses progrès, l'encourageant dans son projet. C'est cette fiction, à défaut d'autres soutiens familiaux, qui a rendu possible la réalisation de sa « vocation ». Des émotions très fortes sont remontées à la surface lors de ces prises de conscience. Antoine a pu dire que cette « fantaisie » l'a « protégé du désespoir » et a « maintenu intacte la flamme en lui ».

Il est difficile, encore aujourd'hui, de parler de la souffrance des petits enfants. Quand on tente de l'évoquer, de nombreux adultes, la plupart du temps, commencent immédiatement à affirmer que l'enfant n'éprouve rien, ne comprend rien. La sensibilité du tout-petit est au contraire très vive : il peut vivre des détresses sans fin et survivre à d'immenses douleurs²¹. Le psychanalyste qui écoute sans préjugé théorique et se laisse entraîner au fond des gouffres de l'extrême solitude, pour aider ses patients à en revenir, est le témoin des plus grandes misères humaines.

Dans certains cas, le recours à la « théorie du bonheur » ne suffit pas, et la mythologie personnelle s'oriente différemment pour tenter de donner un sens à l'absurdité de l'existence. Cela peut se passer après une mort inexplicable, un viol, un accident grave, des humiliations répétées ou encore une très forte déception. Le mythe vient alors justifier le malheur, l'ordre pernicieux du monde, la décadence de la civilisation, la corruption des sociétés, et essayer de colmater, tant bien que mal, les brèches qui ouvriraient sur une douleur personnelle trop forte pour être supportée. Il peut toutefois arriver que la solitude et la misère intérieures deviennent un moteur à la création artistique - que l'on songe à Baudelaire, Kafka, Beckett, Yourcenar, Céline ou Duras.

Enfin, après un grand chagrin d'amour - surtout le premier amour -, pour avoir été niée par la réalité, la mythologie personnelle peut s'effacer et tomber dans l'oubli. Elle est alors remplacée par une théorie familiale du bonheur. Le discours des parents, ou plus particulièrement le modèle plus assuré de l'un d'entre eux, ou même les conventions du milieu social vont prendre le dessus. L'amour n'existe plus, la personne ne veut plus s'y risquer. Une union de circonstance ou un mariage de raison viennent combler la faille d'une espérance trompée... Plus tard, on évitera soigneusement de parler aux enfants de l'amour sincère, pour se cantonner à des réalités plus consensuelles et plus superficielles, moins dangereuses pour l'équilibre affectif de l'adulte déçu.

Indices d'une faible confiance en soi

(1)

Résumons ici les manifestations les plus courantes, et les moins handicapantes, d'une faible confiance en soi :

- Penser devoir répondre à ce que les autres attendent de soi, et s'en tenir au rôle qu'ils nous assignent.
- Prendre l'image de soi pour sa réelle identité et les discours de l'entourage pour une vérité sur soi-même.
- Éviter de se confronter aux différences et ne pas oser s'affirmer.
- Tenir à des idéaux inaccessibles et refuser de les aménager.
- Être pour soi-même un juge féroce ou un tribunal inflexible.
- Refuser de prendre soin de soi ou de guérir.

- Préférer se plaindre, se sacrifier et jouer les victimes.
- Se penser indigne du bonheur, renoncer à sa capacité d'être heureux, voir le monde en noir, privilégier les explications pessimistes.
- Se ranger du côté des conventions, oublier sa vraie personnalité, nier ses aspirations et étouffer ses désirs.

D'autres manifestations d'une mésestime de soi existent, qui concernent l'entrain, l'humeur, la disponibilité, la capacité à s'investir dans la vie... Venons-y maintenant.

Petite déprime ou grande dépression ?

Dans les formes précédentes de conception de soi erronée, il s'agissait surtout d'une réticence, ou d'un refus, à considérer la réalité de la vie. Nous allons voir maintenant que certains événements irréductibles, la mort par exemple, confrontent brutalement l'être humain à la réalité. C'est alors la capacité à *vivre autrement* qui est en jeu. Les phénomènes dépressifs relèvent d'une préférence inconsciente pour les modes relationnels du passé, ainsi que de la difficulté à en trouver de nouveaux, pour vivre dans une situation inédite, malgré la douleur et le chagrin.

Fuite en avant et nostalgie

La dépression est considérée comme une « maladie » lorsqu'elle est chronique et particulièrement sévère. Dans tous les autres cas, il s'agit d'un processus naturel

d'aménagement, plus ou moins long, qui découle de prises de conscience pénibles et douloureuses.

Chaque être humain vit son enfance en n'ayant que partiellement prise sur elle. Beaucoup d'éléments du quotidien échappent à la maîtrise de l'enfant. Même lorsqu'il commence à devenir autonome, ses parents continuent souvent de choisir pour lui, à tort, les vêtements qu'il mettra, la leçon qu'il apprendra ou le devoir de vacances qu'il s'efforcera de faire au mieux pour satisfaire l'ego de ses géniteurs... jusqu'à la politesse qui, au-delà de l'élémentaire courtoisie, transforme certains enfants en de véritables chiens de cirque. De même, les expressions de l'enfant sont très souvent contrôlées par les adultes référents. Non seulement les mots considérés comme grossiers sont prohibés, mais la pensée libre, spontanée, personnelle de l'enfant est souvent bridée, réduite à ce qui est acceptable pour ces adultes. Elle doit ne pas concerner ce qu'ils ont du mal à accepter d'eux-mêmes ou ce qui est encore un obstacle à leur épanouissement. Par ailleurs, les privations, vexations et punitions, parfois mêmes corporelles, permettent à l'adulte de défouler son agressivité à bon compte et de jouir d'un sentiment de domination sur l'enfant - ce qui, bien entendu, n'a rien à voir avec l'autorité²². Ainsi, l'attitude coercitive de l'adulte est une source de découragement, ou d'humiliation, pour l'enfant. Si elle est récurrente, il perd confiance en lui, en ses capacités, en son avenir. Sa vie devient amère et insatisfaisante, elle est nimbée de tristesse.

Certains enfants trouvent des échappatoires : à l'école, où ils peuvent jouer librement avec leurs camarades, avec une grand-mère compréhensive, un grand-père attentif, une sœur ou un frère compatissants... D'autres ne bénéficient pas de ces relais, et sont peu à peu envahis par une déprime sous-jacente. Elle se manifeste lors de moments de fragilité plus grande, et resurgit à l'âge adulte lors de

périodes de mutation : solitude de la vie d'étudiant loin de la famille, entrée dans la vie active, mariage, enfantement, licenciement, séparation...

Ces crises, que personne ne peut éviter, trouveront des résolutions différentes selon les individus : fuite en avant ou repli sur soi. Certains s'activent plus que jamais pour ne pas voir les difficultés présentes et demandent à leur entourage d'entrer dans leur tourbillon. Ce sont alors les proches qui vont souffrir à leur place : le problème est déplacé. D'autres, en revanche, vont se réfugier dans une zone agréable du passé : des moments heureux et paisibles de l'enfance, comme les vacances chez les grands-parents ou en colonie, les premières histoires d'amour ou les jeux épiques avec les copains. C'est une tout autre façon de camoufler les difficultés présentes, cette fois sans dommages pour les autres, ou presque.

Louise est une petite fille modèle. Elle est la poupée de sa maman. Bien habillée, bien coiffée, très polie, parlant d'une petite voix douce et affectée. Elle a de « bonnes manières ». Elle sourit tout le temps, s'exprime avec aisance, ne dit rien qui puisse déranger. Elle « comble » sa mère²³ : bonnes études, bon mariage, enfants sages. Pourtant elle s'ennuie, de plus en plus. Un jour, sur un coup de tête, elle quitte son mari et ses enfants, part avec le premier homme qui lui fait des avances. Elle veut « vivre ». Elle affirme avec acharnement qu'elle « veut vivre enfin ». Louise devient dure et provocatrice. Elle veut réaliser toutes les « bêtises » qu'elle n'a pas pu faire lorsqu'elle était enfant ou adolescente. Elle « s'amuse » toutes les nuits, voyage, change de partenaires, goûte « les drogues qu'elle n'a pas pu toucher avant », vit « enfin l'amour avec des femmes »... Environ un an plus tard, elle tombe dans une très forte déprime. Elle n'a plus goût à

rien. Elle s'en veut d'avoir « oublié ses enfants » et de risquer de « gâcher encore sa vie ». Ce n'est qu'une fois la dépression survenue que Louise peut s'interroger sur son enfance de « petite fille trop sage ». Sa mère lui demandait de renvoyer d'elle l'image d'une « bonne mère ». Elle réalise comment la perfection à laquelle la tenait sa mère était pour elle une prison ; une « prison dorée » qui l'avait empêchée de s'exprimer en son nom et de vivre sa vie à elle.

Dans certains cas, la fuite en avant, l'activisme, le défoulement ne sont pas possibles. L'environnement familial ou professionnel, ou tout simplement la nature personnelle de l'individu ne favorisent pas ce type d'échappatoire. La dépression survient alors beaucoup plus tôt, parfois de façon progressive et lancinante, jusqu'à s'installer. Le découragement succède à la perte d'entrain. La personne craint de ne pas pouvoir s'en sortir, elle se replie sur elle-même. Là encore, c'est souvent dans l'enfance des patients que pourra être trouvée la clé de voûte du processus dépressif. Olivier s'autorise progressivement à exprimer sa peine :

« Je ne sais pas pourquoi je souffre tant. D'être pris dans des exigences trop fortes ? De soigner sans fin ma famille ? Je voudrais me défaire de tout cela et vivre. Vivre... Je suis passé à côté de mon enfance, de ma jeunesse... Je ne sais pas aimer. Je n'y arrive pas [...] Je n'arrive pas à me révolter. Je n'ai pas de sève. Je n'arrive pas à vivre. Je voudrais crier mon malheur, et même cela ne sert à rien. J'ai tant attendu des bras qui me portent, qui me consolent. Je crève aujourd'hui de ne pas les avoir trouvés, ces bras, et de les attendre

encore sans oser. Je saigne, ça ne s'arrête pas... ça ne s'arrêtera jamais ? »

Il n'est pas étonnant de rencontrer des personnes souffrant ainsi, qui « attendent la mort » ou qui voudraient « s'endormir pour ne plus souffrir ». Comme l'exprime le *Lamento* de Federico²⁴ :

Anch'io vorrei dormire così, nel sonno almen l'oblio trovar !

La pace sol cercando io vo'. Vorrei poter tutto scordar !

Moi aussi, je voudrais dormir ainsi, trouver l'oubli au moins dans le sommeil !

Je cherche seulement la paix. Je voudrais pouvoir tout oublier !

Torpeurs et anesthésies

Le sommeil peut devenir un mode de protection central pour une personne très malmenée par la vie. Il est même possible de parler de léthargie²⁵, puisqu'il s'agit d'oublier ; de s'oublier soi-même pour ne plus avoir mal²⁶. Parfois très tôt, chez l'enfant, une *coupure* s'installe pour éviter de souffrir. Cette coupure a pour fonction d'insensibiliser : elle met de côté la partie vive de l'être ; la part intacte, et consciente. Les émotions ne sont plus ni exprimées, ni même ressenties. L'autre part est capable de s'adapter aux exigences de l'environnement. Plus la césure est forte, plus cette part normalisée est machinale et automatique. Elle n'est qu'opérationnelle. L'humain semble avoir disparu ; avec lui, la capacité d'être touché. Une carapace a été mise en place. La vie est désaffectée : elle semble vide, grise, fade, morne. Une existence sans couleur, sans saveur, sans élan...

Elvire est une jeune femme d'une trentaine d'années. Elle souffre de changements fréquents de travail, mais surtout d'une forte dépendance à l'alcool. Elle se sent « seule », « froide », « perdue devant une étendue immense ». Elle dit souvent avoir peur. Le temps semble arrêté : « Ma vie ne vaut rien, j'ai l'impression que cela durera toujours. » Elle se sent « bloquée » : « Je ne vis pas, je survise, je travaille pour payer une chambre de bonne, je ne partage rien, je ne vis rien. [...] Le soir, je bois ; le matin, je bois. » Un jour, elle parvient à retrouver un de ses mécanismes de survie : « Quand j'étais petite, je voulais m'endormir vite, pour ne pas penser. » Elle dit qu'elle ne peut pas « continuer à vivre comme ça », qu'elle est « trop malheureuse ». Elle pense souvent au suicide. Elle a peur de « faire une bêtise ».

Quelque temps plus tard, elle relie sa mélancolie à l'omniprésence de la mort dans son existence : « Moi, je n'ai vécu que des morts. » Surtout, elle note l'impossibilité d'en parler, de donner un sens à ces catastrophes : « Personne ne veut le reconnaître, tout le monde dit que c'est du passé, que je dois oublier, positiver. »

Dès 1923, la psychanalyste hongroise Melanie Klein, plus tard réfugiée à Londres pour fuir les persécutions nazies à l'encontre des Juifs, découvrait une relation importante entre la mort, la destruction et l'agressivité²⁷. L'effraction inexplicée de la mort dans le quotidien de l'enfant fait disparaître son intérêt pour la réalité. Il est bloqué dans l'élaboration de son agressivité : il a peur de détruire et d'être détruit. Dans le même mouvement, l'enfant s'absente, il ne peut accorder d'importance aux satisfactions provenant de son propre corps. Aussi, il ne

réussit pas à investir la réalité extérieure : il reste replié sur lui.

Ce phénomène se produit également lorsque l'un des parents de l'enfant est complètement absorbé par la mort d'un proche. L'enfant se sent soudain désinvesti de l'intérêt que lui portait le parent. Il vit ce retrait d'attention et de sollicitude comme une catastrophe²⁸. Parfois, il se croit responsable de la mort de la relation, de la rupture de l'investissement, et cette croyance perturbe ses relations affectives. Elle est un *prisme* qui déforme les perceptions de la réalité au profit d'un scénario qui se répète inlassablement, y compris à l'âge adulte : « Je ne mérite pas que l'on s'intéresse à moi, je ne vauds rien, je ne suis pas digne d'être aimé(e)... »

Ce sentiment d'indignité peut également être provoqué par une situation contradictoire qui enferme l'enfant dans un dilemme complexe²⁹.

L'enfant reçoit constamment des ordres contradictoires³⁰, impossibles à respecter ou à satisfaire. Cette situation paradoxale le plonge dans des abîmes de perplexité, d'autant plus destructeurs que la critique est prohibée. L'enfant ne sait plus distinguer le vrai du faux, ce qui est bon ou mauvais pour lui. Ses ressentis ne peuvent plus lui servir de guide puisqu'ils sont sans cesse démentis par les propos des adultes référents. Ceux-ci le maintiennent dans l'illusion sur lui-même et sur sa vie, en le rendant responsable de la confusion dans laquelle il se noie. L'enfant est alors comme anesthésié. Anesthésié par l'absurdité de l'existence qu'on lui impose et, paradoxalement, c'est cette anesthésie qui le protège de la douleur d'être nié en tant qu'individu à part entière³¹, libre de ses choix.

Voici un exemple concret de situation paradoxale qui structure la relation d'une petite fille de 7 ans avec sa mère souffrant de troubles de la personnalité. La mère a

abandonné le père de l'enfant dès qu'elle a su qu'elle était enceinte. Elle voulait « élever seule son enfant ». La mère demande à sa fille de ne pas pleurer, elle ne supporte pas les débordements d'émotions : « Ne pleure pas, tu es laide quand tu pleures ; si tu pleures, je te punirai. » Dans le même temps, elle veut convaincre sa fille que c'est bénéfique pour elle : « Je fais cela pour ton bien, je dois t'apprendre à te tenir en société. » La petite fille n'a que sa mère comme adulte tutélaire, ce dont la mère abuse. Elle laisse souvent entendre à l'enfant : « Tu dépends de moi pour ta survie, tu ne peux m'échapper. » La petite fille, pour sauvegarder le seul lien, vital, dont elle bénéficie, s'efforce de répondre aux exigences de sa mère. Elle réprime toute émotion et apprend à se taire. Ce qu'elle réalise avec beaucoup d'application. Au point qu'elle est de plus en plus mutique.

La mère, alors, se désespère et accuse sa fille d'être insensible, de ne pas l'aimer et d'être sans intérêt pour elle. La petite fille est perdue : sa mère lui reproche exactement ce qu'elle a exigé d'elle. Le monde tourne à l'envers ; son existence perd tout sens ; elle est comme anesthésiée³²... Sa mère la traite d'idiote, de demeurée, de bonne à rien. La spirale de la destruction est en marche. Peu d'années plus tard, sur la demande de sa mère, la jeune fille est internée !

Didier Anzieu donne un exemple équivalent³³ :

Un père exige de son fils une réussite sans faille dans ses études. Dans le même temps, il le prive des moyens nécessaires à la réussite de son apprentissage. Le jeune homme d'abord s'en étonne, puis finit par se révolter. Le père accuse son fils d'irrespect et d'immaturité !

L'aspect le plus pernicious des situations paradoxales est lié à l'interdiction absolue de remettre en cause l'ordre qui les structure et les croyances sur lesquelles elles se fondent. La seule issue serait de sortir de la relation, telle qu'elle existe. Pour les enfants, pris en tenaille, cela signifie quitter leur famille. C'est d'autant plus difficile que *le bourreau sait habilement se faire passer pour la victime* et convaincre insidieusement l'enfant de sa culpabilité à son égard. Il le rend dépendant. Si la fuite vers l'extérieur n'est pas possible, l'enfant va choisir alors une autre façon de fuir : en se retirant de la réalité et en sacrifiant sa personnalité³⁴.

L'éloignement de soi

« Les enfants ont l'expérience de la solitude et y compatissent plus que les adultes. »

A. Krjanovski (*Le lion à la barbe blanche*)

Il s'agit d'une difficulté d'exister. Une douleur de vivre, envahissante et méconnue. Un exil de soi-même et de la relation à son corps, de la relation à son existence. Exil en écho à un bannissement³⁵. Une dévalorisation qui assaille l'être, depuis bien longtemps : depuis ses premiers mois d'enfance, parfois depuis sa naissance, ou même déjà au creux des mobiles secrets qui sont mis en mouvement lors de sa conception. Sorcières et fées se penchent au-dessus du berceau... Dans le cas de Madeleine, c'est le féminin de l'être qui est frappé d'interdit et de stupeur.

Madeleine a aujourd'hui 53 ans. Elle a été conçue pour remplacer un premier-né, mort en bas âge. Conçue le soir même de l'enterrement³⁶ de son frère inconnu. Elle est l'incarnation du deuil impossible. Fille, Madeleine

contrecarre le projet de ses géniteurs, qui voulaient présenter le mâle successeur, « leur » fils, à la face du monde.

Elle porte, inclus en elle :

- la mort d'un frère anonyme (les parents n'en parlaient pas) ; la hargne des parents qui se sentent « floués » par le sort ;
- le rejet de sa destinée sexuée et sexuelle, par des parents qui attendaient et demandaient un garçon pour faire paravent à la disparition ;
- son incapacité à être acceptée d'eux, à « se faire aimer », à les tirer de la dépression.

Secrètement, elle se croit coupable de la mort de son frère, et, surtout, de ne pas pouvoir « guérir » ses parents de la mélancolie ; de ne « pas être digne » de leur attention. Madeleine ne s'autorisait pas à vivre... jusqu'au jour où elle a perçu qu'elle était exilée d'elle-même, prise dans l'histoire et dans le vœu de ses parents. À présent, peu à peu, elle accepte de vivre pour elle-même.

L'éloignement de soi signe l'absence de lien vivant dans la relation à soi, à l'autre et au monde. La délicatesse et le tact sont des qualités de cœur, subtiles, nécessaires au développement de l'enfant. Ouverture, accueil, attention, écoute et sollicitude : le petit humain a besoin de ces conditions pour grandir et s'épanouir.

Parfois, cette dimension « subtile » n'existe pas dans la relation de la mère et du père à l'enfant. Seuls les soins hygiéniques, la nourriture et l'éducation (le « dressage ») sont apportés au petit humain, qui souffre d'une carence d'échange de personne à personne, de sujet à sujet.

L'enfant perçoit son environnement dépourvu d'humanité ; il peut finir par se vivre comme étranger au monde des humains, comme une chose³⁷. Il ne se perçoit pas comme un être en soi.

Aussi, l'éloignement de soi, qui est un égarement, au sens propre, est le fruit d'une déviation, d'un chemin de vie voilé et dévié. La vie a été dévoyée³⁸, souvent par ceux-là mêmes qui auraient dû être là pour la chérir, l'encourager, la soutenir : les parents et les éducateurs. Alice Miller a consacré une partie significative de ses écrits à ce sujet.

Par exemple, à propos de Franz Kafka :

« Un enfant que personne ne soutient est livré à l'intensité de ce qu'il vit et à la profondeur des événements auxquels il assiste, ainsi qu'à tous les sentiments d'abandon, d'envie, de jalousie et de rage qu'il peut éprouver.

De la même manière que Joseph K. dans « Le Procès » essaie désespérément de découvrir quel crime il a commis, dans « Le Château », le géomètre se torture jour et nuit pour savoir quand il sera enfin admis comme membre légal de la communauté (la famille)³⁹. »

Comme Franz Kafka, beaucoup d'enfants et d'adolescents, filles ou garçons, attendent que l'on pose sur eux un regard bienveillant. Ils espèrent la rencontre avec un être, jeune ou âgé, auquel ils pourront, en toute confiance, parler de leurs ressentis, de leurs aspirations, de leurs doutes, pour donner sens à leur vie. Émerger des brouillards de l'absurdité ou de l'amertume, donner quelque valeur à l'existence, apporte une vraie joie qui se lit sur les visages enfin réveillés de la torpeur, où les sourires osent s'épanouir.

L'oubli est le centre de l'éloignement de soi. L'oubli de son être et de sa vie. L'oubli de sa propre histoire, de la vérité de son histoire singulière, de la possibilité d'une existence subjective. Il s'agit de l'effacement de l'essence personnelle, du sacrifice de cet essentiel, qui est le désir de vivre son incarnation dans le monde, en son nom. Je me

souviens de Laure, une petite fille de tout juste 5 ans, perdue dans l'effroyable violence du divorce de ses parents. Ses rêves de bonheur s'effaçaient ; ce qui la mettait en péril. Je me rappelle cette enfant poète, si douce, si sensible, si délicate, me dire son souhait en retrouvant le souffle, la liberté de sa respiration : « enlever la violence... » et « oublier l'oubli » !

Retrouver sa mémoire. Se retrouver. Voilà le vœu implorant de l'être en exil. Ils sont si nombreux les éloignés d'eux-mêmes. Si fréquents les regards désolés des enfants bannis de la vie, de ces enfants en désarroi rencontrés tous les jours, y compris chez ces adultes dont l'apparence semble tellement sûre à première vue.

Qu'est-ce alors que « soi » ? Le soi⁴⁰ est l'incarnation désirante de l'être. Le soi est global, profond, corporel et majoritairement inconscient : le mouvement d'incarnation du sujet désirant. Françoise Dolto disait : « *L'allant devenant du désir.* » Mettre fin à l'exil, retourner vers soi-même ou se tourner vers soi, c'est prendre le chemin vivant de son désir, du désir singulier qui habite chaque être humain...

Indices d'une faible confiance en soi (2)

Pour terminer cette deuxième étape de notre exploration des manifestations d'une basse estime de soi, voici quelques points de repère :

- fuir en avant en s'activant sans répit ;
- se replier sur un passé vécu ou rêvé comme agréable ;
- s'enfermer dans la nostalgie des paradis perdus ;
- se dévaloriser sans cesse ou dévaloriser les autres (ce qui revient souvent au même) ;
- se sentir inutile ;

- avoir l'impression de perdre sa sève ;
- vouloir s'endormir pour ne plus souffrir ;
- avoir recours aux tranquillisants, aux anxiolytiques, aux calmants et aux drogues de toutes sortes pour nier les difficultés ;
- s'anesthésier pour devenir insensible ;
- être pris, malgré soi, ou en y consentant, dans des situations paradoxales ou des exigences impossibles à satisfaire.

Il nous reste à explorer les dernières formes d'expression d'une faible confiance en soi, celles qui relèvent du sentiment le plus archaïque des êtres animés : la peur, et toutes ses déclinaisons, inquiétude, crainte, anxiété et angoisse...

Les peurs intimes : la perception de l'enfer en soi

Au fil des années, chaque être humain construit des modes particuliers de protection, que le langage technique désigne sous le nom de « défenses »⁴¹. Ces fonctionnements protecteurs visent, entre autres, à assurer une certaine continuité au sentiment d'exister. Ils servent à faire barrage aux angoisses les plus profondes et les plus paralysantes. Lorsque les « défenses » sont trop fortes, les sources d'angoisse sont maintenues hors du champ de la conscience, mais l'individu est figé dans des comportements rigides et répétitifs. À l'inverse, lorsque le niveau de protection est faible, la personne est plus facilement sujette aux montées d'angoisse. Pour autant, sauf cas extrêmes, cette seconde configuration est beaucoup plus souple et inventive, elle permet des

ajustements plus fluides : elle est proche de ce que pourrait être la santé.

Bien souvent, la barrière défensive n'est pas assez forte. Nombre de manifestations d'un manque de confiance en soi sont tout simplement dues à ces moments durant lesquels l'être, plus fragile que d'ordinaire, perçoit ses peurs intimes et se sent particulièrement vulnérable.

Il serait important d'expliquer très tôt aux enfants, et de le rappeler souvent aux adolescents et aux adultes, que *la fragilité est l'expression de la vie en mouvement*, qu'elle rime autant avec santé, qu'avec évolution et transformation. Pourtant, c'est l'inverse qui est inculqué aux enfants : « ne pas se montrer faible », « être le plus fort », « cacher ses fragilités », « faire bonne impression », « donner le change », jusqu'à ces injonctions trompeuses d'une société en mal de repères : « se vendre », « épater » ou « séduire »... Que de gâchis, que de temps perdu et de déceptions secrètes ! Quelles qu'elles soient, nos peurs sont nôtres : il est nécessaire pour chaque être humain de les regarder sans les fuir, d'essayer de les comprendre et de les apprivoiser.

Nervosité et stress émotionnels

Nous connaissons tous ces personnes agitées du matin au soir, sans cesse pressées et pressantes, ces collègues ou ces ami(e)s qui réagissent à la moindre petite parole maladroite, qui geignent pour des peccadilles ou font une montagne de tout. Peut-être nous reconnaissons-nous aussi dans ce portrait peu flatteur. La nervosité a mille et un visages. Elle est l'expression de ce que les psychanalystes appellent « névrose » dans leur jargon. La « névrose » désigne les complications dont chaque individu souffre, à sa façon, du fait de sa difficulté à vivre en société, sous le poids de toutes les contraintes de la « civilisation »⁴². Il

existe des nervosités « rentrées », savamment cachées, que l'on devine à peine ; d'autres qui éclatent au grand jour, s'exposent parfois pour s'assurer une visibilité, pour se sentir exister. À chaque stress émotionnel, les mécanismes de défense se remettent à fonctionner, pour essayer de surmonter l'excès d'informations sensibles et faire écran aux peurs profondes qui nous habitent. Ces modes de protection apportent une relative assurance. Cependant, *l'assurance n'est pas la confiance en soi, elle en est même l'intime ennemie*. Il n'est pas étonnant, alors, de constater que plus une personne « se blinde », plus elle cultive ses schémas protecteurs, moins elle s'ouvre à la possibilité de se faire confiance. Le culte de l'assurance est un des leurres entretenus fallacieusement par les sociétés « nanties », qui exigent la sécurité et la performance avant tout.

Odile est une jeune femme « dynamique » d'une trentaine d'années. Elle travaille dans une « grande société » à « un poste élevé ». Elle insiste longuement sur sa « stabilité », sa « réussite sociale », ses « performances professionnelles ». Sa voix est ferme, sûre, déterminée ; presque dure. Elle parle avec aisance. Odile n'aime pas que je lui pose des questions ou que j'intervienne, même pour dire quelque chose d'anodin. Elle dirige l'entretien et veut maîtriser son déroulement. Son débit est très rapide. Il n'y a pas de silences, pas de temps de repos, pas d'espace pour l'inconnu. Elle me donne l'impression de se presser, d'être dans une hâte continue. Elle meuble son discours de formules toutes faites. Très vite, je m'ennuie à l'écouter. Odile ne parle pas d'elle, elle ne sait rien dire d'elle-même. Elle applique des idées préfabriquées. Elle affirme qu'elle a suivi le conseil d'une amie, qu'elle a pris l'annuaire et « choisi un psy au hasard ». Elle essaye de me convaincre qu'elle « n'a pas de

problème », qu'elle est « juste un peu nerveuse au travail et avec ses amis », « qu'elle se débrouille très bien toute seule »... Je lui fais remarquer cette insistance à me convaincre que tout va bien et lui demande alors pour quel motif elle vient consulter un psychanalyste. Odile change de couleur et de contenance. Sa voix s'affaiblit, un court silence donne - enfin - une respiration à la séance, une timidité touchante affleure. J'établis pour la première fois un contact avec cette jeune femme qui n'ose pas adresser de demande. J'essaie de l'aider : « Cela fait bien longtemps que vous ne vous êtes pas autorisée à être fragile, non ? » Odile pleure ; elle pleure de grosses larmes d'enfant. Ce chagrin, lourd, ancien, peine à s'exprimer et sort en torrents impétueux. Elle bafouille et je sens que cela la repose de ne plus contrôler tout ce qu'elle dit. « Cela fait tellement d'années que je n'ai pas vraiment pleuré. J'ai été élevée comme un garçon, pas le droit de se plaindre, pas le droit de pleurer, tout rentrer en soi. » Je lui fais simplement remarquer que les garçons aussi sont des êtres humains et qu'ils ont le « droit » de pleurer. Elle me regarde avec de grands yeux étonnés... « Vous comprenez, j'ai toujours voulu être aussi forte, aussi brillante que mon père ; j'ai tout fait pour dépasser mon frère, je ne supportais pas la rivalité avec les hommes, il fallait que je sois la première, que je les dépasse. » Je lui demande si elle a des sœurs. Non, elle est « la seule fille ». Je remarque, tout d'un coup, que sa façon de s'habiller et de se tenir est plutôt masculine. « Comment est votre relation avec votre mère ? »

Odile bougonne quelques mots tout bas. En fait, elle dit avoir « une très mauvaise relation » avec sa mère. Elle parle avec une animosité à peine contenue. « Vous lui en voulez beaucoup de ne pas s'être occupée de vous, de ne pas vous avoir soutenue dans vos désirs de petite

filles et de jeunes femmes ? » Odile avoue mépriser profondément sa mère. Elle la trouve « stupide » et « cloche ». Elle s'en veut de penser tout cela et de le dire. Lorsque je lui indique qu'un(e) enfant n'est pas tenu(e) d'aimer ses parents, elle pousse un grand soupir de soulagement. Elle parvient à dire avec difficulté que, pour elle, ce n'est pas facile d'être une femme, que sa féminité n'a pas été valorisée. La séance se termine. Je n'ai pas besoin de lui demander ce qu'elle compte faire. Elle lance : « Vous avez parlé de désir, je ne sais pas ce que c'est qu'un désir, pour moi, vraiment pour moi, un désir personnel, je voudrais venir en parler, j'aimerais me connaître mieux. »

La fermeture à ses propres ressentis (sensations, émotions, sentiments) est un mode de protection très répandu. Elle est une autre manifestation d'une mauvaise confiance en soi. Cette « défense » appauvrit considérablement l'accès aux perceptions sur soi-même et sur son état intérieur. Surtout, elle grève les possibilités de créativité. L'insatisfaction qui en naît est source de nervosité, de pessimisme et de rancœur.

Il existe une constante de l'expérience humaine. J'ai pu vérifier maintes fois sa validité : *les reproches dont j'accable les autres sont des reproches que je pourrais m'adresser à moi-même ou des reproches que je me fais secrètement sans me l'avouer*. La littérature technique parle du mécanisme de « projection »⁴³.

Certaines personnes sont particulièrement expertes dans ce domaine et en font un système bien rôdé de rapport aux autres. On les rencontre fréquemment dans son environnement familial ou professionnel. Elles font perdre à tout leur entourage, et à elle-même, beaucoup de temps et d'énergie. Elles fonctionnent comme des « vampires » et

absorbent la vitalité de leurs proches, pompent leur estime et se nourrissent des qualités d'autrui⁴⁴.

Zoé est une femme très active, à quelques années de la retraite. Elle est particulièrement fière de sa carrière prestigieuse et de ses nombreuses relations professionnelles. Elle a travaillé pendant longtemps à Londres, et garde un goût pour l'utilisation fréquente de mots anglais, qu'elle distille dans sa conversation avec un accent « très British ». Elle se dit « très forte en négociation ». Elle a suivi « tous les stages importants de formateurs américains en technique de négociation de haut niveau ». Elle maîtrise avec habileté l'art de l'influence. « Personne ne peut me résister », assure-t-elle dans un grand éclat de rire séducteur. Zoé n'est pas heureuse. Lorsqu'elle s'est séparée de son mari, il y a presque vingt ans, elle a pris beaucoup de poids. Depuis, elle n'a pas « consacré de temps » à sa vie affective. Elle est « restée toute seule. [...] Au fond, je n'ai pas du tout confiance en moi, lance-t-elle avec une sincérité mêlée de défi, j'essaie de plaire à tout le monde, d'épater les autres. Lorsque je commence une relation, je fais illusion quelque temps, puis, très vite, j'ai besoin de dominer, de contrôler la situation, de prendre le pouvoir.

Je suis une femme de pouvoir », ajoute-t-elle en riant, sans en être pleinement convaincue. Zoé a mis du temps à reconnaître qu'elle est « manipulatrice », que le jeu de la séduction et de l'influence était un « vrai plaisir » pour elle, « un plaisir sexuel, souvent plus intense qu'une relation charnelle ». « Mon arme, beaucoup plus que la flatterie, c'était le reproche. Je savais quel reproche adresser à telle ou telle personne, en fonction de ses fragilités ; et ça marchait ! Aujourd'hui, cela me dégoûte d'y penser. Je crois qu'au

fond de moi, j'étais écoeurée par ce que je faisais, mais c'était comme une drogue, je n'arrivais pas à m'en passer. Plus les gens me détestaient ou me craignaient, plus je resserrais l'étau. C'était infernal... Je savais repérer les personnes sadiques ; celles qui fonctionnaient comme moi. Je les évitais, elles m'évitaient. J'étais d'autant plus tranquille que j'avais acquis une grande habileté au jeu de la terreur : terroriser sans en avoir l'air, mine de rien, en passant. Malgré moi, mon plaisir le plus intense était là : faire peur. Je croyais que j'étais très respectée. Quelle illusion bizarre ! Au fond, peut-être que je me détestais, avant tout, moi-même. Je crois que je voulais avilir les autres autant que moi. Je me sentais souillée, sale, immonde, et je redoublais d'efforts pour paraître propre, belle, impeccable. J'étais la seule à ne pas me leurrer. Lorsque je me retrouvais toute seule, j'étais profondément découragée. »

Cet exemple est particulièrement éclairant, à plus d'un titre :

- Il illustre le courage nécessaire à chaque être humain pour se considérer dans sa « vérité », sans masque et sans fard.
- Seule la prise de conscience complète d'une réalité, dans toutes ces dimensions, y compris les plus noires, permet de la transformer.
- Certaines personnes qui n'ont pas confiance en elles, par dépit ou désespoir, peuvent en arriver à tout mettre en œuvre pour faire perdre à leurs proches toute confiance en eux.

« Avoir du pouvoir », « être aux commandes », « diriger » est fréquemment un mode compensatoire pour forcer le respect, l'admiration et ne pas voir clairement ses propres fragilités, ses insuffisances : toutes ces limites qui remettent en cause un confortable sentiment de puissance.

Le manque d'estime de soi entraîne, bien souvent, des erreurs de jugement : sur soi, sur les autres et sur le monde. De là naît un des plus grands fléaux humains : le mépris, qui entretient la mésestime, les malentendus et le ressentiment.

L'anxiété qui ronge le sang

L'expression populaire « se faire du mauvais sang » donne une image concrète des ravages de l'anxiété, ce mode sournois d'inquiétude qui s'installe et envahit peu à peu tout l'être. Le souci semble imprégner les fibres et les cellules, comme si le poison de la crainte coulait dans les veines.

« Anxieux » est un adjectif dérivé du latin *anxius* qui signifie « inquiet », et surtout « tourmenté ». Par extension, « anxiété » a aussi « impatience » pour équivalent.

L'absence de confiance en soi empêche l'individu de compter sur lui-même. Il ne se sent pas fiable. Il ne peut être son propre confident. Cela le conduit alors à chercher un appui extérieur : un autre humain, une idée, une pratique répétitive - souvent violente (sexuelle, délinquante, asociale) -, une substance (médicament, drogue). Ce sentiment d'insécurité est d'autant plus désagréable et inquiétant qu'il est insaisissable, incompréhensible. L'individu se sent en danger :

- soit pour des raisons « internes » : maladie invisible, qui « risque » de se déclarer violemment un jour prochain, à l'improviste ; croyance en son incapacité à travailler, à aimer, à vivre, à réussir, etc.

- soit parce que la menace semble venir de l'extérieur. Tout ce qui échappe à son entendement ou à ses habitudes, tout ce qui est étranger à son univers devient pour lui insupportable, parce qu'étrange : enfants ou adolescents, jeunes de la cité d'à côté, touristes, immigrés, homosexuels ou, plus simplement, toute personne ayant des opinions différentes...

À cela s'ajoute « l'éloignement de soi », dont nous avons déjà parlé : ces personnes qui, pendant longtemps, n'ont eu d'autre possibilité que de se soumettre aux exigences d'un entourage qui les voulait autres que ce qu'elles étaient. Une défaillance précoce et prolongée de l'environnement, lorsque l'enfant était nourrisson, peut également être une source de profonde inquiétude⁴⁵.

Éléonore est une jeune femme frêle, souriante, d'apparence fragile, d'une grande vivacité. Elle est costumière de théâtre. Très inventive et avenante. Elle se souvient que, toute petite, après le départ de sa mère, son père lui faisait terriblement peur. Il était sans travail. Il passait ses journées enfermé dans sa chambre, les volets clos, dans l'obscurité. Lorsqu'il en sortait pour préparer à manger, son mutisme obstiné éclatait parfois en des crises de rage incompréhensibles pour la petite fille, qui jouait ou attendait assise dans un coin. Éléonore aurait voulu être transparente, invisible, pour ne pas le déranger, pour ne pas risquer de subir ses foudres imprévisibles. Lorsqu'elle a atteint l'âge obligatoire d'aller à l'école, son père l'habillait en garçon. Elle n'avait pas de vêtement de petite fille. Elle se sentait encombrée de son corps ; encore aujourd'hui parfois, lorsque les tourments de cette existence insensée reviennent à sa mémoire, ou dans une situation de gêne, de moquerie ou de regard insistant.

Eléonore a eu « la chance d'être placée dans un foyer d'accueil ». Après deux années de cours préparatoire sans réussir à apprendre à lire, une enquête sociale a permis de repérer son désarroi. Une mesure judiciaire a organisé sa relation avec son père, selon des modalités acceptables pour lui et ses capacités humaines d'alors. Dans sa nouvelle famille, Eléonore s'est sentie exister. Elle a développé le goût de la fête et du déguisement auprès de sa « nouvelle maman », qui l'a aidée à se construire une identité de fille, puis de jeune femme, dans le respect de soi, de son corps, de sa vie. Eléonore aurait bien aimé être comédienne : « Mon rêve, c'était de monter sur les planches. » Malheureusement, un sentiment de panique intérieure l'assaillait lorsqu'elle était face au public. Elle était paralysée, muette, interdite. « J'avais l'impression que l'on me voyait trop, j'aurais voulu disparaître sous terre »... Pour autant, Eléonore n'a pas oublié son rêve : « Aujourd'hui, je m'occupe des comédiens, je confectionne leurs costumes, et surtout, je les reconforte avant d'entrer en scène. »

Le trac est une forme d'anxiété. Personne n'y échappe lorsqu'il s'agit de s'exposer devant les autres ; même les fanfarons qui prétendent ne pas avoir peur. Leur discours héroïque est justement une manière de compenser la peur qu'ils ne veulent pas reconnaître, ou d'occulter leur anxiété. Le trac est d'ailleurs un allié, puisqu'il constitue une préparation physique complexe : le corps met en œuvre les ressources nécessaires pour « traverser l'épreuve » ou « affronter le danger », même si ce « danger » est purement imaginaire et qu'il n'existe aucun risque objectif. La trilogie *Matrix*⁴⁶, par exemple, fourmille de métaphores sur ce grand chambardement intérieur que constitue la mobilisation contre le trac, notamment les incroyables et

fantastiques (fantasmatiques) moyens de défense de Sion contre « l'envahisseur »...

L'univers mental très « viril » des films de combats, dont regorge la culture cinématographique nord-américaine, n'est que prétendument masculin. Il exprime plutôt une recherche anxieuse du masculin, qui se trompe de chemin⁴⁷. Ce mode opératoire, qui produit des ravages auprès des garçons et, indirectement, des filles, prend en fait ses racines dans certains troubles bien connus des psychiatres. Tous les dictateurs, quelles que soient leur culture et leurs croyances religieuses, fonctionnent sur ce modèle d'une réponse anticipée à un danger imaginaire : tuer avant d'être tué, détruire pour ne pas être détruit. Craignant l'agresseur et ne le voyant pas venir, ils désignent des « boucs émissaires », soit à l'extérieur du pays, soit au sein de la communauté pour « l'épurer ». Ils deviennent ainsi eux-mêmes des agresseurs, sous couvert d'être des défenseurs : de l'ordre, de la race, de la civilisation, de la démocratie, de la vérité, de Dieu...

La critique de la pensée « androcentrée »⁴⁸ (fondée sur la croyance d'une suprématie du mâle) est encore nécessaire, notamment pour permettre à chaque petite fille d'être fière de sa féminité et de devenir une femme épanouie.

L'idéologie de la suprématie virile est une mystification qui détruit les fondements de l'humanisation de tout être, en proposant la force, le pouvoir, la domination, la maîtrise et la guerre comme idéaux de « construction » individuelle et sociale. Cette idéologie nie la dimension sensible et intelligible de la nature humaine, ainsi que son irréductible fragilité et sa finitude : la mort que nul ne peut éviter.

Déjà, Karlfried Graf Dürckheim en présentait une critique très subtile, en exhortant l'homme à dépasser sa raison, à sortir de sa coquille et à se défaire de sa carapace. Cette critique garde toute sa vigueur et sa pertinence aujourd'hui.

« Dans la mesure où l'existence se réduit à une structure que l'on peut connaître et organiser rationnellement, et où tout dépend du bon fonctionnement de cette structure, l'homme en devient le fonctionnaire. [...] La personne profonde, insaisissable par le rationnel, n'est plus prise en considération. [...] Le mépris de l'individualité secrète et la négation de la profondeur de l'être découlent de l'exclusion de l'élément personnel.

Un trait particulier de cette carence est l'accentuation excessive de l'aspect viril et actif de l'esprit humain, celui qui définit et discrimine, ordonne et délimite. Il s'affirme aux dépens des énergies féminines de réceptivité et de souplesse, qui, dans le secret, portent, protègent et transforment. De cet excès d'esprit viril résulte un terrible rétrécissement de la vision. [...] Tout, même l'humain, devient une chose que l'on peut manipuler. »⁴⁹

Cette fuite en avant dans le matérialisme, la technique, le calcul et l'insensibilité répond à une « volonté de maîtrise », qui n'a d'autre source que l'effondrement de la confiance en soi. Nous allons maintenant essayer d'explorer les angoisses fondamentales de l'être humain, pour les considérer non plus comme des aberrations honteuses à éradiquer, mais comme un formidable ressort d'énergie pour mieux se connaître et agir en son propre nom.

L'angoisse ou la mort de l'être

La question de l'angoisse est l'une des plus vastes parmi celles qui concernent l'existence humaine. Le mot français est né au XII^e siècle, du latin ecclésiastique *angustia*, qui signifie « porte étroite », « lieu resserré », ou encore « empêchement », « tourment », « effroi ». Le terme angoisse fait référence à la croyance politique et religieuse d'alors - selon laquelle il serait « difficile d'entrer au paradis » -, ainsi qu'à la « peur de l'enfer ». La métaphore

d'une ouverture de passage fait penser à la naissance ; à la passe d'un monde aquatique fermé et protégé à un monde aérien éclairé et plus « agressant ». L'angoisse est intimement liée au souffle et à la respiration, ainsi qu'au cœur, à ses rythmes et à ses mouvements : émotions et sentiments.

Il est impossible d'enfermer les réalités et les questionnements sur l'angoisse dans une théorie, dans un système bien lisse et rassurant qui aurait des prétentions à la vérité. Cela ne serait que mensonge et abus : pure mystification...

Selon le dictionnaire *Le Robert*, l'angoisse est un « *malaise psychique et physique, né du sentiment de l'imminence d'un danger, caractérisé par une crainte diffuse pouvant aller de l'inquiétude à la panique* », accompagné de sensations physiques pénibles (« serrement » de la gorge, de l'estomac ou du cœur). Une seconde définition, plus philosophique, est également proposée : « *inquiétude métaphysique née de la réflexion sur l'existence*⁵⁰. »

Sigmund Freud a présenté deux notions de l'angoisse. D'une part, dans sa première conception exprimée dès 1894, l'angoisse pourrait naître d'un excès d'énergie pulsionnelle (libido). Cet excès libre n'est pas utilisé, transformé ou médiatisé ; il déborde le sujet, qui se sent assailli de l'intérieur⁵¹. D'autre part, à partir de 1926, Freud parle d'angoisse face à un élément concret de la réalité, un « danger » potentiel ou réel. L'angoisse n'est plus seulement la résultante d'un débordement d'excitation, elle peut servir de « signal ». Ce signal permet au sujet de se protéger, en étant vigilant par rapport à une perturbation probable, et de préparer une réponse pour ne pas se trouver débordé. L'angoisse devient alors une « défense »⁵².

Freud affirme que l'angoisse provient des réminiscences de l'état de détresse du nourrisson, complètement dépendant de la sollicitude des adultes qui veillent sur lui, avec plus ou

moins d'attention et de présence. Comme Otto Rank⁵³ et Sándor Ferenczi, Freud fondera l'angoisse sur cette « épreuve originaire » que constitue la naissance⁵⁴.

Le thème de la naissance comme moment inaugural du sentiment d'exister par soi-même dans le monde a été repris par de nombreux psychanalystes, parmi lesquels Michael Balint, Donald Winnicott, etc.

Qu'est-ce qu'un traumatisme ? Il s'agit d'un afflux d'excitations trop nombreuses ou trop puissantes qui font effraction. Le sujet se trouve dans un état de sidération ou d'effroi. Il ne peut faire face au déferlement qui le submerge et qu'il ne peut comprendre. Il ne trouve pas comment y répondre. Il se sent démuni et sans recours, à la merci des autres ou des événements.

Voici ce qu'affirme Alice Miller :

« Si l'on se représente le temps que dure la naissance, et pour un accouchement difficile, le temps infini pendant lequel l'enfant à naître est exposé à la peur, à l'incertitude et au désespoir, tout ce que nous pouvons vivre par la suite reste incomparable en intensité : l'enfant à naître n'a aucune autre solution, ni d'intellect qui pourrait l'aider à s'accommoder de la situation et à comprendre ce qui lui arrive.⁵⁵ »

Chaque être humain vit et grandit en fondant son existence et sa relation au monde sur la problématique de sa naissance (au sens large). La source fondatrice de l'amour pour soi et de l'acceptation de soi est l'accueil de sa propre naissance, de sa naissance à la vie et au monde. C'est le chemin de toute une vie.

Ainsi, tout individu souffre plus ou moins d'une confiance en soi bancal et d'une difficulté singulière à s'estimer. Les seuls paramètres qui changent, d'une personne à l'autre, sont les modalités et les manifestations de ces défauts d'estime.

L'angoisse, et ses corollaires, l'effroi et la détresse, sont les manifestations principales, les plus profondes, présentes en chacun(e) de nous, des manques de confiance qui nous assaillent, nous perturbent, nous dérangent et nous font « perdre nos moyens » de vivre, aimer, travailler, agir, entrer en relation, etc.

Il existe différentes formes d'angoisse. Par exemple, l'angoisse de la séparation est présente à toutes les étapes de la vie : séparation du bébé avec le parent nourricier lorsqu'il s'en va, pour une course, ou pour travailler ; départ d'un frère, d'une sœur, en vacances ou pour faire ses études dans une autre région ; licenciement ; fin d'une histoire d'amour... Il existe aussi une angoisse face à la perte de sa « puissance », de ses « capacités », de ses fonctionnalités physiques, d'une partie du corps. On peut repérer aussi l'angoisse de « mal faire », de ne « rien valoir » et d'être « indigne ». L'angoisse de « n'avoir pas sa place » et de ne pas réussir à « exister ». Encore au-delà, se rencontrent les deux principales angoisses humaines : ne pas être aimé (ou perdre l'amour) et, surtout, mourir.

L'angoisse de la mort sous-tend toute existence humaine. Ce qui effraie le plus - au point de paralyser, de provoquer des sentiments de panique, de traverser l'être de douleurs bouleversantes -, c'est **l'angoisse de l'anéantissement**. La terrible peur que le sujet (l'être de désir qui vit, qui sent, qui pense et qui parle) soit nié, détruit, effacé. Voilà la plus grande angoisse humaine, dont témoignent les survivants des « camps de concentration »⁵⁶.

Dans certaines familles, les enfants sont éduqués dans la négation de leur personnalité et de toute forme de sensibilité ; comme fut « dressé », enfant, Paul Schreber, qui finit sa vie dans une clinique psychiatrique⁵⁷. Qu'ils soient scientifiques, médecins, idéologues, militaires, politiques, économistes, formateurs... nombreux sont les défenseurs

d'un monde rationnel et objectif, d'un univers où l'âme serait bannie.

Leurs croyances et leurs modes de vie s'appuient sur cet « idéal », sec et mécanique, d'une technique toute-puissante et d'un savoir absolu (athée ou religieux).

Lorsque je le rencontre pour la première fois, Jérémie est un jeune homme d'une vingtaine d'années. Pâle, avec de grands yeux clairs qui semblent refléter le ciel. Un peu malingre et maladroit. « Je suis mal dans ma peau, je n'aime pas mon corps », annonce-t-il tout de suite. « J'ai du mal à croire que j'existe. » Jérémie se lamente. Il n'a « envie de rien » ; il n'a plus de « goût à rien ». Il s'ennuie. Lorsque je lui demande comment se passe sa vie sentimentale, ou sexuelle, il fait la moue. Rien à signaler. Un « désert ».

Comme beaucoup d'enfants d'enseignants, Jérémie a « fait des études brillantes », conseillées - imposées - par ses parents, pour « décrocher un poste intéressant » et « réussir » ; or, Jérémie se sent « découragé ». Il aurait préféré continuer à peindre et « entrer aux Beaux-Arts »... Au cours d'une séance durant laquelle Jérémie est particulièrement fermé, j'essaie de savoir s'il est révolté et contre qui il est en colère. Au début, Jérémie ne pourra pas répondre. Plus tard, il me dira que le plus dur était qu'il ne comprenait pas le motif des humiliations infligées par ses parents. Il lui était même impossible de se révolter, sinon les vexations ou les châtiments corporels redoublaient. Les punitions se durcissaient jusqu'à ce qu'il ploie et se soumette... Elles ont fini par tuer tout désir en lui.

Petit à petit, cette angoisse de disparaître, qui le terrorisait lorsqu'il était petit, a ressurgi sous forme de cauchemars violents et éprouvants : Jérémie était tantôt enfermé dans une cellule de prison dont les murs se

rétrécissaient, tantôt perdu dans un immense labyrinthe ; tantôt il tombait dans un long tuyau noir, sans fin, tantôt il était écrasé et broyé par un camion, qui surgissait subitement, etc. Selon ses propres mots, Jérémie a traversé « l'enfer » de la « dépersonnalisation programmée ». L'enfer de la négation de l'être. Aujourd'hui, Jérémie peint. Son corps exprime la liberté et la joie. Il ose sa vie : « C'est tellement formidable d'accepter de se risquer à aimer de tout son être ! »

Combien d'enfants sont sacrifiés ainsi sur l'autel des belles croyances et des « bonnes raisons » de leurs parents ? L'enfer n'est-il pas pavé de bonnes intentions ? Tant de Narcisse, d'Œdipe, d'Iphigénie étrangers à eux-mêmes, à elles-mêmes, sous couvert de destin, de fatalité, de malédiction !

Croire que le savoir est le seul recours contre la souffrance est une mystification périlleuse pour l'humanité. Seule l'ouverture à la dimension du cœur permet d'écouter, d'entendre et de soigner. Aucune certitude, aucun pouvoir, aucune maîtrise ne sont possibles dans ce « lieu perdu »⁵⁸ de l'écoute et de l'accueil.

Supposer que la confiance en soi repose sur quelques petits exercices scrupuleusement menés, fixant objectifs, moyens et délais, comme pour un plan commercial d'animation de supermarché est une mascarade.

La vie, la vraie - pas son simulacre social - comporte des risques, des difficultés, des étonnements et des surprises...

Quand la peur mine la confiance

Avant de clore ce chapitre, résumons les manifestations d'un manque d'estime de soi, liées à la peur :

- une nervosité qui se fait passer pour du dynamisme et de l'action ;
- une fermeture de sa sensibilité, tout « blindage » pour ne pas souffrir ;
- une attitude de domination invisible fondée sur les reproches adressés aux autres ;
- la volonté de maîtrise : contrôler la situation, sa vie, son couple, ses enfants, son travail...
- la manipulation d'autrui : amener l'autre à faire ce que l'on décide en dépit de ses refus ou de ses réticences ;
- la mise sous influence : se débrouiller pour convaincre l'autre à penser selon un système qui lui est étranger ;
- la terreur : faire peur pour « se faire respecter » ou pour commander, forcer, abuser, violer ;
- l'angoisse, sous toutes ses formes : angoisse de la séparation, de la perte, de la maladie, de l'incapacité, de l'impuissance, du désamour, de la mort, de l'anéantissement...

Pour aider un être humain à évoluer, à avancer sur le chemin escarpé de la conscience, on ne peut le bercer d'illusions et lui promettre une croisière confortable en eaux continûment calmes et ensoleillées. L'estime de soi⁵⁹ est une question autrement plus fondamentale. Elle relève de l'âme et du cœur, c'est-à-dire de l'amour...

C'est ce que nous allons approcher, en cherchant d'abord à comprendre quelles peuvent être les multiples origines d'une faible confiance en soi.

1.

Cf. J. Lacan, *Le Stade du miroir* (1936, puis 1949), dans *Écrits*, Paris, Le Seuil, 1966. On pourra se reporter

également à Françoise Dolto et Juan David Nasio, *L'Enfant du miroir*, Paris, Payot, 1992, particulièrement aux pages 56 à 63, pour connaître la différence de position entre Lacan et Dolto au sujet du miroir. Nous y reviendrons au chapitre 3.

2.

Cette expression, empruntée à Serge Tisseron, est présente dans l'ensemble de ses travaux sur l'image. Cf. *Les Bienfaits des images*, Paris, Odile Jacob, 2002.

3.

Cf. chez S. Freud, la délicate question des bénéfices de la maladie. Cf. « Fragment d'une analyse d'hystérie : Dora » (1905), dans *Cinq Psychanalyses*, Paris, PUF, 1954, ou *La Question de l'analyse profane* (1926), Paris, Gallimard, 1985.

4.

O. Wilde, *De profundis*, Paris, Payot, 2001.

5.

Les psychanalystes anglo-saxons - Winnicott, entre autres - désignent ce type de problématique sous le nom de « personnalité comme si » ou de « faux soi ».

6.

Cf. S. Tisseron, *Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, Paris, Aubier, 1998, et *Les Bienfaits des images*, *op. cit.*

7.

S. Tisseron, *ibidem*. Il s'agit surtout dans ce chapitre d'images « externes », qui sont des représentations sociales imaginaires. Nous verrons, au chapitre 3, le rôle fondamental joué par les « images internes » dans les processus de symbolisation : représentation, figuration et élaboration de la pensée.

8.

Cf. F. Pasche, « Le Bouclier de Persée », Paris, *Revue française de psychanalyse* n° 35, 1971.

9.

Cf. S. Freud, *Le Malaise dans la culture* (1930), Paris, PUF, 1995.

[10.](#)

Cf. S. Freud, *La Question de l'analyse profane*, *op. cit.*

[11.](#)

Cf. S. Freud, *L'Avenir d'une illusion* (1927), Paris, PUF, 1995.

[12.](#)

Cf. D. W. Winnicott, *La Nature humaine*, Paris, Gallimard, 1990.

[13.](#)

S. Freud, à partir de 1923, l'appelle « surmoi ». Cf. *Le Moi et le Ça* (1923), dans *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1981, et *La Question de l'analyse profane*, *op. cit.* Consulter le glossaire en fin d'ouvrage.

[14.](#)

Le « besoin de punition » est un phénomène complexe, qui serait lié d'une part au masochisme, d'autre part à la pulsion de mort. À ce sujet, on pourra lire S. Freud, *Le Problème économique du masochisme* (1924), dans *Névrose, Psychose et Perversion*, Paris, PUF, 1981, et *Analyse finie et analyse infinie* (1937), dans *Résultats, Idées, Problèmes*, Paris, PUF, 1985.

[15.](#)

La Question de l'analyse profane, *op. cit.*

[16.](#)

Cf. S. Freud, *Le Malaise dans la culture*, *op. cit.*

[17.](#)

Cf. S. Freud, *L'Interprétation du rêve*, Paris, PUF, 2002.

[18.](#)

Cf. M. Mannoni, *La Théorie comme fiction*, Le Seuil, Paris, 1979.

[19.](#)

Cf. S. Freud, « Les théories sexuelles infantiles », dans *La Vie sexuelle*, Paris, PUF, 1985.

[20.](#)

Cf. P. Levi, *Les Naufragés et les Rescapés*, Paris, Gallimard, 1989.

[21.](#)

Cf., par exemple, D. W. Winnicott, *Le Bébé et sa mère*, Paris, Payot, 1992.

[22.](#)

Alice Miller regroupe ces méthodes d'éducation sous le terme de « pédagogie noire ». Cf. *C'est pour ton bien*, Paris, Aubier, 1984, et *L'Enfant sous terreur*, Paris, Aubier, 1986.

[23.](#)

On peut entendre ce comblement de diverses façons : par exemple, la fille remplit le vide personnel et existentiel de la mère, mais aussi, comme le disait Dolto, « la fille est le Jules de sa mère » : elle est un objet sexuel pour sa mère, elle la fait jouir...

[24.](#)

L'Arlesiana, opéra de Francesco Cilèa (1897), livret de Leopoldo Marengo, d'après *L'Arlésienne* d'Alphonse Daudet. Ce thème de l'oubli grâce au sommeil (et à la mort) est magnifiquement repris et illustré par Tonino Guerra et Andreï Khrjanovski dans le film *Un lion à la barbe blanche*, A. Krjanovski, Russie, 1994 (France, 1998).

[25.](#)

Dans la mythologie grecque, le Léthée est le fleuve de l'oubli où baignent les âmes des morts avant de trouver le repos.

[26.](#)

Ce phénomène est souvent lié à des formes importantes d'addiction : dépendances affectives et consommation régulière de drogues dures ou non (alcool, tabac, haschisch, médicaments...).

[27.](#)

Cf. M. Klein, *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1967.

[28.](#)

Cf. A. Green, « La mère morte », dans *Narcissisme de vie, narcissisme de mort*, Paris, Minuit, 1983.

[29.](#)

Cf. D. Anzieu, « Le transfert paradoxal », Paris, *NRP* n° 12, automne 1975.

[30.](#)

Les chercheurs de l'école de Palo Alto utilisent la locution « injonction paradoxale » pour désigner les ordres en eux-mêmes impossibles à réaliser. Ils parlent de « double contrainte » pour nommer les contraintes énigmatiques et contradictoires, qui sont en fait le résultat de trois injonctions paradoxales concomitantes.

[31.](#)

Cf. W. R. Bion, *Réflexion faite*, Paris, PUF, 1967.

[32.](#)

Cf. L. Mélése, « Le trio de la dévitalisation : amnésie, apathie, aboulie », *La Psychanalyse au risque de l'épilepsie*, Paris, Erès, 2000.

[33.](#)

D. Anzieu, « Le transfert paradoxal », article cité.

[34.](#)

Ces situations peuvent se rencontrer également en dehors de la famille ; au travail, par exemple. Cf. M.-F. Hirigoyen, *Le Harcèlement moral*, Paris, Syros, 1998.

[35.](#)

Cf. A. de Souzaenelle, *Œdipe intérieur*, Paris, Albin Michel, 1998.

[36.](#)

N. Abraham et M. Torok, *L'Écorce et le Noyau*, Paris, Flammarion, 1987.

[37.](#)

Cf. H. Searles, *Mon expérience des états limites*, Paris, Gallimard, 1994.

[38.](#)

Cf. *La Traviata*, G. Verdi.

[39.](#)

A. Miller, *L'Enfant sous terreur*, Paris, Aubier, 1986, p. 295-301.

40.

Le « soi » n'est pas le « moi ». Le moi est superficiel, rationnel et limité aux apparences. Le soi est le trésor des rêves et des désirs. Le moi, le défenseur des fantasmes et des envies. Le soi est inaugural, préspéculaire, alors que le moi est construit à partir du « stade du miroir » (postspéculaire). Cf. S. Tomasella, *Vers une psychanalyse de la marque et de ses expressions*, 2002.

41.

Cf. A. Freud, *Le Moi et les Mécanismes de défense*, Paris, PUF, 1949.

42.

Cf. S. Freud, *Malaise dans la culture*, *op. cit.*

43.

On perd contact avec soi-même : ce qui est vécu avec gêne ou constaté avec répugnance est prêté à l'autre, auquel on reproche ses propres défauts. Cela diffère des tactiques de contrôle d'autrui, qui se fondent sur ce même mécanisme, mais systématisé, utilisé cette fois-ci à dessein, et non plus inconsciemment. En revanche, prendre position, par exemple en affirmant son désaccord, sans jugement, n'est pas considéré comme un reproche au sens proposé ici. Une prise de position claire permet de faire évoluer positivement une relation, en facilitant la communication.

44.

Voir la présentation qu'en fait Marie-France Hirigoyen dans *Le Harcèlement moral*, *op. cit.* Malheureusement, ce livre très lu a aussi eu un effet opposé à son but : il donne des arguments très clairs et très convaincants aux personnes sans scrupule qui, harcelant l'autre, vont l'accuser de ce qu'elles lui font subir pour s'en « laver les mains »... Une personne absente à elle-même et à

toute forme humaine de relation, qui construit des « stratégies » pour assurer son pouvoir sur l'autre, n'en est pas à un calcul près. Toute information, même d'ordre psychologique ou psychiatrique, au lieu de l'aider à se remettre en question, lui donne au contraire des « armes » pour affûter ses stratégies. Cf. chapitre 2.

45.

Pour creuser cette notion fondamentale en psychanalyse, les lecteurs qui le souhaitent pourront se reporter aux travaux de D. W. Winnicott sur ce sujet, par exemple, *La Crainte de l'effondrement et autres situations cliniques*, ou *De la pédiatrie à la psychanalyse* ; de J. Bowlby, *A Secure Basis* ; de M. Balint, *Le Défaut fondamental*. Ce thème sera repris en détail plus loin.

46.

Film américain en trois épisodes, mêlant action, arts martiaux, philosophie et ésotérisme, de Larry et Andy Wachowski.

47.

Comme toute communauté, beaucoup de familles, ou de groupes fondent leur cohésion sur un rejet, sur le « refoulement » de ce qui fait difficulté. Ici, le « masculin » n'est qu'un négatif : il se construit par le refus du féminin, ce qu'il n'est pas dans la réalité. Le masculin est le tout autre du féminin ; il ne l'exclut pas, mais le complète. Ce forçage misogyne se retrouve où on l'attendrait le moins, au sein de la communauté *gay* : l'extrême importance accordée aux muscles hypertrophiés, la brutalité comme mode privilégié de sexualité, la dévalorisation perverse de la tendresse, le cynisme et le mépris, que l'on retrouve d'ailleurs dans certains clichés sur l'armée et la police.

48.

Jacques Derrida la nomme avec justesse « phallogocratie ».

49.

K. G. Dürckheim, *Le centre de l'être*, Albin Michel, 1992.

[50.](#)

On pourra se reporter notamment à S. Kierkegaard, *Le Concept d'angoisse*, Paris, L'Orante, 1973.

[51.](#)

Cf. S. Freud, *Cinq Psychanalyses*, Paris, PUF, 1967, *L'Inquiétante étrangeté*, Paris, Gallimard, 1971, et *Névrose, psychose et perversion*, Paris, PUF, 1973.

[52.](#)

S. Freud, *Inhibition, symptôme et angoisse*, Paris, PUF, 1968, et « L'angoisse et la vie pulsionnelle », dans *Nouvelles conférences sur la psychanalyse*, Paris, Gallimard, 1971.

[53.](#)

Cf. O. Rank, *Le Traumatisme de la naissance*, Paris, Payot, 1968.

[54.](#)

Cf. F. Pasche, « L'aporie ou l'angoisse », *Le Sens de la psychanalyse*, Paris, PUF, 1988.

[55.](#)

A. Miller, *Images d'une enfance*, Paris, Aubier, 1987.

[56.](#)

Cf. P. Levi, *Si c'est un homme*, ou *Les Naufragés et les Rescapés*, ou encore *La Petite Prairie aux bouleaux*, un film de Marceline Loridan-Ivens, déportée à 15 ans à Birkenau, qui se déclarait « inguérissable », au cours d'un entretien publié dans *Le Monde* du 5 novembre 2003.

[57.](#)

Cf. S. Freud, *Le Président Schreber*, Paris, PUF, 1995.

[58.](#)

M. Bellet, *Le Lieu perdu*, Paris, Desclée de Brouwer, 1996. Sigmund Freud a consacré beaucoup d'énergie à défendre la laïcité, nécessaire, de la psychanalyse. À ce sujet, on pourra lire *La Question de l'analyse profane*, Paris, Gallimard, 1985.

59.

Cf. S. Freud, « Pour introduire le narcissisme », *La vie sexuelle*, Paris, PUF, 1969.

Chapitre 2

D'où viennent mes douleurs, mes conflits, mes malaises ?

La première étape de notre réflexion consistait à préciser les manifestations des défaillances de l'estime de soi. À ce stade, nous pouvons dire que tout être humain, à sa façon, est concerné par cette question. Nous allons chercher maintenant quels peuvent être les phénomènes qui perturbent ou entament la confiance que chacun(e) s'accorde, c'est-à-dire les origines de ces défaillances. Pour commencer, il est nécessaire de mieux comprendre les diverses formes de la douleur humaine...

La douleur psychique : déboire, désarroi, détresse

*« Qui nous dira le sens secret des choses ?
qui peut prévoir la courbe d'un mot une fois lancé ?
c'est un ballon qui plane au-dessus des cimes des arbres. »*
Virginia Woolf (*Les Vagues*)

La souffrance de l'âme existe et demande à être entendue. Je remarque que la plupart de mes patients, hommes ou femmes, mettent quelque temps avant d'oser penser et dire leur souffrance psychique, comme s'ils avaient été habitués à ne considérer que les blessures du corps physique.

Les blessures de l'être (dans toutes ses dimensions humaines) sont plus ou moins profondes. Elles dépendent non seulement de la gravité des événements, mais aussi des dispositions intérieures de chacun.

Nous allons voir un éventail de la douleur psychique, à travers trois exemples. Ils illustrent des épreuves de l'enfance, proches de ce que Winnicott appelle « agonie primitive ».

Esteban s'en va : Ophélie se sent abandonnée

Ophélie est esthéticienne. C'est une femme épanouie, joyeuse, qui aime son métier. Elle est particulièrement attentive, très dévouée à ses clientes et ses clients. Après son divorce, il y a quelques années, Ophélie a réussi à maintenir une relation amicale et paisible avec son ancien mari. Ils ont opté pour une garde alternée : d'une part, pour que l'un ou l'autre n'ait pas trop à souffrir de voir peu leurs deux filles ; d'autre part, pour que leurs filles ne manquent ni de la présence de leur père, ni de celle de leur mère. Un soir, au cours d'un dîner chez des amis, Ophélie rencontre Esteban, un jeune homme de Séville, qui vient étudier en France pour un an. Ils s'apprécient et décident de se revoir. Ils passent beaucoup de temps à se parler, à se promener dans les rues et au bord de la Seine. Esteban est émerveillé par Paris. Ophélie est conquise par Esteban. Elle tombe sous le charme de la jeunesse impétueuse du bel Espagnol. Elle s'imagine avec lui en voyage en Andalousie... Elle sent qu'elle perd pied peu à peu. Elle s'en veut de se sentir amoureuse, d'abord parce qu'Esteban n'est à Paris que pour une année d'études et, ensuite parce qu'il est plus jeune qu'elle. Ses amies la réconfortent et l'encouragent. Un long temps s'écoule avant qu'Ophélie accepte de parler de ses sentiments à Esteban. Elle se sent comme droguée. Elle est

envahie par le besoin de s'assurer tout le temps qu'il pense à elle. Lorsqu'elle lui téléphone, il est sec : elle comprend que cela l'agace. Elle décide de prendre ses distances pour souffler un peu et se désintoxiquer de lui. C'est alors qu'Esteban revient à la charge et tente de la reconquérir. Il la séduit. En même temps, il lui parle de ses autres conquêtes féminines. Ophélie souffre en silence. Elle n'arrive pas à croire qu'elle ne sera pour lui qu'une conquête de plus. Les premières relations sexuelles qu'elle vit avec Esteban sont pour elle « comme du miel », un véritable baume. Cela fait si longtemps qu'elle rêve de câlins et de moments tendres avec un homme. Pourtant, Ophélie commence à souffrir confusément. Esteban se montre de plus en plus distant et presque indifférent. Un soir, sans prévenir, après l'avoir fait attendre longtemps, sans même une petite parole d'excuse, Esteban, narquois, lui annonce leur rupture. Il est cruel. Il lui lance qu'il ne veut plus jouer les chevaliers servants auprès d'une « vieille dame qui s'ennuie », et il la laisse en plan. Ophélie se décompose, pense encore que l'impossible peut survenir, ne veut pas croire à l'irréparable¹. Elle reste plusieurs jours prostrée, sans comprendre ce qu'il lui arrive.

Puis, elle essaye de « figurer » son sentiment d'abandon : de lui donner figure humaine... Lorsqu'elle était adolescente, déjà, elle avait l'habitude d'écrire pour dépasser ses déceptions et tenter de comprendre ses déboires.

« Je suis devant le miroir de ma vie... Je tire sur la brosse pour démêler de vagues nœuds. Les cheveux accrochent la lumière du soir. Je pense à lui. Je cherche un chouchou de couleur, de couleur vive et douce à la fois. Je cherche, je ne trouve pas. J'essaie différentes coiffures, je regarde les reflets du miroir.

Le miroir est vide, je ne pense qu'à lui. Mes mains, sous mes seins, les remontent un peu, les rehaussent, je bombe discrètement le torse. Faire ressortir la poitrine. Mes mains s'attardent sur mes seins, ce sont les siennes qu'ils attendent. Mon regard se perd, je suis lasse. Mon corps s'affaisse un peu : c'est fatigant de se tenir droite. Je laisse mes cheveux libres, finalement je ne les attacherai pas. Mes doigts effleurent machinalement le coin des yeux pour effacer les sillons du temps sur la peau trop fine, trop fragile. Une peau pâle, blanche, enfantine. Il pleut, dehors. Monotone goutte à goutte. Quelles chaussures enfiler ? Mettre un imperméable, je n'aime pas les imperméables... Sortir ? Vraiment ? Je m'affale sur un fauteuil. J'attends. La pluie tombe, ronde et terne, chute en gouttes sans fin.

« Il pleut, je suis sortie, pour le retrouver, sans le trouver. Il pleut, mes cheveux sont mouillés. Je suis partie, marcher, dans les rues calmes, désertées par la pluie. Vers toi. Les jeunes à l'Odéon rient et parlent fort d'un film qu'ils ont vu... Les bords de la Seine, où ma main affolée, pour la première fois a frôlé la tienne. Le regard, le tien, qui brûle au fond du mien, comme impossible de s'en détacher, d'en défaire la flamme, l'incantation. Les jours et les nuits ont suivi sans sommeil, le corps éveillé d'attendre et de ne pas y croire. Il ne faut pas. Ce n'est pas possible. Il est plus jeune. Une jeunesse qui mue les doutes en rêves, les rêves en doutes lorsqu'il n'est plus là. D'en perdre la tête. De me perdre, sans plus savoir qui je suis.

« La nuit, mon attente me hante. Les jours passent. Sans cœur.

« Son visage s'efface. Pourtant, je n'arrive pas à l'oublier. Non. Comment pourrais-je ? Il est encore en moi. Ce sont des restes de lui. Mon sang empoisonné des désirs de jadis, trop forts. Mon corps est brûlé par ses ruptures. Je suis droguée. Sans lui, j'agonise. La

solitude me consume. Je suis tellement amère. Je ne vis plus. Je suis dingue. Malade. Le trouble ne me quitte pas. Il s'efface de ma mémoire à nu. Chaque pas m'éloigne de lui. Chaque nuit me refroidit. Je me sens vieille. Je m'assèche. J'ai l'impression d'étouffer, d'être murée vivante... »

L'histoire d'Ophélie serait presque banale si elle n'était vraie, si la douleur ressentie ne l'avait pas emportée dans un abîme. Qui n'a connu de chagrin d'amour ?

Le sentiment d'abandon est fréquent. Pour tout être humain - cette histoire aurait pu arriver à un homme² -, c'est une grande douleur, à chaque fois singulière, qui n'a pas facilement la possibilité de s'exprimer et de se dénouer grâce aux larmes.

La perception de soi-même est le fondement de la confiance.

Chaque abandon fait surgir de nouveau cette « première fois » où l'enfant, souvent tout petit, s'est trouvé complètement démuné, sans capacité à surmonter la situation d'immense solitude dans laquelle il se trouvait. Le sentiment d'être soi s'estompe et s'amenuise. Les images intérieures, fréquemment utilisées, concernent la sensation de « devenir de plus en plus petit », jusqu'à être « minuscule dans un monde où tout est immense et insurmontable », de « fondre », de « disparaître », de « se décomposer », de « ne plus se sentir exister », d'être « incapable de surmonter l'épreuve ou de survivre »...

Il y a comme un *rétrécissement de l'être*, qui peut correspondre à des cauchemars de noyade, d'enlèvement, de désagrégation ou de perte de toute consistance : le sujet a l'impression d'être à la merci du moindre souffle.

La dynamique énergétique de l'abandon correspond à un mouvement de rupture, avec une distance de plus en plus grande entre l'être et le monde, entre le sujet et son

environnement. D'où le ressenti de très grande solitude, voire d'isolement : de désert blanc...

Pour certaines personnes, comme Ophélie, cette perception de très grande vulnérabilité s'accompagne parfois de la crainte ou de l'impression de ne pas être vraiment vivant(e).

« La toute petite fille est comme morte en moi ; je suis en sursis, mais je ne suis pas là, je ne vis pas, c'est une illusion de vie. Je ne le montre pas, mais je suis morte. Ce que je risque, si je bouge trop, si je me fais trop remarquer, c'est que l'on s'aperçoive que je suis morte, que je ne suis pas là, que l'on me dise « tu es morte ». Alors, je serais bien obligée de ne plus faire semblant, d'arrêter de faire croire aux autres que je suis là, malgré tout. C'est ça, et tout s'effondrerait, je n'aurais même plus pour moi l'illusion de croire que je suis vivante. Je n'aurais plus pour moi l'illusion des autres me croyant vivante et me laissant tranquille.

« Je ne bouge pas, je crois au mensonge de ma mort, je deviens morte, je fais semblant de vivre, il ne s'est rien passé, il ne se passera rien, je m'arrête de vivre, j'ai fini d'être, et je prends tout sur moi, sans un mot, sans rien dire. »

Chaque processus de deuil est long. Quel que soit l'âge. Un deuil profond et authentique demande beaucoup de temps. Cette patience n'est possible que si l'on sort des représentations sociales dominantes, qui voudraient qu'un adulte, et parfois même un enfant, soit « fort », « dépasse les douleurs », « assume les difficultés », etc. Non, c'est un mensonge. Cela n'est pas possible. On peut, bien sûr, occulter sa douleur, l'endormir, la nier ; mais la traverser pour la transformer, et sortir de l'épreuve, libre et grandi,

plus humain, nécessite de longs mois, ou de longues années. Chacun(e) à son rythme. Il n'y a pas de norme...

« Journée un peu triste aujourd'hui. Fatigue et léger cafard. J'ai lu, hier soir, *La Traversée de la nuit* de Geneviève de Gaulle. C'est magnifique et bouleversant. Tout paraît bien fade après, bien inutile. Il n'y avait que le silence qui pouvait me parler aussi loin en moi. Je suis ainsi restée dans le silence de la nuit.

« Je repense à mes années d'adolescence, aux rêves qui étaient en moi, à l'énergie foisonnante qui bouillonnait, à toutes mes espérances. Je revois aussi ces longs moments de détresse et de désespoir qui m'habitaient déjà.

Comme la vie est peu de chose et en même temps comme elle me semble pouvoir être belle.

« Je voudrais être heureuse, un jour. Je repense à cet amour gâché. La solitude est moins terrible que cette présence de tous mes manques, de tous mes regrets, de toutes mes amertumes.

« Je voudrais pouvoir faire une longue marche dans la campagne, pour me délester un peu de ces poids morts. L'hiver semble ne pas avancer.

« Je n'aime pas la grisaille.

« J'attends le soleil... »

L'espoir ne quitte pas l'enfant abandonné, malgré la peur, malgré le découragement. Il reste une trace de la vie. En lui, demeure une part intacte. Cela permet à l'adulte, un jour, de surmonter les premiers abandons, pour retrouver confiance et vivre une existence pleine et légère.

Le cancer de Martine : Thomas est au bord de l'effondrement

Thomas est un homme d'une quarantaine d'années, un tantinet fanfaron, assez sûr de sa personne et de son charme. Il reconnaît savoir « en jouer » et, même, « en abuser parfois ». La première partie de sa psychanalyse est assez monotone. Des petits soucis quotidiens, plutôt égocentrés. Thomas est très soucieux de sa personne et de son image sociale. Il consacre beaucoup de temps à se donner l'apparence d'un homme parfait et d'un mari idéal. C'est un rôle difficile à tenir, qui demande beaucoup d'adresse et d'ingéniosité. Thomas se plaint et prend souvent, en dilettante, la pose d'une malheureuse victime des événements. Il donne l'impression de se prendre très au sérieux. Pour autant, cette forme de superficialité est une façon de maintenir loin de sa conscience tous les éléments qui pourraient faire difficulté. L'équilibre apparent n'est pas forcément signe d'une vie intéressante, ni même de bonne santé, ou d'absence de problèmes...

« Il y a tant de choses que je voudrais faire, depuis si longtemps. Je n'ai pas le temps. (Après une hésitation.) Je suis tendu, c'est sûr. (Silence étonné.) Je vous ennuie ?

- Il s'agit de vous...

- (Long silence.)

- Vous ne parlez pas de vous, au fond.

- Je n'y arrive pas. (Silence.) Vous n'êtes pas content.

- Vous avez peur de me décevoir ?

- (Timidement.) Peut-être, oui...

- Vous commencez à parler de vous.

- Je ne vois pas pourquoi cela vous intéresserait.

- Pourquoi pas ?

- (Il rit.) Oui. Bon, je vais me lancer. Souvent, j'ai peur d'ennuyer les autres avec mes histoires. Alors, je parle dans le vide, ou j'essaie d'aborder les mêmes sujets qu'eux.

- Vous dites ce qu'ils ont envie d'entendre ?
- Oui, je suis devenu très fort à ce petit jeu, mais, finalement, je m'ennuie. C'est moi qui m'ennuie. Ma vie est *vide*. (Il laisse résonner la phrase, comme s'il était surpris de l'avoir dite.) En fait, je crois que j'ai peur d'être rejeté. (Silence.) Cela fait longtemps que j'ai peur d'être rejeté par les autres. Même par ma femme... Je ne le dis pas. Je me trouve ridicule.
- Ce n'est pas ridicule d'avoir peur, c'est humain.
- Je ne savais pas, je croyais que c'était ridicule. Je n'en parlais pas.
- Maintenant, vous pouvez en parler.
- C'est pareil avec vous, parfois je me dis en moi-même : si je lui parle de telle ou telle chose, il va me trouver ridicule. Alors, je parle d'autre chose. C'est bête.
- Non, ce n'est pas bête du tout... Vous craignez peut-être que je vous rejette, moi aussi ?
- Vous croyez ?
- Je n'en sais rien, je vous le demande...
- Ah ? Cela me gêne d'en parler. C'est comme si tout d'un coup, je vous accordais trop d'importance. Je n'aime pas ça du tout ! »

Quelques mois ont été nécessaires pour que Thomas accepte de se sentir dépendant³ de moi. Pas à pas, il a réussi à parler de lui avec sincérité. Il était même content de voir que sa vie se transformait. Par exemple, il rêvait depuis qu'il était enfant de jouer de la guitare. Il s'en était offert une et avait commencé à prendre des cours. Je remarquais que sa démarche était devenue plus légère. Son visage s'ouvrait. C'est lors de cette phase gratifiante que Thomas arriva un soir, très affecté. Son épouse Martine devait effectuer, le lendemain, une mammographie pour une grosseur au sein. Je lui demandais depuis quand il était au courant. Il n'avait pas pu m'en parler avant. Il préférait

ne pas y penser. L'examen révéla une tumeur maligne⁴. Cette maladie, et les réorganisations de la famille qu'elle a entraînées, ont été l'occasion pour Thomas d'explorer ce qu'il avait si savamment mis à l'écart de sa vie et de sa conscience. Durant tout le temps de l'hospitalisation et du traitement, Thomas a été tourmenté par la réalité de la mort, la disparition de sa femme et sa grande difficulté à vivre la solitude.

« Je me souviens d'un jour où j'étais allé avec ma mère à la poste. Je ne sais plus quel âge j'avais. J'étais petit. Je m'étais éloigné pour jouer. Je passais entre les personnes qui attendaient, puis je suis sorti dans la rue. À un certain moment, je me suis rendu compte que j'étais perdu, je ne savais plus comment retourner à la poste. La foule semblait bouger à toute allure et dans tous les sens. Je suis resté pétrifié sur le trottoir. Puis, je crois que j'ai pleuré et qu'on s'est occupé de moi, jusqu'à ce que ma mère me trouve. Elle m'a grondé. Ce qui m'étonne, c'est que je ne me souviens pas avoir eu peur... Il me semble que je regardais sans voir, j'étais ailleurs. Je suis souvent ailleurs, dans la vie, de la même façon. Pendant longtemps, je ne souffrais de rien. Maintenant, je me sens très fragile... Quand je pense à Martine, j'ai peur. J'ai la vision de son sein mutilé, de sa tête sans cheveux. Cela me hante. Je n'ai plus envie de faire l'amour avec elle, ni avec aucune femme... Bien sûr, je crains que le cancer progresse. Je pense à sa mort. Quand j'en ai marre, que je trouve que c'est trop dur, ou que je me suis disputé avec Martine, j'en arrive à souhaiter qu'elle meure. C'est dur. J'ai du mal à le dire. Après, quand j'y pense, je suis triste. Je m'en veux. Le plus terrible, c'est que cela peut arriver. J'ai l'impression d'être monstrueux, je me déteste... »

Plus tard, Thomas s'est libéré de la crainte répétitive de souhaiter la mort de sa femme malade. Il s'est rendu compte que c'était aussi une façon pour lui d'appivoiser l'idée de la mort, la sienne et celle de ses proches ; la mort possible, aussi, pour des adultes encore jeunes. Il a pu aborder ses peurs et son sentiment de profond désarroi face à la maladie de son épouse. Une sorte d'impuissance qui lui faisait perdre toute confiance, en elle, en lui, en la vie...

Peu de temps après, Thomas a été habité plusieurs mois par la peur de mourir subitement, lui, d'une crise cardiaque, ou d'une hémorragie cérébrale. Sa santé physique était pourtant satisfaisante. Cela a été, en quelque sorte, sa façon d'entrer en empathie avec la maladie de Martine. Puis, après s'être rendu compte d'une forte baisse de sa libido, durant tout le traitement de sa femme, il a traversé une période de dépression, avec la crainte de « ne pas s'en sortir ».

« Je suis très perturbé en ce moment. L'autre nuit, j'ai fait un cauchemar. Deux chiens entrent dans la chambre en ouvrant le mur et foncent sur mon lit. Je m'échappe, sors de la chambre, allume la lumière, vérifie qu'ils ne sont plus là, me recouche et me rendors. Même scénario trois fois de suite. Je sais bien que ces chiens n'existent pas, pourtant la même peur me sort du lit précipitamment.

« Mes parents m'ont téléphoné hier. Un appel froid et impersonnel pour avoir des nouvelles. J'ai eu une sensation désagréable après le coup de fil, une gêne, un malaise qui m'englué. Leur image est demeurée présente en moi toute la soirée, comme un fantôme.

« Je suis toujours aussi démuni, même face à des petits événements sans valeur. Je me sens perdu comme un enfant un premier jour de maternelle : perdu et seul. Laissé à mon triste sort. Isolé. Oui, c'est cela, isolé,

comme une île inconnue au milieu de nulle part. Sans nom. Sans réalité. Sans existence ; ou peut-être sans droit à l'existence.

« Je suis en plein désarroi. Je ressens une sorte de paralysie hébétée devant cette maladie qui détruit le corps. Je me sens si petit, si faible, si nul, si indigne. De la douleur qui me vide de toutes mes forces. J'ai l'impression de me décomposer, de partir en morceaux. Je me replie sur moi par incompréhension. Je sens une sorte d'injustice, et la maladie s'acharne. Alors je me coupe du monde, je m'échappe à l'intérieur de moi dans un endroit que je ne connais pas moi-même. Cet endroit, c'est le vide : sans bruit, sans contour, sans couleur, sans réalité, sans forme, sans rien. Je ne sais pas si je pourrai jamais en sortir, en revenir. Une angoisse m'envahit d'un bloc. Je m'en veux d'avoir glissé comme ça et de n'être vraiment plus rien, mais la seule chose que je sens comme un souvenir perdu et qui s'efface, c'est que c'est vraiment trop dur et que quelque chose en moi est parti subitement vers le néant. »

Le désarroi de Thomas fait écho à son désarroi à la poste, lorsqu'il était enfant, perdu au milieu de la foule, jusqu'à ce que sa mère le retrouve.

Des métaphores sont souvent évoquées dans ce cas : le patient a l'impression de tomber dans une « trappe », une « fosse », un « trou », ou de se « briser », de se « rompre », d'être « morcelé ». D'autres images intérieures concernent la sensation d'être « enfermé », « sous pression », sur le point d'exploser ou de « voler en éclats ».

La psychanalyse est une expérience difficile. Elle mène le sujet aux lieux et aux temps de ce qui a été trop dur à vivre et qui a été rangé dans un coin, en attendant plus tard. Un événement de la vie, ou le simple relâchement de la

pression (de la surveillance intérieure), fait surgir les douleurs anciennes. Lorsqu'elles ont été « traversées » et représentées, une transformation de ces douleurs est possible : les énergies bloquées ou enclavées sont de nouveau disponibles pour une plus grande créativité, une plus grande ouverture aux autres et à soi-même.

Comme le dit Winnicott, l'effondrement a déjà eu lieu, c'est cela que clame l'angoisse. Le souvenir de l'épisode douloureux affleure sous cette peur. La parole, dans une relation de confiance entre le patient et son psychanalyste, permet de restituer et d'intégrer ces informations. Il pourra alors être « dépassé » et transformé en représentations conscientes, ne provoquant plus de déchaînement émotionnel (affectif ou pulsionnel).

« Maman, j'aime les garçons » : Lara sombre dans le désespoir

« Tout individu lutte pour devenir subjectivement humain, pour se différencier de son environnement non humain et pour apprendre à voir dans les autres des êtres humains. »

Harold Searles (*Mon expérience des états limites*)

Lara est une belle femme, épanouie et volontaire, « mère célibataire » d'un jeune homme de 21 ans. Elle est psychologue scolaire et exerce en proche banlieue parisienne. Engagée, lorsqu'elle était jeune, dans un mouvement féministe, elle a très tôt appris à se « défendre contre le mépris des hommes » et à « conquérir une place dans la société ». Elle dit qu'elle en est « fière ». C'est elle qui a choisi d'être « seule avec son enfant » et de « l'élever toute seule ». Elle ne voulait « pas d'homme à la maison ». Elle affirme spontanément qu'elle est heureuse ainsi et

qu'elle ne regrette rien. Son fils Matthias lui « donne entière satisfaction », il est « sérieux, réussit ses études et sort fréquemment avec ses copains ». Lara a « très envie de devenir grand'mère » et questionne son fils sur ses petites amies. « Je ne peux pas m'en empêcher, dit-elle, je sais que ça le gêne ». « Il est très secret... et il est encore jeune, c'est vrai », conclutelle pour se rassurer.

Les mois passent. Un jour, Lara arrive catastrophée : elle a « recommencé à lui poser des questions pour savoir qui est sa fiancée » ; son fils, pour couper court, lui a appris la veille qu'il est « amoureux de Julien, un étudiant de sa fac ». Lara raconte qu'elle est passée par tous les états : la surprise, l'étonnement, l'incrédulité, la colère, la révolte et l'abattement. Comme Matthias a insisté en lui disant qu'il « aime vraiment les garçons et pas les filles, et qu'il le sait depuis longtemps », Lara s'est emportée, elle l'a insulté et en est même venue aux mains. Puis, elle s'est enfermée dans sa chambre et a refusé de lui parler.

« Je n'arrive pas à y croire. Matthias m'a dit qu'il me l'avait caché jusqu'à présent pour ne pas me faire de peine et, surtout, parce qu'il avait remarqué que je me moquais parfois méchamment des homosexuels. Je n'ai pas l'impression d'avoir été si méchante. J'ai toujours pensé que ces problèmes-là étaient pour les autres... Oh la barbe ! Je suis en colère, j'ai envie de le gifler. Par moment, j'en arrive même à lui dire qu'il est malade et qu'il n'a qu'à se faire soigner. Je sais bien que l'homosexualité n'est pas une maladie, mais mon fils pédé, ça non, c'est pas possible ! »

Les années d'engagement féministe de Lara l'avaient effectivement déjà sensibilisée à l'acceptation de réalités

amoureuses non conventionnelles. Ses études de psychologie l'avaient aussi préparée à l'existence de l'homosexualité comme forme d'amour minoritaire et néanmoins légitime.

Freud l'a dit et écrit à de nombreuses reprises, dans ses ouvrages ou dans ses lettres : « *l'homosexualité n'est ni une maladie, ni une déviance, ni une perversion* ».

En 1915, par exemple, il écrit dans *Trois essais sur la théorie sexuelle*⁵ :

« La recherche psychanalytique s'oppose avec la plus grande détermination à la tentative de séparer les homosexuels des autres humains en tant que groupe particularisé. [...] Elle apprend que tous les êtres humains sont capables d'un choix d'objet homosexuel et qu'ils ont effectivement fait ce choix dans l'inconscient. De fait, les liaisons de sentiments libidinaux à des personnes du même sexe ne jouent pas un moindre rôle, en tant que facteurs intervenant dans la vie psychique normale, que celles qui s'adressent au sexe opposé. [...] L'intérêt sexuel exclusif de l'homme pour la femme est aussi un problème qui requiert une explication et non pas quelque chose qui va de soi et qu'il y aurait lieu d'attribuer à une action chimique en son fondement. »

Position reprise et complétée, notamment, par celle de Winnicott⁶ :

« On reconnaît l'existence d'une bisexualité chez tous les êtres humains, tout particulièrement dans le fantasme et la capacité d'identification. [...] La société gagne beaucoup à accepter que le développement affectif de l'enfant soit aussi bien homosexuel qu'hétérosexuel. Une forte identification à la mère chez le garçon, et même quelque chose d'efféminé, peut être précieux. Une certaine virilité chez les filles n'est pas seulement tolérée, mais également souhaitée et valorisée. »

Pourtant, même si elle savait déjà tout cela, Lara a eu besoin de beaucoup de temps pour s'apaiser et reconnaître son fils tel qu'il est. « Ce qui est difficile, c'est que je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et je voulais faire comme si cela ne me concernait pas. »

C'est alors que la dépression est survenue, violemment. Lara a fait petit à petit le deuil de ce qui restait encore en elle d'une « mère qui voudrait complètement façonner son enfant pour qu'il ressemble à son idéal » et ne la « déçoive pas ».

« Je m'en veux énormément. Je ne sais plus quoi penser. Je me souviens, lorsque j'étais étudiante, j'étais très jeune et tellement sûre de moi. Un de mes profs était homo. Je n'en suis plus sûre maintenant, mais c'est ce qu'on disait. Il était très fantaisiste. Je me rappelle comme on se moquait de lui avec les copines. Quand il nous faisait une petite remarque pour continuer son cours en silence, on lui collait toutes les étiquettes de maladies mentales sur le dos. C'était un petit jeu cruel et cela nous faisait bien rire. Enfin... Parfois, je crois que c'est à cause de moi que Matthias est devenu homosexuel. C'est vrai que je voulais être tranquille, je ne voulais pas m'encombrer d'un homme. J'ai négligé ma vie sentimentale. J'ai peut-être eu tort. Je ne voulais surtout pas que mon fils devienne machiste. J'ai tout fait pour... (Silence.) Ah, je n'y comprends rien !

- Peut-être que vous pouvez considérer aussi que la vie affective de votre fils n'a rien à voir avec la vôtre, qu'elle vous échappe, et qu'un enfant se développe indépendamment de ses parents ?

- (En colère.) C'est cela qui me révolte le plus. Je ne veux pas qu'il m'échappe. J'ai peur qu'il parte et qu'il m'oublie.

- Ce n'est pas la même chose...

- Je me rends compte que c'était lui ma vie affective. Jusqu'à aujourd'hui, c'était lui qui me comblait. Je ne sais pas si ça change grand-chose qu'il aime un garçon, j'aurais été perturbée autant de toute façon. Je m'en veux. Je me croyais tellement sûre, indépendante.
- Votre fils grandit. Il devient un homme. Vous n'êtes pas en cause.
- Non ? Non...
- Cela lui appartient. Vous pouvez même vous en réjouir.
- (Elle pleure.) Oui, c'est vrai. Je me souviens quand il était tout petit, déjà cela m'émouvait tellement de le voir grandir.
- Eh bien, le voilà le cœur joyeux de la maman qui regarde grandir son enfant !
- Je crois que ce soir, en rentrant, je vais lui faire un gros câlin.
- (Silence.) Vous vous êtes retrouvée...
- Jusqu'à présent, je n'ai pas eu le courage de reparler avec lui et de le laisser me raconter ce qu'il souhaite de son histoire avec Julien. Je ne veux pas devenir étrangère à sa vie, à ce qui compte pour lui.
- Il me semble que cela va être possible de lui parler maintenant...
- (Elle sourit.) Oui, je crois.
- Vous voyez, c'est formidable, nous accouchons plusieurs fois de nos enfants. Une mère, ou un père, enfante souvent le même enfant. Chaque fois que nous le soutenons dans son désir ou que nous lui laissons l'espace de vivre et de parler, le temps pour partir et le temps pour revenir... »

En retrouvant sa sensibilité profonde, Lara a pu entrer en contact avec une période très rude de son enfance, durant laquelle elle avait l'impression d'être « la seule ressource » de sa mère « très dépressive ». Elle lui « servait de

béquille ». Lara commence à se rendre compte à quel point la dépression chronique de sa mère a pesé sur elle et sur sa vie. Elle craint de devenir « dépressive comme elle ». Matthias « est très heureux avec Julien », qu'elle « invite maintenant à la maison ». Elle s'entend très bien avec lui et c'est réciproque. « Au fond, je suis contente pour eux, vraiment contente. » Cependant, son état empire. Plus Matthias s'épanouit, plus elle a le sentiment de s'enfoncer...

« Je n'en peux plus. Je souffre trop. J'ai l'impression que je suis atteinte d'une maladie incurable. Comme un sentiment lourd dont je ne pourrais pas guérir, dont je ne me remettrais pas. Je voudrais aller mieux. C'est fou, mon fils est heureux et je déprime. Je suis complètement dingue !

« J'essaie de tenir bon, mais parfois je crains de ne pas y arriver. C'est trop lourd.

« Je ressens le besoin de me reposer, profondément. Je voudrais être en paix. Je ne demande que cela. Être en paix, c'est tout. En paix. Être simple. Je voudrais vivre une vie simple et limpide. Lumineuse. Légère aussi. Voilà ce que j'espère, mais je suis au fond du trou. Je ne suis que solitude. Pesante solitude. Je n'ai même plus la force de lire. Je me laisse aller. Je suis complètement inerte. Que c'est moche. Je suis moche. Je ne fais même plus attention à moi. Je m'effraie moi-même. »

Lara prend le risque de sombrer, de ne pas éviter sa dépression. Elle a compris que ce passage par l'effondrement lui est nécessaire pour retrouver ses forces vives et accepter durablement son fils tel qu'il est. Une fois sa belle énergie retrouvée, elle travaille avec entrain pour découvrir la face cachée de sa relation avec ses parents et le rôle qu'elle a tenu entre sa mère dépressive et son père

autoritaire. Elle se libère des fantômes du passé et retrouve sa joie de vivre. Elle se dit « plus légère », « plus sereine » et surtout beaucoup « plus détendue » avec son fils.

Lorsque l'effondrement a déjà eu lieu, il est parfois nécessaire de le traverser de nouveau avec ses capacités affectives et intellectuelles d'adulte, pour en guérir, ne plus en porter le poids ou ne plus en sentir la menace sourde et inquiétante⁷.

Lara avait agonisé, enfant, impuissante devant l'absence, l'immobilité et le mutisme de sa mère. En grandissant, elle avait dû reconforter sans cesse sa mère. Les rôles étaient inversés. Cela se produit plus souvent qu'on ne veut bien le dire, comme le souligne Harold Searles⁸.

« Je suis depuis longtemps persuadé que toute psychanalyse approfondie nous confronte à des phénomènes limites, car ceux-ci font partie de la condition humaine. Quand il était petit, l'enfant a eu le sentiment que lui seul savait à quel point sa mère était perturbée, qu'en outre, c'était entièrement sa faute à lui si elle était au bord de la folie ou même carrément plongée dedans.

Cette psychopathologie parentale dont l'enfant s'attribue jour après jour l'entière responsabilité est, pour lui, formidablement lourde à porter. »

La douleur psychique que Lara a traversée est souvent exprimée par l'image de la « chute sans fin », de « vertige au-dessus du vide », du « saut dans l'abîme », du « gouffre » ou du « trou noir »... Elle peut également se traduire par le sentiment d'être envahi, comme si le monde submergeait le bébé et le diluait, le délitait ou le noyait complètement.

Les grands cataclysmes de l'existence replongent le sujet au fond de sa « première détresse ». Cette détresse correspond à un « scénario répétitif de négation de l'être et d'annulation de l'identité humaine »⁹.

Le nourrisson vit une détresse d'une intensité insoutenable et effroyable. Cette détresse semble durer une « éternité ». La clinique psychanalytique contemporaine a pu confirmer que ces « agonies » sont plus fréquentes qu'on ne le croit. Elles ont des origines fort diverses. Le plus souvent, elles correspondent à une « faillite de l'environnement ». Le parent nourricier dépressif est un cas de figure fréquent ; sa mort ou sa disparition aussi.

Dévalorisation de soi et culpabilités...

Le mot « culpabilité » est trop utilisé, parfois à tort et à travers. Ce qui est grave, c'est son usage falsifié. Il fait partie des récurrences de la psychologie facile des médias et de certains professionnels peu consciencieux ; tout comme le mot « complexe », d'ailleurs. Nous chercherons à définir précisément ce qu'est un « sentiment de culpabilité » et à expliquer ses implications, à travers quelques exemples empruntés à la littérature psychanalytique contemporaine.

Plaisir, crainte ou dégoût ?

L'innocence est l'inverse de la culpabilité. Prouver son innocence, retrouver son innocence, retourner à l'innocence. Combien d'énergie est consacrée à cette quête ? Y a-t-il en tout être humain une recherche de pureté ? De « pureté originelle » ? S'agit-il au contraire d'un refus de voir les réalités du monde et de la vie avec ce qu'elles présentent de noirceur et d'inhumanité ?

Quelle que soit la réponse, il est fréquent de constater à quel point le sentiment de culpabilité mobilise d'énergie émotionnelle et mentale. Le mot « culpabilité » désigne l'état de celui qui est « coupable » d'un délit ou d'un crime.

Ce terme juridique entraîne, à la fois, accusation, défense et jugement. Nous avons vu au premier chapitre avec quelle facilité l'être humain est enclin à s'accuser ou à se juger, parfois sans raison réelle. L'éducation, au sens large, est porteuse de beaucoup de contraintes, bien souvent arbitraires ou conventionnelles. De ce fait, elle est génératrice du sentiment d'être « coupable », de « mal faire », de « ne pas réussir », de « ne pas y arriver », d'être « bon à rien »... Cette sensation d'indignité et d'impuissance, parfois douloureuse ou amère, peut s'installer très tôt dans l'enfance. Elle agit comme une contradiction des mouvements créatifs vitaux présents en tout être humain.

Chaque incapacité, chaque manquement aux idéaux éducatifs et sociaux peut alors donner naissance au sentiment d'être « coupable », à ses propres yeux ou sous le regard des autres. Cela pourrait ressembler à un auto-empoisonnement. Le pire est que bien des individus se construisent sur les fondements de divers sentiments de culpabilité. Ils leur deviennent nécessaires pour se sentir exister ou pour se rassurer sur leur identité. De tels individus fonctionnent, peu à peu, sur un mode faussé : la culpabilité et ses « gardes du corps » (accusation, preuve, défense, justification, jugement, peine) modèlent tous leurs « rapports » humains. Le calcul devient le seul type d'approche et d'accrochage avec les autres. La rencontre humaine, la relation de personne à personne, est alors en impasse : évitée ou impossible.

L'intellectualisation se rencontre très souvent en parallèle d'un sentiment de culpabilité. Elle consiste à chercher des explications rationnelles et des justifications abstraites aux conflits, intérieurs ou mis en actes dans la vie. Ce recours à la « mentalisation » détruit le contact avec la réalité. L'intellectualisation empêche l'émergence des sensations, la reconnaissance des émotions et l'expression des

sentiments personnels. Elle coupe du socle sur lequel se fonde l'estime de soi¹⁰...

Nous allons voir que cette coupure du ressenti et du corps, donc de soi, peut provenir de certaines formes de maltraitance. En voici un exemple éclairant¹¹.

« Il s'agit d'une femme pour laquelle je n'ai pas trouvé de meilleur pseudonyme que celui d'Erronée, étant donné la fréquence et l'intensité dramatique avec lesquelles il lui fut opposé, tout au long de son enfance et souvent encore de son âge adulte, que ce qu'elle ressentait était erroné. [Petite fille, elle prenait son bain juste avant son plus jeune frère. Afin que le bain soit à une température agréable pour le garçon, Erronée était plongée de force dans un bain brûlant.]. Si elle se plaignait de la chaleur excessive, la tante, qui avait la charge des enfants, la traitait de menteuse. Si elle criait de malaise, la mère, appelée pour avis, l'accusait de simagrées. Quand elle sortait de la baignoire, rouge comme une écrevisse, titubante et sur le point de défaillir, le père lui reprochait de n'avoir ni tonus ni caractère. [... Ayant grandi, Erronée est interdite de bains chauds et soumise à des douches froides] qu'elle avait obligation de prendre hiver comme été dans une cave non chauffée de la maison. Le père venait contrôler sur place, même quand sa fille devint pubère. »

On peut déceler ce que le sadisme de la tante, de la mère et plus particulièrement du père, recèle de haine et de cruauté. Il s'agit de torture. La froideur glaciale des douches, revécue par cette femme lors de ses séances de psychanalyse, est aussi une « image corporelle¹² » de la haine de son père envers elle, inscrite dans son corps, dont seule la parole partagée pourra la libérer.

Erronée est accusée de ce qui lui est infligé. Elle est rendue coupable de ce qu'elle subit. Elle « culpabilise ». Cette action prend ici tout son sens. C'est particulièrement dans

ce cas que les contraintes paradoxales peuvent constituer un véritable « effort pour rendre l'autre fou »¹³.

On retrouve ce phénomène de renversement dans le film *Festen* (Thomas Vinterberg, 1998), d'une très grande vérité. Le « bon père de famille », apparemment « respectable » et craint de sa famille est, en fait, un père incestueux. Une de ses filles, ne pouvant survivre aux viols qui l'ont intérieurement détruite, s'est suicidée. Lorsque ce père, admiré par ses amis, finit par reconnaître ses manquements à l'éthique humaine, il justifie ses actes destructeurs en disant à ses enfants : « Vous ne valiez pas mieux que ça ! » Il poursuit et soutient ses intentions meurtrières en niant à ses enfants toute réalité humaine et subjective. Il les rend « coupables » d'être sans valeur, donc seulement « dignes » d'être abusés et utilisés comme de rudimentaires « objets » masturbatoires.

Après ces exemples d'une « culpabilité » retournée contre les victimes, voici le cas très différent d'un sentiment de culpabilité prenant ses racines dans le fantasme.

Nathalie est la mère tourmentée d'un garçon de 8 ans. Elle se sent très souvent partagée entre une attirance qu'elle sait exagérée et une répulsion hargneuse pour son fils¹⁴. Ce conflit est intérieur. Il surgit, rarement, dans des propos très durs, lorsque la colère l'emporte ou qu'elle est très fatiguée. Le reste du temps, c'est une mère posée et respectueuse de son enfant. Leur relation est « paisible » et « agréable ». Lorsqu'elle devient cruelle, son fils est perdu, ne comprend plus ce que lui veut sa mère. Il se ferme et ne parle plus. Lors des dernières vacances d'été, au bord d'une piscine, « pour s'amuser » Nathalie a poussé son fils à l'eau. Il sait à peine nager tout seul. Il est tombé brusquement et a eu un moment de frayeur. Nathalie se sent très mal depuis cet incident. Elle sait que son intention consciente

n'était pas de faire peur à son fils, encore moins de le « tuer ». Pourtant, elle est hantée par sa noyade, au point d'en faire des cauchemars et de se sentir mal chaque fois qu'elle est au bord de l'eau. Elle a compris aujourd'hui que son « sentiment de culpabilité » venait de la relation qu'elle avait eue elle-même avec sa mère, lorsqu'elle était enfant. « J'avais souvent l'impression d'étouffer, qu'elle allait me noyer pour me faire taire, pour que je n'existe plus. Je la dérangeais trop. En plus, je me sentais mal à l'aise avec elle et j'avais du mal à le cacher. Elle m'en voulait d'autant plus, et me reprochait de ne pas l'aimer. »

Nathalie mettait inconsciemment en scène la noyade de son fils, pour se figurer sa propre « noyade » et sa peur enfantine d'étouffer. Un acte malheureux de sa part aura été « nécessaire » pour qu'elle puisse constater que ses peurs anciennes brouillaient la relation avec son fils. La culpabilité qui s'appuie sur l'imaginaire peut ainsi être le signal d'un malaise profond. Une fois élaboré, ce malaise a laissé la place à la conscience des racines du conflit. Cela a facilité la disparition des moments d'égarement de cette maman envers son enfant, ainsi que la levée du sentiment de culpabilité qui en résultait.

Il existe une autre configuration, plus difficile, de la croyance en sa culpabilité. Il s'agit de la « réalisation » fortuite d'un vœu inconscient de mort envers un frère ou une sœur, ou encore un(e) ami(e), pour lequel l'enfant ressent de l'envie ou de la jalousie. Lorsque le rival se fait mal, se blesse ou meurt, le fantasme entre en collusion avec le réel. Dans ce cas, l'enfant se croit « responsable » de la mort de son proche. Il se dit que sa pensée a eu un effet « magique ». Souvent, pour apaiser son angoisse, il attend une punition en guise de « réparation ». Si cette

punition ne vient pas, il va en provoquer d'autres, pour soulager l'effet dévastateur de sa culpabilité imaginaire.

Paolo a 12 ans lorsque le drame arrive¹⁵. Son meilleur ami avait le même âge que lui. Un jour de pluie, ils attendaient tous les deux pour traverser que le feu devienne rouge. Les deux amis sautaient à pieds joints dans le caniveau pour s'éclabousser. « À un certain moment, et il ne sait pas si c'est un vrai ou un faux souvenir, [Paolo] pousse (?), bouscule (?) son petit camarade qui tombe sur la chaussée et se fait renverser par une voiture. Il ne meurt pas, mais reste pendant un temps paralytique. » Paolo se souvient de son ami dans une chaise roulante...

Personne n'a accusé Paolo d'être responsable de l'accident. « Pourtant, il ne peut s'empêcher d'entrevoir, comme dans un rêve, une main pousser le corps d'un enfant. » Paolo dit qu'il ne « ressentait aucune agressivité meurtrière contre cet ami, qu'il aimait beaucoup ». La difficulté de vivre avec cette accusation intérieure le plonge dans l'amnésie : il ne peut se rappeler aucun souvenir de ses années d'enfance. Son passé n'existe plus.

Paolo se punit en s'empêchant de vivre, de se souvenir, de croire en son avenir. Il est pétrifié, immobilisé, interdit, comme au moment de l'accident. Il prend la place du mort, de celui qu'il a cru tuer. Le « refus de savoir » - pour ne pas souffrir face à l'ampleur du désastre - paralyse et dévie du désir profond d'être conscient. Quels interdits de savoir, de penser et de dire se cachent derrière ces « trous de mémoire », ces « voiles devant les yeux » et ces « paralysies » ? La culpabilité absorbe les ressources vitales et sape les possibilités de confiance en soi.

Il est nécessaire d'élargir ces considérations. L'éducation à la propreté, surtout devant témoins extérieurs, les remarques moqueuses, désobligeantes ou cassantes lorsqu'un jeune enfant touche son sexe, le refus du plaisir même par rapport au bain et à la nourriture, tous ces éléments provoquent un autre type de retournement. Devenu adolescent et adulte, l'individu vit tout plaisir dans le dégoût ou la crainte. Il (ou elle) se sent « coupable » de ressentir le moindre plaisir. La sexualité paraît sale, ce qui entraîne deux effets opposés. Soit un refus de toute forme de sexualité et un repli dans des jouissances intellectuelles. Soit, à l'inverse, la recherche effrénée d'une sexualité violente, avilissante, dégradante...

Le respect du corps est la source vive du respect de l'être (et réciproquement). Aucune confiance ne peut se construire durablement et profondément sans la joie d'être incarné, sans l'acceptation de son propre corps, de ce qu'il perçoit, ressent, exprime...

Pour dénoncer énergiquement les abus dont sont victimes les enfants, on apprend parfois aux petits de l'école maternelle une comptine que tout être humain devrait connaître :

*Mon corps est à moi,
Il n'est pas à toi.
De la tête aux pieds,
J'ai droit au respect.*

De l'imperfection des parents à l'inaccessible perfection

S'agit-il de la découverte progressive des limitations de ses parents ? Des fortes déceptions face à leurs défauts ou à leurs manquements ? De la fin d'une idéalisation protectrice ? Au contraire, est-il question du poids de ce modèle parental que chacun construit à partir de son

éducation ? Modèle de perfection impossible à atteindre et qui décourage à chaque essai celle ou celui qui tente de s'en approcher ?

L'élaboration de l'identité s'effectue à partir des différentes expériences relationnelles de l'être humain.

Le nourrisson vit dans un halo constitué de ses parents penchés sur son berceau, de leurs visages qui apparaissent et disparaissent, de leurs regards posés sur lui, de la chaleur des corps qui le portent, des odeurs qui s'en dégagent, de la nourriture qui lui est donnée, des voix qui lui parlent. L'identité du bébé repose sur cet ensemble de sensations qui fait corps avec ses sensations internes, de faim, de soif, d'attente d'être changé, porté, parlé, admiré... Son identité se façonne à partir de sa place dans la relation de ses parents et dans le désir de chacun d'eux.

Ainsi, la construction de l'identité humaine va fluctuer à partir de deux sources : d'une part, les perceptions et les ressentis provoqués par les premières expériences relationnelles humaines ; d'autre part, l'attention des parents accordée à la vie du nourrisson, à son existence et à ses expressions. La sollicitude et l'attention du père ou de la mère ne sont pas constantes. Le bébé fait l'expérience de la discontinuité et de la solitude : au rythme des disparitions et apparitions de ceux qui sont tout pour lui ; au rythme physiologique des besoins satisfaits ou non ; au rythme intérieur des attentes, appels et réponses, des moments de repli et d'ouverture. Son identité « respire » selon ces différents rythmes. Voilà la fondation la plus enfouie de l'estime de soi : le sentiment d'exister et la perception de soi, en relation à l'autre.

En grandissant, le cercle de son entourage relationnel s'étend à la nourrice, à l'assistante maternelle, puis à l'instituteur et à l'institutrice, ainsi qu'aux camarades de jeux accueillis dans la continuité des journées passées ensemble. Les retrouvailles du lendemain ou du début de semaine, avec les camarades et les éducateurs, apportent

au petit humain la confirmation d'une fiabilité du monde élargi, et de la possibilité d'exister en dehors de ceux dont il est issu : ses géniteurs. Cette découverte de l'ouverture et de la fiabilité du monde social est fondatrice de la croissance humaine de l'enfant. Elle constitue un des socles de la confiance en soi.

L'entrée à l'école primaire est un bouleversement pour l'enfant. Il accède à la symbolisation codée du langage. Il se conforme aux conventions culturelles et sociales qui permettent de communiquer efficacement. Nécessaire apprentissage pour s'ouvrir au monde « sans bornes » de la société humaine. Le temps de la spontanéité semble révolu. Ce grand deuil de la transparence enfantine est très douloureux pour tout enfant. Il requiert du temps, parfois plus d'une année. La joie de l'indépendance gagnée compense la tristesse d'avoir quitté la douceur protégée des paradis infantiles. L'enfant qui sait lire ne dépend plus de l'adulte pour se repérer, chercher et comprendre par lui-même. L'émancipation de l'enfant vis-à-vis du parent ne commence pas à l'adolescence, mais vers 6 ans. Il est vital de respecter cet élan de découverte et d'accès à la connaissance. C'est la troisième fondation de la fiabilité : l'enfant découvre qu'il peut compter sur ses propres ressources, sur ses facultés personnelles pour grandir, comprendre et avancer dans la vie.

C'est alors que l'apprentissage des savoirs va l'accaparer au point de mettre de côté ses énergies d'émancipation. La suite de la scolarité à l'école primaire le range aux avis et aux critères de l'institution, puis du groupe d'ami(e)s. Tout cela se retrouve aussi à l'adolescence. La vigueur de l'identité s'affaiblit pour un temps. L'originalité devient périlleuse puisqu'elle pourrait déboucher sur un rejet de la tribu protectrice. La référence aux parents devient prépondérante pour soutenir l'évolution de l'identité sociale, du reflet de soi donné aux autres. L'enfant parle de ses parents pour se mettre en valeur, puisqu'il se sent incapable

d'autant de « prestige » et qu'il cherche à s'affirmer. Pour présenter des parents valeureux, l'enfant les pose en modèles. Il les idéalise et voudrait leur ressembler. L'enfant se constitue un idéal pour y tendre...

Quelques années plus tard, avec beaucoup de désarroi, de douleur ou de révolte, l'adolescent constate que ses parents réels ne correspondent pas à l'idéal qu'il s'était forgé d'eux. L'effondrement de ce mythe peut le décourager, ou même le désespérer. Parfois, ne pouvant accepter la chute de ses idoles, l'individu préfère occulter la réalité et se fige dans ses croyances. Son identité devient fixe. Elle se réduit au personnage social dont il tient le rôle avec application.

Noémie « rêvait de se marier », un peu comme « une princesse » de conte de fées. Elle « voulait avoir des enfants ». Toute petite déjà, elle « jouait à la maman ». Elle aurait « voulu que ce soit pareil ». Sa mère était un « modèle de femme d'intérieur », mais « elle était très froide, distante » [...] « elle ne s'intéressait pas vraiment à moi ». Noémie aurait tant voulu être proche de ses enfants. « Je n'y arrive pas », se plaint-elle. « J'ai choisi un mari à la va-vite, le premier venu, ou presque, pour ne pas rester seule. Je voyais mes cousines se marier, mes amies aussi. J'avais l'impression que c'était la seule condition à remplir pour être heureuse... Ce n'est pas le cas. Je n'aime pas mon mari, je m'ennuie avec lui. J'ai l'impression de faire comme ma mère. Je tiens la maison, je reçois de temps en temps, j'essaye d'épater la galerie, de faire bonne impression. Je suis distante avec mes enfants, autant que ma mère. Ils ne m'intéressent pas. Je me déteste. Je suis prise dans une spirale, je n'arrive pas à en sortir. Les enfants ne sont pas des poupons. Ils n'obéissent pas. Rien ne va comme je voudrais. Je me sens devenir aigre, sèche. Je me dégoûte. Cela fait des mois que je n'ai pas touché mon

mari, je n'ai plus envie de faire l'amour avec lui. Je n'ai plus envie de rien. Je suis une marionnette, sans vie. Je ne sais même plus qui tire les ficelles de mon personnage. Je ne me sens pas exister... »

Une autre façon de se constituer prisonnier des idéalizations construites autour des figures parentales est de « mentir à ses parents en se mentant à soi-même » : jouer le rôle de l'enfant merveilleux, poli, gentil, attentif, sérieux et rangé. Beaucoup d'hommes sont piégés dans le rôle factice qu'ils jouent pour « assurer » leur vie sociale, « défendre leur place » ou leur « image »... En prendre conscience demande beaucoup de force intérieure, de courage et de sincérité. C'est le cas de Lionel, aujourd'hui à la croisée des chemins. Il sort de ce « mensonge » avec difficulté, certes, mais avec tant de vitalité retrouvée. Pour se renouveler dans sa vie et à l'intérieur de sa famille, dans sa relation à ses enfants et à son épouse. Voici une lettre qu'il a écrite pour « préparer une discussion avec sa femme ».

« La chose la plus essentielle est que je vais te livrer ce que je ressens, sincèrement et sans porter de jugement. Je souhaite que tu le considères comme une main tendue, pour que nous puissions en parler.

« Nous nous sommes connus au moment où tu vivais une histoire de harcèlement sexuel. Nous en avons très peu parlé. Je me suis investi d'une mission de te protéger, d'encaisser sans rien dire.[...] Récemment, j'ai osé m'avouer que j'étais jaloux. [...] Tu prends un malin plaisir à allumer les mecs sur la piste de danse. À moi, tu fais un bisou de vieux le matin, un bisou de vieux le soir, et si je te touche dans la journée, tu me donnes l'impression que je te salis. Tu fais tout pour éviter le moindre contact.[...] Je veux pouvoir te désirer sans me

sentir « lubrique ». J'ai tout simplement envie de goûter au plaisir simple d'un baiser, réel et profond. De te tenir dans mes bras, de te toucher sans être jugé. J'ai envie d'être regardé sans sentir de mépris. J'ai envie d'être désiré, touché, caressé, que mon corps soit exploré, de découvrir de nouveaux plaisirs. J'ai envie de faire l'amour et que l'on me fasse l'amour.

« J'ai envie de tendresse et d'être aimé tout simplement. J'ai envie d'être de nouveau joyeux, de rire, de m'amuser. Ce n'est pas incompatible avec une vie de parents, et j'y aspire.

« J'ai envie de ne plus sentir chacun de mes gestes épiés, j'ai envie d'être respecté, d'avoir la possibilité de me tromper. J'ai envie de ne plus avoir l'impression que ce que je fais n'est jamais assez bien. Je n'ai pas été honnête avec moi-même ni avec toi. J'ai tenté sans succès d'être le mari et le père parfait. Attentionné, généreux, se sacrifiant, disponible, compréhensif, patient. Je me suis conditionné pour ne pas souffrir, mais c'est humainement impossible.

« Je me suis construit un personnage virtuel, mais il n'a pas résisté à la réalité. N'étant pas moi-même, le résultat a été pire que si j'avais été sincère.

J'ai cherché à avoir réponse à tout, positiver la vie à outrance, à la limite de l'inconscience. J'ai voulu être fort, ne pas montrer mes doutes, ma fragilité, mes faiblesses. J'ai voulu être le roc qui protégeait tout le monde.

« Du coup, je n'ai jamais été spontané, j'ai cherché à tout analyser, à interpréter. C'est le meilleur moyen pour être un mec chiant, lisse et transparent.

« [...] De mon côté, j'ai envie de me retrouver. De rendre plus juste ma relation avec les enfants. De mieux vivre mon quotidien. J'aspire à une relation, fondée sur le partage des tâches, des responsabilités, de l'amour, sur une communication intime qui permette à chacun

de s'exprimer dans l'écoute et la compréhension de l'autre.

« Je souhaite que nous en parlions à tête reposée, dans le calme et la sérénité. S'il y a quelque chose à construire de différent entre nous, du temps sera nécessaire, mais ça en vaut la peine. »

Lionel se sent coupable de ne pas savoir répondre aux désirs de sa femme et à ceux de ses enfants, coupable aussi d'être prisonnier de son rôle social. Ce long témoignage est important à plus d'un titre. Il permet de comprendre que :

- toute remise en question en profondeur est possible et bénéfique, quel que soit l'âge ;
- la vie de couple et la vie amoureuse se fondent sur l'échange sincère et la parole vraie ;
- il est possible de sortir d'un personnage construit pour présenter une « façade sociale » lisse, et de « devenir soi-même » ;
- la fin de la culpabilité imaginaire permet de s'ouvrir à de nouvelles formes créatives de vie et d'échange ;
- la confiance en soi naît de l'honnêteté avec soi-même : être conscient de ses limites, de ses particularités, de ses difficultés, de ses manques...

Grâce à cette transformation en profondeur, Lionel a amélioré sa vie de couple. Il a pu passer d'une conception conventionnelle de père qui « punit » et « fait preuve d'autorité », souvent arbitraire, à une vraie position paternelle. Lionel s'est mis à la portée de chacun de ses enfants. Il est entré dans une relation singulière¹⁶ avec eux, une relation humaine faite de présence, de sollicitude et de compassion. Aujourd'hui capable de les entendre, il peut les interroger sur leurs difficultés chaque fois qu'elles se

présentent, et inventer avec eux des solutions aux déboires, petits ou grands, qui jalonnent l'enfance.

Toute transformation humaine induit par ricochets d'autres changements. D'autant que chaque relation a son histoire et ses particularités. On ne peut pas appliquer de « schéma » tout fait ou de recette magique¹⁷... Encore est-il nécessaire de se défaire des modèles idéaux de perfection. Les idées reçues sur la paternité, ou la maternité, sont légion. C'est tellement plus flatteur de vouloir donner de soi une image de « bon père » ou de « bonne mère ».

Les mythologies familiales sont souvent pour beaucoup dans cette incapacité à être simple, à être soi-même. Ces mythes ont la vie dure. Surtout s'ils sont construits autour de « secrets » soigneusement cachés, jalousement gardés et méticuleusement transmis d'une génération à l'autre.

Les secrets de famille et leurs effets cachés

Dans les systèmes familiaux organisés autour d'un secret, un sentiment diffus de culpabilité pèse sur les descendants qui, eux, ne connaissent pas la nature du secret, ni même parfois son existence. Pourtant, il imprègne leur vie psychique. Ce sentiment de culpabilité est d'autant plus difficile à repérer et à comprendre qu'il ne les concerne pas. Existe-t-il pire fardeau que de se sentir « coupable » pour un(e) autre ou pour une « faute » que l'on n'aurait pas commise ?

Marie Balmary, dans un ouvrage devenu célèbre¹⁸, explique comment Freud aurait inventé la « théorie du complexe d'Œdipe » pour innocenter son père d'une faute que, lui, Sigmund, ne connaissait pas. Sigmund Freud se trouvait, sans le savoir et malgré lui, porteur d'un secret qui aurait orienté son écoute¹⁹ et surtout la construction de sa pensée. Les conséquences de cette impasse sont

nombreuses : dans l'œuvre de Freud, déjà, puisque cela l'a fermé à d'autres perspectives ; dans sa relation à son ami et collègue Sándor Ferenczi, qu'il n'a pas réussi à accepter et entendre complètement ; jusque dans la pratique et la pensée de certains tenants de « l'orthodoxie » freudienne des années 1950 et 1960.

La principale caractéristique d'un secret au sein d'un groupe (famille, entreprise, institution) est qu'il se transmet par contagion et subrepticement, de façon implicite, dans un complet non-dit²⁰.

L'histoire de ce petit garçon de 5 ans illustre bien ce cas. C'est un enfant vif et loquace. Élève en cours préparatoire, sa maîtresse, zélée, convoque un jour les parents pour leur dire que leur fils « manque de concentration ». Derrière cette expression, le psychanalyste repère la réalité des camps de concentration. Interrogeant les parents, il découvre que les grands-pères paternels de chacun des parents ont été internés dans des camps durant la Seconde Guerre mondiale. Revenus complètement déshumanisés, à l'état de « légume », enfermés dans un silence mort et vide jusqu'à la fin de leur vie, ces hommes avaient déserté la fonction paternelle : celle de la loi et de l'accès au symbolique²¹. L'énergie psychique de ce petit garçon était happée, aspirée par ce vide, qui occupait ses pensées sans qu'il sache même ce qui l'inquiétait. Comment se représenter son devenir d'homme si l'horizon était sans visage humain, sans parole et sans désir ? Après qu'on lui eut raconté la réalité de l'histoire des familles dont il était issu, le garçon a pu trouver une assise en lui-même et se consacrer aux apprentissages nécessaires à sa vie et sa croissance humaine.

Lorsque j'étais en formation de psychanalyse d'enfants, au cours de son séminaire, Jean Bergès répétait souvent que l'enfant ne peut accéder au savoir s'il est privé des deux savoirs fondamentaux : la sexualité source de conception - de création - et l'histoire de sa famille. Les parents sont uniquement responsables de ces deux savoirs ; tous les autres apprentissages sont réservés à l'école et aux instituteurs, au centre aéré et aux animateurs... Pourtant, combien de confusion des rôles constate-t-on dans de nombreuses familles, où les parents jouent aux professeurs et taisent, ou cachent, les vérités essentielles sur la vie et sur leur histoire. Les enfants sont alors dans une situation bancale. L'orthophonie, les autres rééducations ou les cours particuliers ne sont souvent d'aucun secours²². L'enfant attend que l'on s'intéresse à lui en tant qu'être humain²³. La correction des symptômes l'enferme dans un rôle de malade, d'attardé, d'anormal. Sa personne est oubliée, il souffre de plus en plus. Il se décourage, puis se désespère. Il se trouve sans valeur, puisqu'il ne peut répondre aux demandes des parents et des éducateurs.

Un secret crée une organisation particulière dans le système familial : chaque membre en devient le gardien, sans même que cela lui ait été explicitement demandé²⁴. Il s'agit d'une vassalité à la « cause » familiale (ou institutionnelle). Les relations familiales, puis sociales par extension, sont alors modelées par cette habitude. Serge Tisseron, dans son ouvrage sur ce thème²⁵, explique que tout porteur de secret, ou son descendant, est partagé, « divisé », scindé²⁶. De surcroît, un enfant auquel ses parents cachent une information, importante pour eux ou pour lui, a souvent l'impression que ses parents ne lui font pas confiance ou qu'il n'est pas digne de leur estime et de leur reconnaissance. Il arrive à douter de la réalité de ce qu'il perçoit et ne donne plus foi à ses ressentis. Il ne sait plus s'il peut accorder de la valeur à ce qu'il observe. L'avis des

autres devient indispensable pour se déterminer. L'enfant cherche une personne qui pourra le guider, puisqu'il ne parvient plus à s'appuyer sur ses propres sensations. Parvenu à l'adolescence, il peut devenir très influençable ; facile à manipuler par des adultes peu scrupuleux, faisant passer leur intérêt ou leur idéologie avant le devenir humain du jeune dont ils ont la responsabilité.

Par ailleurs, malgré tous les efforts réalisés pour « enterrer » ce qui dérange, ou fait « horreur », le secret camouflé se manifeste tôt ou tard par des voies détournées. Par exemple, il peut « faire retour » à travers de fortes émotions qui submergent un des descendants du porteur de secret. Autre possibilité : la vie secrète d'un ascendant vient orienter et imprégner les relations nouées à la génération suivante. C'est ce que raconte l'histoire de Danielle.

« Danielle a perdu son père depuis une dizaine d'années. Son enfance a été marquée par les multiples infidélités que celui-ci faisait à sa mère. [...] Plusieurs années après le décès de son père, Danielle apprend incidemment que celui-ci, parallèlement à sa vie conjugale, avait eu en fait de très nombreuses expériences homosexuelles. [...] Danielle réalise qu'elle a arrangé sa vie de façon à être entourée d'un grand nombre d'homosexuels, soit isolés, soit en couples. Alors qu'elle croit avoir organisé sa vie familiale sur le modèle de sa mère, elle a, à son insu, recréé un cadre qui la rapproche de celui qu'elle était censée ignorer de son père : l'homosexualité. Les comportements engendrés par un secret ne sont pas forcément pesants ou négatifs. Les relations amicales avec des homosexuels des deux sexes sont pour Danielle une source d'échanges intéressants et d'agrément dont elle parle volontiers.²⁷ »

On entend parfois dire que « nous sommes mus par des forces invisibles ». Cette image, reprise par la littérature, le théâtre ou le cinéma, illustre des choix qui, apparemment effectués pour une « raison » consciente et affirmée, répondent en fait à des motivations profondes et inconscientes. Le poids d'un secret est particulièrement lourd. Même si la pudeur de chacun met des limites à l'expression de sa vie intérieure, le partage de l'intimité dans une relation de confiance est un désir humain sincère. Il est très difficile de garder pour soi un vécu douloureux. Cependant, le souhait d'en parler et de ne pas le porter seul(e) est souvent contrarié par la honte de soi-même. À côté de la culpabilité, de la dévalorisation et du doute, la honte est l'une des principales sources de manque de confiance en soi, ou de défiance envers soi-même.

La honte est un poison sournois

Il existe de nombreuses formes de honte. Nous en explorerons trois principales : la honte transmise par la famille ; celle liée au mépris et aux jugements ; l'utilisation de la honte induite comme moyen d'emprise.

La persistance des modèles familiaux

La honte constitue une effraction. Il peut s'agir de l'intrusion d'une violence infligée de l'extérieur, sous forme de disqualification, de dévalorisation, d'humiliation. Il peut aussi être question de l'envahissement intérieur par le souvenir d'une ancienne catastrophe ou un jugement destructeur sur soi-même. Le sentiment de honte submerge l'individu. Comme l'angoisse, la montée de l'affect peut correspondre, à la fois, à une très forte émotion difficile à contenir, et à un signal de détresse destiné à mobiliser les

moyens de se protéger contre un environnement nocif, dangereux, impitoyable, ou perçu comme tel.

Voici le témoignage très touchant d'un homme dont la confiance enfantine a été brisée, broyée par les humiliations répétées de ses parents, lui assénant avec un acharnement haineux qu'il n'était « bon à rien ».

« Le bibliobus passait de façon irrégulière. Je guettais son arrivée avec angoisse. Le matin nous devions nous rendre par petits groupes pour choisir quelques livres.

« Le bus était là, devant l'école. Je montais les quelques marches qui nous menaient au bibliobus avec appréhension. J'entrais dans un monde qui m'était interdit et que je m'interdisais. J'avais honte ; je n'y avais pas droit. La honte était tellement forte que j'étais incapable de m'intéresser aux livres qui m'entouraient et je déguisais cette honte en rejet. Je choisisais rapidement quelques livres et je retournais en classe.

« Les livres, dans ma famille, étaient extrêmement valorisés et on me les interdisait : ce n'était pas pour moi, j'étais bien trop bête, un bon à rien... Lorsqu'on me les offrait, c'était toute la collection des bibliothèques rose, bleue et verte que ma sœur avait totalement lue. Le défi me semblait insurmontable.

« C'est le même sentiment qui m'habite à l'âge adulte quand je souhaite lire. Est-ce pour moi que je lis ? Est-ce pour ma famille ? Pour leur dire que je ne suis pas un bon à rien ? J'ai honte parce que je ne fais rien pour moi, alors j'abandonne... »

Dans une recherche approfondie sur la honte, Serge Tisseron, présente trois phases caractérisant ce phénomène²⁸.

- La soudaineté et la rapidité caractérisent la première phase. L'individu est face à la nécessité urgente de remanier son identité. Une grande quantité d'énergie émotionnelle est libérée, comme lors de la rupture d'un barrage d'eau en haute montagne. Rien ne peut contenir les flots tumultueux de l'émotion. La personne fait l'expérience d'une menace de disparition, de dilution.
- La phase suivante est celle de la confusion et de la perte de repères. Pour l'individu, pendant un temps plus ou moins long, tout se brouille et devient complètement flou. Il a le sentiment de perdre pied, que le sol s'efface sous lui.
- La honte, à proprement parler, constitue la dernière phase du processus. Elle repose sur un fort vécu d'illégitimité et d'indignité. Pouvoir reconnaître, et nommer, le sentiment de honte permet à la personne de renouer le lien intérieur avec son sentiment d'identité.

La sensation de continuité est de nouveau contactée. Elle est essentielle. Cela explique parfois que la tristesse, ou la honte, aident l'individu à retrouver un sentiment d'humanité après avoir traversé un moment où le risque de déshumanisation était trop fort. C'est le retour en soi. Un soulagement intervient, quel que soit le désagrément du sentiment douloureux qui s'installe. L'être retrouve son unité et peut comprendre ce qu'il lui est arrivé. Toutefois, bien souvent, des explications rationnelles (sociologiques, psychologiques ou idéologiques) viennent combler la béance créée par l'événement traumatique. Ces explications, superficielles, s'appuient sur des raisonnements de cause à effet. Elles bloquent le processus subtil de symbolisation subjective ; processus unique et singulier, pour chacun(e) et à chaque fois²⁹...

Françoise est psychomotricienne. Elle est originaire d'une famille très pauvre. Elle parle de ses parents avec gêne : « Je ne peux pas vous dire comme ils parlent. [...] J'ai honte rien que d'y penser. » Françoise craint que son milieu « ne la rattrape ». Elle a peur de parler avec les mots de ses parents. En fait, cette gêne cache une honte plus profonde.

Françoise a été dégradée, enfant. Elle a été « profanée »³⁰. Elle ressent encore cette humiliation, sous la forme d'une profonde honte, qui la paralyse. L'impossibilité dans laquelle étaient ses parents d'utiliser le langage comme un mode d'échange humanisant a empêché Françoise, à son tour, d'avoir recours au langage pour dire sa honte et la dépasser. Serge Tisseron parle de « carence symbolique »². Il s'agit de difficultés à accepter de prendre conscience de la réalité néfaste, à se la représenter telle qu'elle est, sans fuir, sans la minimiser, et surtout à pouvoir en parler librement, en tenant compte du rôle que chacun joue au sein du système familial.

Lorsqu'elle fait effraction au cœur même de l'être, la honte s'inscrit en lui. Surtout si la « catastrophe » se répète, ou si les situations d'humiliation sont souvent renouvelées. L'identité s'élabore alors *avec* ce sentiment, ou *autour* de lui, comme s'il devenait un repère indispensable à l'individu pour se reconnaître. Une perle d'huître sécrétée peu à peu autour d'un grain de sable. Un corps étranger. Une « seconde » nature, que l'on peut entendre comme une autre facette de la personnalité, mais surtout comme une aide, un étayage. La personnalité « inventée » pendant et après la catastrophe, pour y survivre, devient prépondérante³¹. La tragédie peut néanmoins continuer si les parents de l'enfant nient ou disqualifient les efforts qu'il a faits pour subsister, détruisant ses capacités créatrices vitales. C'est souvent le cas dans les familles où la folie est

présente à une large échelle. Cette folie qui rôde terrorise secrètement chacun des membres, qui rejettent et focalisent le « danger » sur la personne la plus sensible et la plus fragile. L'enfant cible est alors harcelé, de façon visible ou parfois imperceptible, pour qu'il tienne ce rôle de « fou » nécessaire à l'équilibre familial³². La honte est un moyen privilégié d'enfermement dans cette fonction du « fou », puisque la honte de soi-même, de son histoire et de son humanité constitue un « meurtre d'âme », dont il est très difficile de se relever.

D'un côté, l'angoisse d'être fou ou de devenir fou, induite par la folie familiale. De l'autre, la honte d'être angoissé, de ne pas « être suffisamment « fort » ou « normal » ou « comme les autres »... C'était le drame intérieur d'un homme courageux, dont j'ai parlé longuement par ailleurs³³. Il s'agit d'une situation similaire dans l'exemple suivant.

« Dans le métro, un matin, en allant au travail, j'ai eu peur ; peur d'être regardé, dévoilé. Comme si j'étais clandestin de la vie. Comme si je vivais caché au milieu des autres... Je me sens mieux quand je ne suis pas trop entouré. C'est comme s'il y avait un grand désordre en moi et que je ne voulais pas que ça puisse se voir, se deviner. Une plaie... que je ne peux pas soigner. Je ne veux surtout pas que l'on voie que ça saigne. Je ne veux surtout pas que l'on comprenne que depuis tant d'années, finalement, je ne m'en sors pas...

J'aurais aimé pouvoir le dire à quelqu'un sans qu'on m'en fasse le reproche, sans qu'on m'accuse d'être faible, sans qu'on me plonge dans la honte, la honte de ma vie, la honte d'exister, la honte de moi-même... Je vis la peur au ventre... J'ai toujours eu peur... Peur de ne pas pouvoir, de ne pas savoir faire face à quelque chose

d'imprévu, d'impossible, d'énorme... Je ne m'en sors pas. Je n'y arrive pas, ça fait trop mal... »

Françoise Dolto le disait avec ses mots à elle : la peur protège l'enfant de la folie. Écouter la frayeur de cet homme a permis, un jour, en fin de séance, d'accueillir ses larmes. Des larmes retenues par la stupeur durant tant d'années. Les larmes d'un enfant enfermé par la tyrannie des adultes dans un silence écrasant : le silence menaçant d'être tenu pour fou...

Donald Winnicott parlait « d'angoisse impensable ». La peur de la folie ou de la mort quand, pour le nourrisson, la désintégration de sa personne signifie la mort, lui fait être le témoin de sa propre disparition subjective : l'effroi de l'inconnu inassimilable à soi, le démantèlement de son sentiment d'exister.

L'enfant qui grandit, à partir de là, garde de ce souvenir inscrit en lui la peur irraisonnable que cela recommence. La panique et la fuite semblent la seule solution possible, accessible. Certains parleraient de « phobie », mais les mots techniques éloignent de la réalité de l'être...

Joyce McDougall souligne la merveilleuse intuition de vie de l'être humain, dès ses premiers mois. Une défense créative pour survivre, ou même pour exister tout simplement, en s'accrochant à la vie. Une réponse personnelle à un accident de son histoire, car il n'y a pas de degré de gravité d'un traumatisme à partir duquel un être ne serait plus « normal », ne serait plus humain³⁴.

Les méfaits de la moquerie, des comparaisons et des jugements

Le recours à la honte - faire honte - est un instrument de punition envers celui qui est désigné fautif et une source de

jouissance pour ceux qui accusent, condamnent et punissent tout à la fois. Ce ressort de l'utilisation de la honte en tant qu'arme de pouvoir est fondamental, il convient de le garder présent à l'esprit. Cependant, restons-en aux effets dévastateurs de la honte sur celles et ceux qui l'éprouvent ou la subissent.

« Tu es sale, tu devrais avoir honte », assène la mère d'un petit garçon qui n'a pas réussi à se retenir et a fait pipi sur lui dans la rue. « C'est une honte », vocifère un professeur contre une adolescente qui arrive légèrement débraillée à son cours. « Quelle honte ! » s'offusque une dame dans le bus lorsqu'un jeune, un peu rebelle, tarde à lui céder sa place. Les exemples de ces situations quotidiennes sont très nombreux et le mot « honte » revient à chaque fois, hors de propos, pour jeter l'opprobre et la déconsidération. Les adolescents, entre eux, ne sont pas en reste : « c'est la honte », lancent-ils face à telle parole, telle expression, telle tenue vestimentaire, telle attitude. La honte est un puissant moyen de pression sociale. Elle désigne l'abjection, la répugnance et le rebut.

Alice Miller, parmi d'autres psychanalystes, a repéré de quelle façon la violence infligée se répercute en cascade³⁵. En défaut de parole, la personne qui a subi une violence la reproduit, lorsque se présente l'occasion de quitter le rôle de l'agressé pour prendre celui de l'agresseur. Cet effet de transmission est très visible chez les enfants. Un enfant violenté ou maltraité à la maison est très souvent un enfant violent à l'école et maltraitant envers ses camarades³⁶. Ce phénomène peut aussi se retrouver au sein d'une fratrie : les plus grands, moqués, battus ou terrorisés par les parents, moquent, battent ou terrorisent à leur tour les plus petits. On sait que l'inceste se transmet de la même façon dans les familles, d'une génération à l'autre, et parfois au sein d'une même génération, tant que quelqu'un n'a pas le

courage de ne plus être complice et de mettre fin à l'abus. De parler clair et de dire « non ».

Dans un registre moins extrême, les répercussions en cascade existent aussi pour les comparaisons, les jugements et la moquerie. Si un groupe - famille, institution ou tribu - désigne comme mauvaise telle pensée ou telle action, les membres reproduiront le jugement, presque automatiquement, dès qu'une situation similaire se présentera. On parle de « loyauté » au groupe, je préfère employer des termes tels que « vassalité » ou « soumission ». Pour deux raisons : d'abord parce que, bien comprise, la loyauté peut être une qualité relationnelle, bénéfique, allant dans le sens de la vie et de la liberté. Ensuite parce qu'il est important de pouvoir renvoyer chaque membre d'un groupe à lui-même, à ses propres choix, à ses intentions subjectives, à sa réalité. Ce n'est qu'ainsi qu'il peut mettre fin à l'anonymat confortable et fusionnel.

La moquerie a aussi cette facilité à faire tâche d'huile et à se répercuter d'un individu à l'autre, à l'intérieur de certaines limites que nous allons essayer d'apprécier. C'est un aspect paradoxal de la honte. Comme nous l'avons vu, elle est à la fois une effraction et un moyen de reprendre contact avec soi, de trouver une « contenance ». Lorsqu'un enfant est moqué en public, par un entourage peu délicat, il ressent une forte honte, souvent accompagnée d'une déception amère. Ne peut-il plus faire confiance en ceux auxquels il demande attention et protection ?

Le sentiment de honte a alors plusieurs fonctions. Il est particulier et subjectif : comme la rage, il singularise la personne qui l'éprouve ; il assure une séparation, une délimitation et donne du contour.

Dans le même temps, paradoxalement, il maintient l'enfant dans le doute, sur lui-même et sur l'autre. Il le plonge dans une confusion à l'intérieur du lien à l'adulte : il n'est pas sûr que l'adulte ait pu dire une chose pareille, il a peut-être mal

entendu, ou il attend que tout redevienne comme avant, comme si cela n'était « jamais arrivé ».

Enfin, la honte organise la relation de telle sorte que la dépendance et la soumission se renforcent en privant l'enfant de sa capacité à penser par lui-même. S'il n'est pas digne, l'adulte moqueur lui devient de plus en plus nécessaire pour le sortir de cette situation d'infamie ou d'ignominie.

J'ai connu ainsi un enfant, constamment ridiculisé par ses parents, particulièrement son père. Devenu adulte, il craignait d'être « ridicule » chaque fois qu'il était « visible », face à d'autres, ou qu'il s'exposait en prenant une toute petite initiative. Les « enseignants » sont parfois responsables de conforter ce vécu de honte chez des enfants, déjà malmenés à la maison, qui n'osent pas intervenir en classe et qui se font d'autant plus rabrouer.

L'enfant cherche à retrouver l'estime de la personne qui s'est moquée de lui, qui l'a tourné en ridicule. Il peut être tenté d'adhérer à sa façon de penser ou de satisfaire ses demandes. Devenir un(e) autre pour être « digne », se montrer « valable », faire « comme si »... Péril que l'enfant en bonne santé, même fragilisé par un environnement moqueur, sait repérer et auquel il ne demande qu'à échapper, s'il trouve un adulte pour le soutenir dans la justesse de son intuition.

Antoine est un garçon de 6 ans, d'une intelligence vive. Il passe facilement du rire aux larmes. Sensible, fin et original, il parle avec facilité et beaucoup de sincérité. Antoine raconte ce qui le « tracasse ». Il souffre de ne pas sentir son père suffisamment présent. Le père est absorbé par son travail et s'occupe peu de ses enfants, qui n'ont pas beaucoup d'intérêt pour lui. Un jour, Antoine exprime la « tristesse » qu'il a ressentie lorsqu'il a invité ses meilleurs copains de l'école à venir jouer

chez lui un après-midi. Après un moment d'excitation réprimandé par la mère, les garçons sont sommés de trouver une activité « calme ». Antoine parle de son jeu favori du moment : « jouer au papa » avec son petit ourson préféré. Le vœu d'Antoine est clair et juste, il souhaite mettre en « jeu » (je) la paternité qui lui manque. Pourtant, ses deux amis ne sont pas prêts à entendre cette demande qui les déstabilise. Leur père n'est peut-être pas très présent pour eux non plus... Ils rejettent en bloc la proposition, sans réussir à négocier les modalités d'un jeu acceptable pour chacun. Pour se défendre des sentiments qui pourraient naître en eux, ils se moquent d'Antoine en le traitant tour à tour de « fille » ou de « bébé ». Antoine est doublement blessé. Son jeu favori est brutalement privé de valeur et de reconnaissance. Son identité d'être humain est niée, autant que sa nature de garçon. Depuis, Antoine a honte d'être lui-même. D'autant plus que cet épisode fait écho à des humiliations qui lui sont infligées par sa mère, sous couvert de l'indifférence complice du père. Il arrive à parler peu à peu de la honte qu'il a ressentie ce jour-là face à ses deux camarades, et à dire qu'il était prêt à se résigner pour se faire accepter. Antoine se met à pleurer lorsque je lui dis qu'il n'est pas juste qu'un être humain renonce à ce qui est important pour lui, à ce qui est vivant en lui. Je lui dis qu'il est vraiment humain puisqu'il pleure et qu'il est sensible, qu'il a du cœur. Il sait ce qui est bon pour lui. C'est formidable qu'il souhaite jouer au papa ; un père qui s'occupe de son fils, un papa qui prend soin de son enfant... Antoine m'écoute avec attention. Lorsqu'il s'arrête de pleurer, il me dit en me regardant droit dans les yeux : « Tu es humain, toi ! »

On parle beaucoup de « l'amour des parents pour leurs enfants ». On en parle trop. Cela encombre les esprits. Il n'est pas facile d'aimer ; d'ailleurs, qu'est-ce que l'amour ? En revanche, on ne parle pas assez de respect, de sollicitude, de souci pour l'autre, d'écoute et d'accueil. L'enfant a besoin d'être entendu dans ses désirs profonds, dans l'expression de ses ressentis et de ses sentiments, et demande à l'être. L'enfance a besoin de présence et non pas d'indifférence ou de bienséance.

Parents, si vous souhaitez que vos enfants soient confiants et épanouis, laissez-les vous guider, vous prendre par la main, laissez-vous toucher par ce qu'ils expriment de leurs rêves, de leurs jeux, de leurs tristesses, de leurs espoirs.

La honte, distillée par le cynisme et le mépris, est un poison sournois qui peut briser des vies. Combien de temps est alors nécessaire à l'individu prisonnier de ses hontes pour renouer avec ses forces vitales et retrouver la confiance ? L'avenir est à naître, personne ne peut le maîtriser. L'avenir des enfants n'appartient pas à leurs parents !

Malheureusement, lorsqu'éducation rime avec manipulation, dressage ou influence, la honte devient l'instrument privilégié d'une domination d'autant plus aliénante qu'elle est invisible...

Les prisons relationnelles

Il existe de très nombreuses formes d'emprise, cette pernicieuse mainmise sur la pensée et sur la vie d'autrui³⁷. On parle tour à tour d'influence, de manipulation et de harcèlement. Toutes ces formes de domination insidieuse cherchent à déshumaniser, en s'assurant un contrôle sur l'autre, qui vit comme s'il était « téléguidé » ou « télécommandé », sans même s'en apercevoir. Il n'existe plus par lui-même. Nous nous pencherons ici plus particulièrement sur les réalités de l'emprise en lien avec la

dévalorisation et la honte, et sur la sourde défaite de la confiance³⁸, qu'elle produit immanquablement.

Une complication s'ajoute à la multiplicité des manifestations de l'emprise et à ses formes invisibles ou implicites : il s'agit du retournement de l'accusation, qui est un moyen de défense facile et répandu. Nombre d'articles de presse ou de reportages sont consacrés à ces procédures où le demandeur qui dépose une plainte pour « harcèlement » se voit retourner l'accusation par le défendeur, à tort ou à raison. Cela rappelle avec amertume l'argument lancé contre les personnes ayant subi un viol : « il ou elle l'a bien cherché » ! Argument scandaleux dont on abuse encore de nos jours lorsqu'il s'agit d'enfants... Néanmoins, dans des cas plus ordinaires, il n'est parfois pas évident de savoir qui « harcèle » qui. En décembre 2003, une affaire de cet acabit a été portée devant l'inspection du travail, puis devant le tribunal. Elle opposait un syndicat national puissant, connu pour favoriser la manière forte et engager des conflits, et un grand groupe américain capitaliste, ultralibéral, réputé pour ses méthodes de gestion autoritaires et peu humaines. Peut-être est-il alors plus judicieux de parler de système d'emprise. Au sein de ce système, où chacun a sa part de responsabilité, le harcèlement, sous toutes ses formes, est une « arme » pour faire ployer l'autre, un moyen de « pression ». L'accusation, alors, a bon dos. Les questions profondes et principales ne sont pas abordées.

Il me semble nécessaire d'insister sur l'ancrage physique, corporel, que réalise l'emprise. C'est justement une des clartés qu'apporte le mot « mainmise ». Si l'on considère que la main est le prolongement symbolique du cœur, donc une ressource relationnelle, l'acte de mainmise traduit, autant qu'il provoque, une fermeture du cœur et de la relation. D'une façon ou d'une autre, les prisons de l'âme sont construites par des enjeux de pouvoir, ou de savoir, qui

excluent toute préoccupation humaine. Même lorsqu'une fausse « douceur » séductrice vient enrober le tout, la sensibilité se dessèche, le regard et la voix se durcissent, la pensée devient raide, la démarche saccadée, la volonté est prépondérante.

La question de la puissance est centrale, avec son corollaire de jouissance, autant au sens juridique (le droit de propriété et d'usufruit) qu'au sens sexuel (l'excitation sadique liée à la domination). Les limitations de la condition humaine sont niées ou refusées, parfois violemment. L'histoire des dictatures peut fournir une illustration intéressante, à grande échelle, de ce phénomène. L'exercice du pouvoir maintient l'illusion d'échapper à ces limites qui frustrent l'ego et à toute forme de questionnement.

Il y aurait aussi beaucoup à dire sur la position personnelle de celles et de ceux qui acceptent les différentes dominations (politiques, économiques, sociales, familiales, sexuelles...). Pourquoi cet « attachement », vécu souvent comme « nécessaire », de la victime à son bourreau ? L'invocation du masochisme est légitime, pour partie. Elle ne suffit pas. On pourrait parler aussi du « syndrome de Stockholm » : cette gratitude *a posteriori* envers le tortionnaire, ou le terroriste, pour avoir laissé vivre ses otages, alors qu'il aurait facilement pu les tuer. Toutefois, il est important d'ouvrir d'autres pistes.

Comme nous l'avons vu dans le cas de la moquerie, de l'humiliation, ou de toute autre forme d'abus, la personne blessée a vécu une expérience douloureuse, qui la lie à ses agresseurs. Les liaisons à l'agresseur sont de différentes natures.

Des nouages énergétiques, ou pulsionnels, concernent les forces mises en circulation (violence, mépris, destitution, excitation, écrasement...). Il n'est pas évident de les repérer, surtout que leur impact crée une confusion et un brouillage des perceptions.

Un « collage » relationnel est provoqué par le mélange des personnalités au moment de l'action : agresseur et agressé sont pris dans un même débordement, une même dynamique, un même « tourbillon », dans un mouvement qui leur donne l'impression de fusionner. Il n'y a plus de perspective. La séparation et le retour à l'individualisation peuvent demander beaucoup de temps.

Un renversement se produit également, renversement qui change la donne et qui constitue un des freins principaux à la prise de conscience dans les situations d'emprise. (Voir exemple page suivante.)

Sàndor Ferenczi, psychanalyste inspiré, nomme ce processus « identification à l'agresseur³⁹ ». Il serait plus juste de dire « identification à l'agresseur *et* à l'agression ». Il s'agit d'un phénomène très complexe. En quelques mots, le choc émotionnel (la honte, par exemple) provoque une « rupture avec la réalité ». Durant ce moment d'absence, l'identité de la personne blessée semble s'être « évanouie » ou « pulvérisée ». Ce sont d'ailleurs fréquemment les images utilisées pour décrire la situation. Le vide de subjectivité crée un « appel d'air ». Il est comblé par l'image, l'intention et l'identité de la personne qui met en acte la violence, auxquelles s'ajoutent la haine et la cruauté mises en œuvre à ce moment-là. La victime, déshumanisée, se « raccroche » à la figure du bourreau au moment de l'acte de torture. Elle incorpore ce qui détermine et représente l'autre dans ce moment-là : autant sa personne, que son acte et son intention. L'enfant maltraité devient le parent maltraitant ; la femme violée engloutit le violeur ; sans le vouloir, le médusé avale « sa » Méduse... et tout ce qu'elle représente.

Un fort sentiment d'étrangeté en résulte, qui encombre et perturbe la relation avec soi-même. Cela entraîne une perte de confiance : d'une part, en soi et en ses ressentis ; d'autre

part, en l'autre, en ses paroles et en ses intentions. Comme pour une roue voilée, le mouvement est faussé...

En dehors des « attaches » qui enferment les protagonistes dans la situation déjà vécue, dans le passé de l'accident, deux phénomènes viennent s'ajouter à ces complications.

Il peut s'agir, d'une part, d'un renforcement du phénomène qui mène au désespoir, comme dans la descente aux enfers de Mabel, la touchante héroïne du film *Une femme sous influence* de John Cassavetes (1975).

Mabel, jeune mère joyeuse et originale de trois enfants, est tenue pour « folle » par sa belle-famille et son mari. À force de lui rendre la vie impossible, elle finit par s'effondrer et perdre la « raison ». Elle sera internée en clinique psychiatrique. Comme dans le retournement du « harceleur » qui accuse sa victime de le harceler, la folie réelle est « imposée » à une personne sensible, et saine, jusqu'à la rendre « folle ». Jusqu'à lui faire porter ostensiblement l'étendard de la folie masquée du groupe, qui y trouve un soulagement (momentané).

D'autre part, lorsque la personne, autrefois sous emprise directe, n'est plus en contact trop fréquent et trop étroit avec ses « geôliers », l'influence ancienne manifeste encore sa force active à travers un phénomène profondément incrusté dans la personnalité : l'inertie.

Voici le témoignage d'une patiente, psychologue pour enfants, qui met tout en œuvre depuis plusieurs mois pour sortir d'une emprise longue et insidieuse. Les mots en italique étaient soulignés dans sa lettre :

« Monsieur Tomasella,

« Il m'est difficile de venir en ce moment. Même écrire me pèse. Pourtant, j'ai besoin de vous envoyer quelques

mots après la séance d'aujourd'hui.

« Tout est lourd pour moi. Tout est lourd en moi. J'ai l'impression de peser trois tonnes. D'ailleurs, je pèse trois tonnes. Tout me demande beaucoup d'effort. Même écrire ce petit mot. Je n'ai pas d'énergie. Je n'ai aucun courage.

« J'ai les jambes plombées. Je n'ai qu'une envie, surtout en fin de journée, comme à cet instant, je n'ai qu'une envie, c'est de *ne plus rien faire*, de m'arrêter, de *végéter*, un moment au moins.

« Il me vient quelque chose d'important à l'esprit. Je vous disais, lors de la séance précédente, mes difficultés dans mes relations. Je vais dire cela pour résumer. Tous les jours, j'y repense et cela prend une densité nouvelle. Cela aussi, c'est lourd. La souffrance se fait plus forte à mesure que la conscience devient plus aiguë ; la conscience de mes difficultés. C'est très douloureux à vivre et à parler.

« Depuis... que je suis née, en fait, je suis dans cet état.

« La *haine* que je ressens parfois, ou alors la *rage démesurée* qui me vient soudainement. Je ne sais plus où j'en suis. Je ne sais pas pourquoi, souvent, je les ai ressenties très fortement à l'adolescence. Elles provoquaient même en moi des crises de tétanie. Elles s'accompagnaient toujours de chagrin et de désespoir... et de déprime, de *honte*, car je me sens *ridicule* en même temps.

« [...] Chaque fois que j'essayais d'exprimer cette haine, d'en parler, à une copine, ou plus exceptionnellement à une personne de ma famille, je remarquais *immanquablement*, dans les yeux et sur le visage de mon interlocuteur, un doute, de la moquerie, de l'ennui ou encore de l'indifférence.

« Maintenant, je sais que j'avais besoin d'en parler pour ne pas porter toute seule cette violence angoissante. Aujourd'hui, cette rage reste excessive par rapport aux

motifs actuels. Elle ressort soudainement, elle surgit sans que je puisse rien faire.

« Ma fille s'est réveillée. J'ai dû arrêter d'écrire. Je reprends plus tard. J'ai toujours ce sentiment d'être lourde et *inutile*. Je n'ai envie de rien.

« À bientôt. Merci. »

L'emprise est caractérisée par un mouvement double, en boucle : elle prend appui sur l'annulation de l'autre, de son identité humaine et de sa vie ; elle entraîne sa déshumanisation. La souffrance liée à la conscience de cette « désubjectivation » est tellement forte qu'elle provoque des modes de protection pour éviter de la reconnaître. L'inertie est l'expression d'un désespoir profond qui met l'être directement en contact avec les énergies de mort et d'anéantissement. Le désir s'éteint. Sigmund Freud parlait de « pulsion de mort » et de « principe de nirvana ». Il s'agit de la tendance, souvent inconsciente, d'un retour à l'inanimé [40](#). La parole « inanimé(e) » désigne effectivement la désubjectivation : l'absence d'âme, sa négation...

Jusqu'au moment du réveil de sa torpeur, une personne sous emprise assiste impuissante au « glissement de son âme », hors d'elle, hors de portée... *La haine est une énergie destinée à nier l'autre*. Malheureusement, par le processus d'identification à l'agresseur, la haine reçue s'inscrit aussi au creux de la personne honnie (celle qui est sous emprise). Cette haine s'extériorise parfois de façon incongrue. Elle peut même être agie de façon surprenante. Elle effraie celle ou celui qui la porte en soi, sans s'y reconnaître. C'est en connectant cette haine avec les intentions de négation du profanateur, qu'elle peut être peu à peu figurée et dégagée.

En revanche, la rage est une « réaction » de défense contre la haine. La rage est plus facile à accepter et à élaborer puisqu'elle est une réponse personnelle. Même si elle

dérange beaucoup, la rage ne paraît ni étrangère, ni « monstrueuse ». Elle est plus facile à aborder, à parler et à transformer. D'autant plus qu'elle est une énergie de vie et de séparation. Elle est une force sur laquelle l'être peut s'appuyer pour s'affirmer et évoluer.

Certes, il est difficile de parler de haine. C'est une question souvent oubliée et mise de côté. Pourtant, il est nécessaire que l'élargissement de la conscience aille jusqu'à ces recoins sombres, pour vraiment sortir d'une situation d'emprise.

Nous en revenons à la notion fondatrice de l'identité humaine, notion liée à celle de « sujet », que nous allons à présent aborder et approfondir, à travers la réalité et la pratique de la psychanalyse.

Ainsi, à première vue, la question pourrait être : comment une psychanalyse peut-elle restaurer l'estime de soi et affermir la confiance en soi ? La psychanalyse est une démarche humaine et subjective, qui procède par détours, par sauts et par découvertes. Seule la liberté et la spontanéité de ce processus en garantissent l'existence, la vitalité et les métamorphoses qu'elle fait naître.

Cela veut dire aussi que la question fondamentale est ailleurs. Elle dépasse les qualités d'estime et de confiance. Elle concerne l'être et l'amour, c'est-à-dire qu'il est nécessaire de parler du cœur, de l'âme et de l'esprit. De s'accorder sur ces paroles et les réalités qu'elles désignent. Dans un entretien télévisé, Marguerite Yourcenar répondait à Bernard Pivot que « le bonheur est un sous-produit », elle insistait sur la primauté de la liberté pour être vraiment humain. Pour la suivre, nous pourrions dire que la confiance découle de deux forces plus essentielles : la conscience et l'espérance.

« On peut se méprendre sur la vie de tous les jours... on pourrait maudire... car l'irréparable c'est aimer, l'amour c'est donner une partie de sa vie. » *L'Irréparable*, Véronique Sanson.

2.

Cf. *Presque rien*, un film de S. Lifschitz.

3.

« Il est utile de penser au repli comme à une condition dans laquelle la personne (adulte ou enfant) a pris en main une partie régressée d'elle-même et se maternelle, aux dépens des relations extérieures [...] La régression a une vertu curative, puisque des expériences précoces peuvent être corrigées dans une régression et qu'il y a une vraie tranquillité dans l'expérience et la reconnaissance de la dépendance. » D. W. Winnicott, *Le Bébé et sa mère*, Paris, Payot, 1992 ; lire aussi *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris, Payot, 1969.

4.

L'épouse du patient a été opérée et soignée avec succès.

5.

S. Freud, *Trois Essais sur la théorie sexuelle*, Paris, Gallimard, 1987, p. 51.

6.

D. W. Winnicott, *La Nature Humaine*, *op. cit.*, p. 68.

7.

Cf. S. Ferenczi, *Psychanalyse*, volumes III et IV, Payot.

8.

H. Searles, *Mon expérience des états limites*, *op. cit.*

9.

M.-C. Defores, communication personnelle.

10.

Il est important de préciser que certaines pratiques erronées, se réclamant de la psychanalyse, privilégient l'intellect, l'abstraction et la conceptualisation. Elles renforcent ces fermetures, empêchant l'accès aux

sources vives de l'être. La vitalité est corporelle et sensible, ainsi que toutes les ressources qui favorisent, non seulement la confiance en soi, mais aussi le surgissement des forces de guérison...

11.

Je tire cette illustration d'une observation proposée par D. Anzieu, dans *Le Moi-peau*, Paris, Dunod, 1995, p. 201-202.

12.

Cf. chapitre 3.

13.

Pour reprendre le titre d'un ouvrage de Harold Searles (Gallimard, 1977). De son côté, D. Anzieu décrit cette position parentale « comme une subversion de la logique, comme un pervertissement de la pensée ». Il s'agit pour lui d'une nouvelle maladie « perverse, venant s'ajouter aux perversions sexuelles et à la perversion morale » (*op. cit.*, p. 202).

14.

Dans un article sur la haine (1947), Donald W. Winnicott exprime les motivations des possibles mouvements de haine maternelle : *De la pédiatrie à la psychanalyse, op. cit.* Il est important de ne pas nier ces réalités. Leur donner une place et une forme permet d'élaborer une pensée à leur égard et de ne pas en être esclave.

15.

À partir de P. Aulagnier, *L'Apprenti historien et le Maître sorcier*, Paris, PUF, 1984, p. 269-275.

16.

Il est possible d'être simple et spécifique : singulier. La simplicité dont il est question repose sur l'écoute...

17.

Il me semble important de préciser que l'intervention de la parole n'est pas « miraculeuse ». Si une parole est entendue, elle permet une transformation de soi et de la relation à l'autre. Ce sont ces transformations qui

permettent de sortir des impasses auxquelles chaque être humain est confronté à un moment ou un autre de son existence. La relation entre un parent et ses enfants ne peut pas être sans accrocs, sans conflits, sans désaccords, mais ce qui compte, c'est que le lien soit établi et cultivé, pour que la parole échangée puisse se déployer, dans la confiance et le respect réciproques.

18.

M. Balmary, *L'Homme aux statues*, Paris, Grasset, (1979) 1997.

19.

Jakob Freud, le père de Salomon Sigismund (Sigmund) a été l'époux de trois femmes différentes. Marie Balmary précise que Sigmund aurait été conçu d'une « double faute » de son père : à la fois de la mort de la femme légitime, Rébecca (seconde épouse de Jakob) et de l'adultère avec sa maîtresse d'alors, Amalia, qui deviendra sa troisième épouse. Cette « faute » soigneusement gardée secrète par ses parents, hantera Freud toute sa vie, au point de perturber son discernement et d'induire, dans sa théorie, tout un pan d'erreur, pour continuer à garder le secret, malgré lui et à disculper son père... Lire plus particulièrement la postface, ajoutée à la seconde édition : M. Balmary, *op. cit.*

20.

Par exemple, le film de Claude Chabrol, *La Fleur du mal*, 2002, met l'accent sur la transmission inconsciente, la mise en scène et la répétition à l'identique d'un secret de famille, mêlant inceste et meurtre.

21.

Les psychanalystes appellent « symbolique » ce qui relève de la représentation partageable au moyen de la parole qui fait sens. La dimension symbolique est aussi celle de la loi, de la culture et du lien social.

22.

Cf. M. Mannoni, *Le Premier rendez-vous avec le psychanalyste*, Paris, Gallimard, 1988.

[23.](#)

Comme « sujet » disent les psychanalystes. Je reviendrai sur ce point au cours du troisième chapitre. Lorsque j'utilise le terme d'être, ou de personne, je privilégie un langage accessible à tous. Il ne s'agit pas pour moi de faire référence à un concept philosophique. Mon désir est de m'exprimer par une pensée concrète et simple.

[24.](#)

Cf. L. Mélése, *La Psychanalyse au risque de l'épilepsie*, *op. cit.*

[25.](#)

S. Tisseron, *Secrets de famille, mode d'emploi*, Paris, Ramsay, 1996.

[26.](#)

Les psychanalystes parlent de « clivage ». Sur les effets du secret, de la « crypte » et de son « gardien », on pourra lire M. Torok et N. Abraham, *L'Écorce et le noyau*, *op. cit.*

[27.](#)

S. Tisseron, *op. cit.*, p. 69 et 70.

[28.](#)

S. Tisseron, *La Honte, psychanalyse d'un lien social*, Paris, Dunod, 1992, p. 55-58.

[29.](#)

Cf. l'exemple de Françoise, illustration proposée par Serge Tisseron, *La Honte, op. cit.*, p. 140-141.

[30.](#)

C'est Karin Trystram qui m'a aidé à comprendre la réalité de la profanation dans la relation entre des adultes et un(e) enfant. Je la remercie pour la réflexion que nous avons pu mener, et menons encore, sur ces aspects cliniques peu abordés. (Voir glossaire).

[31.](#)

S. Tisseron, *op. cit.*

[32.](#)

P. Réfabert, *De Freud à Kafka* (2001), *op. cit.*, et Denis Rossi, « Étude sur le trauma », *Épistolettre* n° 23, Paris, FAP, 2002.

[33.](#)

L. Mélése, *La Psychanalyse au risque de l'épilepsie*, *op. cit.*

[34.](#)

S. Tomasella, *Extension ou extinction des feux, de l'essaim au courant d'affects*, Paris, Le Coq-Héron, mars 2004.

[35.](#)

S. Tomasella, « La frayeur de l'enfant trop sage », *Épistolettre* n° 19, Paris, FAP, 2000.

[36.](#)

Cf. A. Miller, *C'est pour ton bien*, Paris, Aubier, 1984 ; *L'Enfant sous terreur*, Aubier, 1986 ; *L'Avenir du drame de l'enfant doué*, Paris, PUF, 1996, lire particulièrement le chapitre III, « Le cercle vicieux du mépris ».

[37.](#)

Cf. « L'emprise », *Nouvelle Revue de Psychanalyse* n° 24, Paris, Gallimard, automne 1981.

[38.](#)

J'ai d'abord écrit « sourde défaite de la conscience » : cela me semble être aussi le cas...

[39.](#)

On pourra, par exemple, se reporter à « Inversion d'affect en rêve », *Psychanalyse II*, Paris, Payot, 1970 ; « Le rêve du nourrisson savant », *Psychanalyse III*, Paris, Payot, 1974 ; « Principe de relaxation et néocatharsis », « Confusion de langue entre les adultes et l'enfant », *Psychanalyse IV*, Paris, Payot, 1982.

[40.](#)

Cf. S. Freud, « Au-delà du principe de plaisir », *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, 1951.

Chapitre 3

Naître à soi-même et inventer sa vie

...

« La créativité, l'inventivité, c'est cela, le désir, mais ce n'est pas la satisfaction dans la chose-même ; c'est l'évolution culturelle de ce désir dans le langage, dans la représentation, dans l'inventivité, dans la création. »
Françoise Dolto (*Au jeu du désir*)

Le long chemin de l'incarnation : être soi-même et prendre place dans le monde

« Quelles sont les conditions d'accueil physiques, psychiques et éthiques qui font qu'un sujet va prendre corps, s'enraciner dans un corps physique, ce corps qui n'est que matière quand il n'est pas animé ? »
Marie-Claude Defores
(*La croissance humaine est une lente incarnation*)

Le *corps*, c'est tout l'*être*, affirme la tradition juive dont est issue la psychanalyse.

L'incarnation est la question centrale d'une existence sous le signe de la *conscience*, sans laquelle il n'y aurait pas d'*humanité*. Le sens humain de la vie, à la fois son orientation et sa signification, est la lumière qui éclaire le chemin de l'existence. Il soutient les mouvements de la conscience humaine : clairvoyance, lucidité, intention. Sans lumière, pas d'estime, pas de confiance, pas d'amour. La lumière est l'espérance de chaque vie. Aspiration et inspiration.

Cette lumière, on l'appelle aussi *esprit* : un souffle qui apporte vie à la matière inerte, qui donne sens et mouvement au corps. La lumière de la *conscience* est la source de l'intelligence. Sans conscience l'être ne serait pas humain. Pour le dire autrement, être humain c'est être en relation avec l'esprit, quel que soit le nom qu'on lui donne : Dieu, la vie, la lumière, le souffle, etc.

Pour beaucoup de mes patients, hommes ou femmes, la grande découverte fut de reconnaître que cette lumière est en soi-même et qu'elle est l'origine vivante de la confiance en soi.

Cette source est le centre en soi, le milieu juste, le cœur confiant, l'intime de l'intime. Le *cœur* est le lieu même de l'incarnation de l'esprit, l'espace que toutes les traditions religieuses désignent comme « vide », c'est-à-dire disponible¹. Le lieu de la foi, au sens de la confiance et non de la croyance, qui est illusion. L'espace vide de l'accueil, de l'écoute, de l'échange. Le cœur est la source vive de la conscience et de l'amour. La conscience humaine est cette condition qui rend possible l'accueil de l'autre dans son humanité. C'est au cœur que se crée l'*alliance* qui fonde toute relation humaine. Cette alliance signifie et manifeste la présence de l'esprit, sa lumière.

Une parole juste met le cœur en joie. Elle ouvre à la dimension du cœur, là où l'esprit s'enracine, là où l'esprit s'incarne, prend corps et devient humain. Contrairement à

ce que prétendent tous les discours mécanistes, le corps n'est pas une machine. Habiter son corps avec humanité, c'est apprivoiser sa part d'ombre, accepter que l'âme, la sensibilité, s'y épanouisse, accueillir sa vulnérabilité comme le signe même de la conscience et de la confiance à venir.

Les enfants ont cette *grâce* de l'accès direct à l'esprit, à ses représentations, à ses « symbolisations » : les images vivantes qui permettent d'en témoigner. Un jour, mon fils m'a dit une parole que j'ai mis du temps à entendre et à accueillir. Il me parlait de l'arche de Noé. On lui en avait raconté l'histoire à l'école. Il me dit avec cette limpidité qui caractérise l'enfance : « Papa, tu sais, l'arc-en-ciel, c'est Dieu qui l'a posé sur la terre ; l'arc-en-ciel, c'est la lumière que Dieu tient dans sa main. » J'ai été intérieurement travaillé par cette image.

J'ai peu à peu compris qu'elle était une métaphore de l'alliance et de l'esprit : de l'esprit qui s'incarne et permet aux humains de faire alliance entre eux...

La solitude : un lent apprentissage

« L'être humain ne sait renoncer à rien, il ne sait que transformer. »

S. Freud

L'une des premières émergences que favorise un parcours personnel en psychanalyse est la rencontre avec la solitude. Hors de la conscience de cette réalité, il n'est pas possible de développer cet amour de soi, fondement de toute forme de confiance. C'est l'irréductible condition humaine que de quitter le giron maternel, puis les bras qui portent, enfin le nid familial : naître, marcher, parler, grandir. Devenir autonome.

Il est difficile d'accepter sa solitude. Difficile de traverser les douleurs anciennes que la plongée dans l'immense solitude

fait surgir. Comme en témoignent ces fragments de séances :

« Seul. Personne à qui parler. Encore et encore. Pas de voix amie.

C'est pesant. Je ne sais plus quoi faire. Ni rester, ni partir.

Comme le temps est long... »

« Je suis un enfant tout petit qui attend des bras pour pleurer.

Des bras pour pouvoir enfin tout lâcher et pleurer.

L'immense chagrin est là, qui implore de surgir.

Il n'y a pas de bras. Il n'y a pas de vie. Pas de larmes.

Je suis tout petit. Je n'ai pas grandi..

C'est trop dur. »

« Dans l'existence, finalement, très peu de choses important vraiment.

Quelques êtres, seulement, compagnes et compagnons de passage. »

« Des chimères. Tant de chimères, auxquelles on tient. Tenaces, si tenaces.

Pourquoi est-il si difficile de les lâcher, de ne plus s'y agripper comme à des

ballons de baudruche qui, jamais, ne nous feront voler ? »

Bien souvent, un accrochage demeure. On voudrait être encore protégé, ne pas faire face soi-même aux réalités de la vie, s'appuyer sur une personne, un groupe, un système de pensée.

« Faire corps avec » ou fusionner, ce n'est pas être un corps qui pense, ce n'est pas s'incarner, c'est justement endormir la pensée. Plus l'identité vacille, plus elle demande à être soutenue. Il existe des béquilles de toutes sortes :

médicaments, drogues, alcool, dépendance à la sexualité, violences, défense d'idéologies, instruction, formation (la tentation de « modeler » ou même de « modéliser » les élèves est grande dans tous les systèmes éducatifs), « dressage » des enfants, etc. Contrôler l'autre permet d'éviter de se poser les vraies questions sur soi-même et sur sa vie.

Le psychanalyste rencontre souvent le mythe selon lequel « tomber amoureux, ou amoureuse, résoudrait tous les problèmes ». Alors, « on » cherche, on cherche de toute part un conjoint idéal qui, telle une fée, ferait instantanément disparaître toute difficulté. Comme cela ne fonctionne pas, c'est que ce n'est pas la « bonne fée » ou le « bon prince charmant », alors on cherche ailleurs, encore et toujours, la « femme idéale » ou le « mari idéal ». C'est une fuite en avant, une course sans fin. Durant tout ce temps, la question de la solitude est évitée, avec elle celle de l'incarnation. Les thérapies durent et s'éternisent, sans transformation véritable : on en reste à la surface. On ne fait que masquer, maquiller, colmater les brèches. C'est sans cesse la même plainte, les mêmes maux et les mêmes mots...

Depuis plusieurs années, Patricia consulte des thérapeutes de tout acabit. Elle espère trouver auprès d'eux la solution à sa vie : « Un homme qui la valoriserait et la protégerait. » Elle a « tout pour plaire à un homme », elle le sait. Pourtant, elle va d'échec, « sentimental », en échec. Chaque échec la mène chez un guérisseur différent. Elle attend un « miracle qui ne vient pas ». Astrologie, art thérapie, sophrologie, hypnose, analyse transactionnelle, gestalt, thérapies manuelles... elle a tout essayé.

Ce qu'elle n'avait pas remarqué, jusqu'alors, c'est que dans tous les cas, l'homme qu'elle attend en réalité est

un homme impossible ou interdit : le père ou son représentant (en l'occurrence, ici, son thérapeute). L'homme réel qui partage sa vie à un moment ou un autre ne l'intéresse pas, c'est une « façade » dira-t-elle plus tard : « Il occupe ma vie et je peux le montrer aux copines. » Comme une psychanalyse se fonde principalement sur la relation qui s'instaure entre analysant(e) et psychanalyste, ce thème va être abordé de nombreuses fois. Alors, Patricia s'éclipse. Elle ne vient plus. Le temps des « pauses » est à chaque fois de plus en plus long. Lorsqu'elle revient, c'est pour narguer le psychanalyste, le mettre face à son incompetence. « Vous voyez bien, cela ne sert à rien que je vienne, puisque je ne vais pas mieux ! » Nous abordons la relation à son père, à la fois méprisé, détesté et secrètement convoité. Patricia aurait « voulu être tout » pour son père. Pas d'espace pour un échange : être tout. Cela se rejoue dans sa psychanalyse : prendre toute la place, être « la patiente préférée », « occuper l'esprit » du psychanalyste « pour qu'[il] ne pense qu'à [elle] ». Ce qui était le cas de son père absorbé dans une « longue aventure avec une maîtresse ». Comme « cela ne vient pas », elle enrage et me le fait savoir. Elle menace d'arrêter. Je lui rappelle que c'est pour elle qu'elle vient, qu'il s'agit de sa vie à elle. Avec le temps, elle prend conscience que le même phénomène s'est rejoué à chaque fois avec chaque « thérapeute » : « Je l'aime. [...] Je l'aime, donc, c'est sûr, il m'aime. [...] Il m'aime, mais il ne me le dit pas, je le sens bien. » Puis, comme la réalisation de son vœu - devenu enfin conscient - ne peut voir le jour : « S'il ne m'aime pas, c'est un incapable, un impuissant, il est nul : je le quitte. » Patricia a patiemment renoué avec l'histoire de sa relation « ratée » avec son père. Elle a traversé une longue période de solitude, durant laquelle elle s'est « attaquée aux vraies difficultés » (ce sont ses mots) :

« Jusqu'alors je ne faisais que survoler les problèmes. Je ne savais que me plaindre. » Patricia a découvert qu'« être seule, c'est important aussi ; ça fait du bien de se retrouver ». Elle a pu déplacer ses engagements affectifs, de son lien au thérapeute à la vie réelle. Son discours décrivait sans cesse l'homme « idéal ». Patricia est aujourd'hui engagée dans une histoire avec un homme « ordinaire ». La fin de sa psychanalyse se présente sous de bons auspices. Elle peut vivre par elle-même et oser « se risquer à s'engager sans calcul dans une relation ».

Les psychanalystes appellent « transfert »² le lien qui se noue, puis se dénoue peu à peu, entre la personne qui vient parler et la personne qui écoute. Le patient transpose sur son psychanalyste des situations, des ressentis, des émotions, des pensées, des attentes déjà vécus avec les personnes importantes de son passé (enfance et adolescence plus particulièrement). Ces personnes peuvent être les parents, les grands-parents, la nounou, les frères, les sœurs, les professeurs, les moniteurs, animateurs et animatrices... ainsi que les premières amours, au sens le plus large. Toutes ces personnes ont participé à la création de l'identité et à son développement.

Comprendre et repérer, à travers tous les aspects du transfert, comment se sont constitués son rapport au monde et ses modes relationnels avec les autres est la tâche fondamentale d'une psychanalyse. Cela met l'individu, *seul*, face à soi et à son existence. Cela engage en chacun un mouvement profond de conscience et de confiance, pour vivre par soi-même...

Quelle vie je rêve ? Pourquoi je m'empêche de la vivre ?

« *La douleur est l'affect le plus difficile à saisir par la pensée.* »

J.-D. Nasio (*La douleur*)

Au-delà du « transfert », comme dans l'histoire de Patricia, se profile la quête d'une *présence réelle* à la parole. Sans vouloir, sans savoir, sans juger. Nous l'avons vu, le mépris, comme le jugement, la comparaison ou la moquerie sont les pires freins à l'estime de soi. Une des tâches nécessaires pour laisser émerger une confiance solide est de se défaire du jugement. *Arrêter de se juger soi-même*. De se déjuger. C'est possible lorsqu'on entretient avec quelqu'un une relation forte, dégagée de toute question de bienséance, de convention, de préjugé et de morale.

Il est possible de trouver cet accueil bienveillant, cette écoute attentive auprès d'une personne aimée et aimante ; ou d'une amitié généreuse et authentique. Parfois aussi, on peut se confier à un être très avancé sur un chemin spirituel, sincère et humble. La justesse de l'ouverture du cœur se ressent à la souplesse, à la sérénité et à la simplicité de ces personnes rares et réconfortantes. Dans le cas d'une démarche thérapeutique, la présence du psychanalyste repose sur le *silence*, qui est à la fois détachement et disponibilité intérieure. Aucun jugement dans cette écoute, loin des bruits du monde et des agitations de la course sociale. L'être qui vient se confier est en quête, non seulement d'un mieux-être, mais d'une vie vécue en son nom, d'une vie plus humaine.

Fabrice a 27 ans quand je le vois pour la première fois. Nerveux, pâle, maigre, le regard fuyant. Timide. Il dit être très seul, mal dans sa peau. Il semble atone, sans énergie vitale. Il a très peu d'intérêt pour la vie. Il change très souvent de travail. C'est un jeune homme

qui paraît blessé, épuisé, perpétuellement en recherche de réconfort, de réassurance, sans oser en faire la moindre demande. Très accablé, habité d'une douleur sourde, qui ne se dit pas. Il est extrêmement fataliste.

Après une première psychanalyse de presque cinq ans, Fabrice vient me consulter parce qu'il n'arrivait plus à parler à son analyste durant les séances. Il sentait (il lui semblait) que son psychanalyste avait peur de lui, ce qui avait fini par le faire paniquer et partir.

Après quelques mois, où il a beaucoup été question de suicide, d'un violent sentiment de vide intérieur, d'une incessante impression de passer à côté de sa vie, Fabrice commence à aller un peu mieux.

Un jour, il arrive très fatigué, un peu « ailleurs ». Après un long silence, il commence à parler.

- J'ai l'impression que nous sommes trois en moi... Qu'il y en a trois qui se disputent la place. Ils vont, ils viennent, ce n'est jamais le même. (Silence.) Ici, je ne suis jamais pareil, ça change chaque fois... Vous êtes ceux que je ne suis pas. (Long silence.) En ce moment, je ne sais même pas qui je suis. (Silence.) Ce matin, en me réveillant, j'ai pensé à cela, parce que je n'étais pas le même qu'en m'endormant. Dans la nuit, je m'étais réveillé, j'étais encore un autre... Ce n'est pas simple. C'est comme s'ils étaient liés ensemble...

- Oui ?

- Ils ont besoin d'être ensemble, ils ne peuvent pas être séparés. Pour vivre, il faut qu'ils soient unis... Ils ont besoin d'être tous ensemble pour être bien. Ce n'est pas possible de vivre sinon...

- Peut-être que l'un a plus besoin des autres ?

- (Silence ; soupirs.) Il les tient serrés contre lui... jusqu'à les étouffer. (Silence ; le patient respire difficilement.) Il les mange. Je vois ses dents qui les dévorent... Parfois, il est très loin, puis il revient tout près et sa main serre leurs bras, très fort. Il prend leurs

têtes, il les cogne l'une contre l'autre et elles éclatent. (Silence.) Ils sont par terre et il les piétine. (Long silence.) Je ne comprends plus. J'ai la tête qui tourne... J'ai peur de ne pas pouvoir. (Silence.)

- De ne pas pouvoir ?

- De ne pas pouvoir faire face³...

- (Silence.) Comment est celui qui a peur ?

« Petit, tout petit... (Le patient se met à pleurer.) Il cherche à s'échapper, mais la main le retient toujours. (Silence.) Il se cogne aux deux autres. Ils se le renvoient, ils le poussent. Il tombe par terre. (Silence.) Il veut disparaître...

- Il est fatigué ?

- Épuisé, il est épuisé... (Le patient pleure.)

- C'est trop dur pour lui, il n'en peut plus...

- (Désespéré) Non, non, il ne veut plus vivre tout ça ! (Silence.) Il veut mourir, disparaître, ne plus exister, ne plus être là...

- Ne plus être là...

(Le patient soupire, puis reste silencieux.)

... échapper ?

- Oui, oui, partir loin, loin. Très loin. Ne plus les voir !

- Que ces fantômes ne vous hantent plus ?

- Oui, pour vivre, pour vivre enfin. (Il sanglote.)

- Exister par vous-même... pour vous-même.

(Le patient pousse un très long soupir. Il pleure derrière ses mains, puis reste silencieux. J'attends, je lui signale doucement la fin de la séance. Il reste un long moment sans rien dire, puis il s'assoit, la tête de nouveau dans les mains. Il attend encore un instant, essuie ses larmes et se retourne vers moi, le regard éclairé, le visage détendu. Je sens une réelle présence. C'est la première fois depuis le début de nos rencontres que je vois son « vrai » visage.)

- Aujourd'hui, j'ai fait la connaissance d'un petit garçon... du petit garçon que vous avez été. Il a beaucoup souffert, beaucoup, beaucoup trop, c'est inhumain ce qu'il a souffert, mais il est bien vivant !
(Il me regarde, étonné, et ose le premier sourire de sa cure.)

Au fil du temps, Fabrice pourra peu à peu exprimer sa difficulté, passagère mais répétitive, à venir, à être là en analyse, à se sentir dépendant de quelqu'un. Sa peur de l'abandon et de la trahison organise (et empêche) sa vie avec les autres. Il se dégage de la honte et d'un sentiment d'indignité de n'avoir pas été « comme il faut » pour être « aimé » de ses parents. Plus tard, il prendra conscience du trio indissociable qu'il constituait avec ses parents, trio « maléfique », qui lui interdisait de prendre sa place et d'être lui-même.

Son père, alcoolique, souvent autoritaire et violent, les frappait sa mère et lui. Parfois, au contraire, ce père était inexistant, absent, complètement indifférent à tout. Un père vécu comme omniprésent, même quand il s'éclipsait, étouffant. Sa mère, douloureusement possessive et soumise en apparence à son mari, avait ce fils unique comme rempart, comme « seule personne à aimer » et « seule raison de vivre ». Elle « enfermait » Fabrice et le soumettait à de « sordides chantages ».

À la fin de son voyage intérieur, Fabrice était bien dans son corps, franc et sûr de lui, le regard détendu et mobile, la voix chaude, modulée. Il se disait heureux de vivre. Il partageait sa vie avec une femme pour laquelle il exprimait beaucoup d'affection et de sollicitude. Ils attendaient un enfant. Après une longue période de changements fréquents de travail (son « instabilité » ne le faisait plus souffrir), il avait réorienté sa vie professionnelle de façon créative avec beaucoup d'énergie et faisait un métier qui l'épanouissait. Il jouait au football le samedi avec un groupe d'amis, et avait

choisi d'être bénévole dans une association humanitaire. 1

Comment prétendre qu'une psychanalyse est terminée, qu'un patient est vraiment guéri ? Lui seul le sait... Est-il si important d'être « guéri », ou la guérison, entendue comme normalisation sociale, n'est-elle qu'un pisaller face au goût et à la joie de vivre ? L'analysant n'est-il pas le seul à pouvoir décider du jour où il fait le grand saut pour vivre pleinement sa vie, sans le soutien, la référence ou la simple présence du psychanalyste ? Du jour où, autonome, il laissera les fruits de son voyage intérieur librement féconder sa vie ?

Mieux connaître ses peurs et ses refus : apprivoiser son ombre

« Toute expérience est à la fois physique et non physique. Des idées accompagnent et enrichissent la fonction corporelle, tandis que le fonctionnement du corps accompagne et réalise l'idéation. »
D. W. Winnicott (*De la pédiatrie à la psychanalyse*)

Après l'épreuve de la solitude, une fois trouvée la voie qui est la sienne pour vivre sa vie en nom propre, *l'exploration de soi* peut encore s'approfondir pour apporter un peu de lumière dans les retranchements les plus obscurs de son être et de son histoire. Cette nouvelle étape n'est pas superflue. Au contraire, l'élargissement de la conscience aux mouvements intérieurs les plus occultes libère peu à peu une énergie de vie qui favorise la santé et la créativité. Partant, la confiance...

Les plus sourdes angoisses sont logées dans ces replis de l'*inconscient*, que l'être craint tant d'aborder. Là se nichent aussi les plus formidables ressources personnelles. Il s'agit du fonds énergétique de l'être humain. Ces angoisses et ces ressources sont inscrites dans le *corps*. Elles sont intriquées dans un « tissage » vivant et personnel des souffles intimes qui animent le corps : l'*âme*.

L'âme est le corps sensible et vivant⁴. L'être engagé dans le mouvement de la vie. Présent en conscience ; sujet de son existence au monde et de son passage dans le monde, acteur de son histoire.

Freud employait ce mot vigoureux dans ses écrits en allemand : *die Seele* (l'âme). Les traductions l'ont restitué à travers le terme, plus technique, moins imagé, moins incarné, de « psyché ». Peut-être par peur d'une connotation religieuse et des siècles d'idéologie dualiste transmise par le catholicisme ?

Lorsque l'on parle de la vie « psychique », il s'agit donc de la vie intérieure de l'être.

Dans « L'odorat qui attaque et la peau qui pleure⁵ », Joyce McDougall donne une illustration particulièrement intéressante d'un travail sur l'âme à partir des expressions du corps, des sensations et des images⁶. Il s'agit de l'histoire de Georgette, une femme qui découvre la signification de sensations liées à « l'odeur du père » et d'images telles que « les fruits de mère⁷ »... Corps rêvé ou corps oublié. Corps, d'homme ou de femme, en devenir, et corps des parents, dont l'enfant est le « fruit ».

Après quelques années de psychanalyse, Georgette va mieux. Elle arrive à partir en vacances sans redouter la séparation avec sa psychanalyste. Elle souffre encore d'allergies, notamment aux fruits de mer, que J. McDougall appelle les « fruits défendus »... Par ses rêves, Georgette découvre un lien entre sa sensibilité

aux odeurs et les odeurs sexuelles. Georgette craignait que « l'odeur du sexe féminin soit insupportable ».

Quelque temps après, elle accepte de goûter une huître du fait de « sa merveilleuse odeur ». Elle présente une réaction allergique impressionnante, mais sans gravité. La nuit qui suit, elle rêve d'une femme dont le corps a la forme d'une moule. Georgette perçoit peu à peu la « merveille » d'être femme. Le trésor de la féminité.

À son retour de vacances, Georgette est très en forme. Elle a passé de très bonnes vacances, sans angoisses. Elle est heureuse d'habiter son corps et de sentir, de savoir, qu'il n'appartient qu'à elle. Elle n'a plus d'allergie, même lorsqu'elle mange des fruits (de mer ou de terre). Le plaisir et la sexualité ne sont plus, pour elle, des « fruits défendus ». Georgette peut alors élaborer sa difficulté de concevoir ses parents s'aimer, vivant une sexualité réelle. Elle se souvient de l'odeur particulière de son père, lorsqu'elle était enfant. Elle refusait de l'embrasser. Elle prend conscience qu'elle croyait qu'il mangeait le sexe de sa mère. La petite fille imaginait que son odeur était celle du sexe féminin, ou même de la rencontre sexuelle entre eux. Cette idée lui est insupportable.

Joyce McDougall pense que Georgette avait besoin, alors, de nier toute possibilité de rencontre, de relation sexuelle entre ses parents⁸ : « Je commence à comprendre, dit Georgette, l'odeur était *celle de leur chambre* que je voulais éviter à tout prix⁹ ! » Grâce à sa psychanalyse, Georgette a pu confirmer pour elle-même et en elle-même « qu'elle aussi serait un jour une femme¹⁰ », et qu'elle pourrait vivre des plaisirs de femme et une sexualité épanouie.

Cet exemple illustre comment une fermeture, un « blocage » peuvent s'exprimer tout d'abord uniquement par le corps : écœurements dus aux odeurs et allergies aux

fruits (de terre et de mer). Après un « travail d'élaboration », de « symbolisation », de mises en images, en représentations, puis en paroles, Georgette a non seulement pu manger sans incidence fâcheuse tous les fruits qu'elle souhaitait, mais surtout, elle a pu retrouver confiance dans sa nature, son intimité et ses potentialités de femme.

Ainsi, l'important est de considérer et d'entendre ces termes, corps et âme - parfois mal employés ou dévoyés par certaines traditions religieuses - dans une continuité et une relation, loin de toute forme de dualité.

Depuis la création de la psychanalyse par Sigmund Freud vers 1895-1896, suivi de Sándor Ferenczi, Lou Andréas-Salomé, Sabina Spielrein... et plus particulièrement depuis la fin du vingtième siècle, certains psychanalystes n'ont cessé d'affirmer l'importance de l'écoute du corps et de réfléchir à cette dimension, en lui donnant une vraie place dans leur clinique.

En France, par exemple, Didier Anzieu, Maria Torok, Lucien Mélése, Michel de M'Uzan, Joyce McDougall, Serge Tisseron se réfèrent continuellement au corps. Suite à Françoise Dolto, Marie-Claude Defores, Yvan Piedimonte, et d'autres¹¹, pensent et écoutent à partir de la notion d'*image inconsciente du corps*¹².

Dans la continuité de ces deux mouvements, depuis plusieurs années, nous sommes quelques-uns à échanger nos idées et nos expériences au sein d'un groupe de travail sur le thème du corps et de l'éthique en psychanalyse¹³.

Le corps exprime les impasses de la parole et de la pensée. Il ne s'agit pas seulement de maladies ou de malaises physiques. Il est, bien souvent, simplement question de traces : une raideur des membres ou du regard, une voix sourde ou monotone, un enrouement fréquent, un visage dur ou fermé, une difformité due au surpoids que l'on s'impose pour ne pas être désirable, une démarche lourde,

appuyée, un corps frêle à disparaître pour s'effacer et se faire oublier, etc.

L'écoute du corps permet de sentir l'émergence de l'inconscient, à partir des *sensations*. Les images, qui sont les premières formes de représentation, favorisent la mise en pensée, la « symbolisation ». Il s'agit d'un mouvement qui dit la force du *désir* et sa fluidité, son devenir.

D'ailleurs, les images utilisées par les patient(e)s font souvent référence au corps ou à ces médiations entre corps et pensée que constituent les *images du corps*. Comment chacun se représente son corps en mouvement dans les flux et les reflux des relations. Voici, de nouveau, quelques « éclats », extraits du vif des séances :

« Je suis en attente. Tout bouge en moi. »

« En ce moment, je me vis comme un océan en pleine tempête. »

« Je suis un vrai légume, je n'arrive pas à me bouger. Je ne fais que végéter... »

« Le volcan se rallume. J'ai une soudaine envie de tout envoyer promener. »

« Quand je suis en colère, j'ai l'impression de gonfler comme un ballon. »

Dès qu'il lui est possible de parler par images, l'être humain accède à une plus grande facilité d'expression de ses ressentis et de son existence. La représentation que l'on a de son corps permet de dire, à tel instant, comment l'être tente de se situer et de vivre en relation. Le mouvement intérieur de dégel raconte la sortie d'une torpeur ancienne. Le bouleversement des repères, valeurs, croyances, ou visions de soi-même, est vécu comme une tempête. Le végétal révèle l'individu figé dans son inexistence et son incapacité à entrer vraiment dans la vie. La colère prend les

contours d'un volcan en éruption... Parfois, les images proposées dévoilent, comme dans certains rêves, les ressources disponibles pour sortir de l'impasse. Ainsi, cet homme, dont le corps réel était en pleine santé, mais qui le vivait dans la sécheresse et la torsion :

- « Je ne sais pas vivre comme ça.
- « Sans larmes. Sans les larmes qui viendraient apaiser ma soif.
- « Je continue, boiteux, bancal, tordu.
- « Ce qui continue, ce n'est pas une vie.
- « Au moins que ce soit humain.
- « Au moins... Un jardin. »

Grâce aux formidables énergies de transformation que recèle l'inconscient, comme le *rêve*, l'image du corps exprime aussi une issue aux déboires et aux conflits. Prenons l'exemple de l'image du jardin. Chacun pourra s'appuyer sur son imagination pour laisser dérouler en soi, ou devant soi, les images qui viennent à l'évocation du mot « jardin ». Le jardin intérieur, l'Éden, le paradis, le jardin « secret », le printemps, la fécondité, la floraison, le sexe, l'utérus maternel, la naissance ou la renaissance : toutes ces forces sont exprimées dans cette métaphore qui exprime le désir de vivre une vie « humaine », et les ressources intérieures qui ne demandent qu'à être contactées et encouragées pour émerger, se mettre en mouvement.

Tel le rêve, l'image du corps est une métaphore induite par la sensation ou par un ensemble de sensations¹⁴. Elle rend compte de perceptions. Elle est un mouvement vers la représentation. L'image du corps est la figuration d'un vécu intime. Jean-Bertrand Pontalis exprime ce « tissage » entre sensations et images, que facilite le rêve.

« L'illusion que donne le rêve rêvé est de pouvoir rejoindre le lieu mythique où rien ne serait disjoint : où le réel serait imaginaire et l'imaginaire réel, où le mot serait chose, le corps âme, où le présent est avenir, le regard parole, l'amour nourriture, la peau pulpe et la profondeur surface¹⁵. »

Les anciens Chinois ne disaient-ils pas que le rêve est plus vrai que la réalité ? Freud, lui-même, y accorda un intérêt tout particulier puisqu'il désignait l'interprétation du rêve comme « la voie royale vers l'inconscient ».

Allons maintenant au cœur de ce que révèle une psychanalyse : être sujet, oser et soutenir son désir, prendre position en référence à l'éthique humaine.

Le surgissement de l'être : désir et éthique du sujet

« La psychanalyse n'est pas un catéchisme. »

Jacques Lacan

Qu'est-ce qu'être « sujet » ?

La question est bien : *être sujet*. Il n'est pas possible de la poser autrement, séparée du verbe être, de l'action d'être. Elle conduit à parler de l'*inconscient*, ce « lieu perdu » où l'âme plonge ses racines. Sujet et inconscient ont partie liée. Ils sont la réalité de toute recherche sur soi. Freud précisait que « *la psychanalyse est une méthode de recherche et d'exploration de l'inconscient* ». De même, pour Lacan, une psychanalyse dévoile et libère, en chacun(e), le « sujet de l'inconscient ».

Toutes les définitions du sujet se rejoignent sur trois aspects complémentaires : le mouvement, le lien et la relation.

- Le mouvement est un surgissement : une surprise, une découverte, un étonnement. Par exemple, lorsqu'un fragment d'inconscient arrive à la conscience. Le mouvement concerne aussi les « transports » et les « transformations » dont parle la médecine énergétique orientale, chinoise en particulier. Métamorphose de l'être. Enfin, les mouvements du cœur désignent les émotions et les sentiments humains.
- Le lien est l'intrication de l'inconscient avec le corps, tout autant qu'avec l'âme : le pont qui les relie entre eux. C'est aussi la liaison entre la sensation, l'image et la parole¹⁶. La liaison entre l'émotion, sa figuration et son expression. « *L'inconscient, c'est le corps* » dira Lacan. Dolto parlait du « *mystère du corps parlant* ».
- La relation est la mise en jeu de l'inconscient singulier avec l'altérité, la confrontation du sujet avec l'autre, avec les autres. Rencontre de sujet à sujet. Par exemple, rencontre de l'enfant et du père avant la naissance, à travers le toucher - l'haptonomie - et après la naissance. Rencontre amicale, amoureuse. Rencontre culturelle, à travers la dimension symbolique de l'art et de la pensée.

Ainsi, pour résumer, *le sujet est l'être qui perçoit, ressent, pense, parle, et - lorsqu'il le choisit - agit*, dans le même sens, dans le même mouvement.

Autant dire que nous ne sommes pas sujets en permanence. Pourtant, c'est au sujet que s'intéresse la psychanalyse. Principalement, parce qu'il est hors de tout discours convenu, de tout schéma conventionnel et de toute façade consensuelle. Le sujet n'est pas social, il est singulier.

Être sujet, c'est prendre *position* dans le monde. Sans compromis, ni complaisance. L'*éthique* est indissociable de l'affirmation d'une *position subjective*, qui est celle du désir. De la vie qui va de l'avant. Le désir est désir de connaissance, de conscience et d'humanisation. Partant, il

est désir de rencontre, d'échange, de relation. Pour définir l'éthique, Jacques Lacan précisait : « *Le sujet n'est coupable que de céder sur son désir*¹⁷. » Phrase cruciale, à méditer et à mettre en œuvre chaque jour...

Être humain, c'est être en quête d'éthique. Dans la lumière, qui est à la fois conscience, présence et espérance. Confiance profonde en soi et dans la vie. Alors, la rencontre avec l'autre humain est possible. Rencontre dans l'accueil de son humanité. Accueil de sa solitude et de sa différence¹⁸.

À la recherche de sa « mêmété » : devenir qui je suis

*« Il y a une réalité matérielle à travers laquelle passe la
réalité psychique
et en laquelle elle se loge, c'est le corps : le poids,
l'épaisseur
compacte et la surface d'un corps humain... La réalité
psychique
a une forme, une couleur, une densité qui sont celles de
son corps. Autant d'évidences qui nous gardent de réduire
l'autre à un discours, ou à une structure abstraite et
de le traiter comme tel. »*

Francis Pasche (*Le sens de la psychanalyse*)

Dans l'expression que chacun emploie : être ou ne pas être « soi-même », quel est ce « même », quelle est cette « mêmété » dont on parle, lorsque l'on parle de soi ?

Comment rencontrer l'autre et entrer en relation, si l'on n'est pas d'abord soi-même, si l'on ne se constitue pas « soi », séparé, distinct, limité ?

Le sentiment d'être soi¹⁹ naît de la séparation progressive, dès la naissance, du bébé avec sa mère, puis avec son père,

ses sœurs et ses frères.

Le mot *même* entre en résonance avec amour. Même : m'aime... Tu m'aimes, je m'aime. Je même !

L'amour n'est possible que dans la distance, hors de la confusion, du mélange ou de toutes les formes que prend l'accrochage, le « collage » à l'autre.

Le même est l'opposé du semblable, qui désigne le double, le jumeau, la reproduction, le « clone »²⁰. Le semblable repose sur le mythe de la fusion, du consensus et de la communauté. À la différence du semblable, le même est tout autre. « Je est un autre », écrivait Arthur Rimbaud. Le même est une création. Le même n'est pas commun (comme un), il est singulier. Séparé. Unique.

La « mêmeté » fonde l'identité²¹. Elle n'est pas fixe, elle se construit tout au long de la vie. L'identité est mouvante et multiple : elle présente de nombreuses facettes changeantes, en permanente évolution.

Parfois, le passage par un autre-même, y compris à travers le corps frère ou l'âme sœur, est nécessaire pour favoriser la création du « même » qui a été entravée par une « catastrophe », durant l'enfance ou l'adolescence.

Lors d'une expérience sentimentale homéo-érotique (amicale ou amoureuse), l'autre est parfois vécu à travers le prisme d'une rencontre qui aurait lieu avec un autre-comme-soi accessible : incarné et vivant²².

Dans « Presque rien », le film de Sébastien Lifshitz, Mathieu, 19 ans, est à la recherche de son identité, de sa mêmeté. Sa mère est malade, très déprimée depuis la mort de son enfant de 3 ans, atteint d'un cancer dès la naissance. Durant ses vacances en Bretagne, Mathieu rencontre Cédric, du même âge que lui, abandonné par sa mère lorsqu'il avait un an, qui a grandi avec un père fermé, plutôt effacé et silencieux. Cédric sait qu'il est homosexuel, il a déjà vécu des relations avec d'autres

hommes. Matthieu, lui, se sent attiré par Cédric, mais ne s'est pas encore déterminé dans ses choix sexuels et ne connaît pas encore l'amour physique. Une forte passion naît entre les deux garçons qui permet à Mathieu de découvrir et d'accepter son homosexualité. À la fin des vacances, Cédric, qui ne peut se résoudre à une éventuelle séparation, convainc Mathieu de quitter Paris et sa famille pour venir vivre avec lui à Nantes. Après un an et demi de vie commune, Mathieu tente de se suicider, quitte Cédric, traverse une forte dépression et retourne sur le lieu de leur rencontre, pour être avec lui-même et tenter de se retrouver...

Ainsi, la quête de retrouvailles avec soi est une quête vitale de sa mêmeté, de l'identité la plus profonde en soi, d'avant la langue partagée, quand les sensations étaient le substrat d'une communication ressentie comme plus authentique, pas encore entachée des à peu près du langage.

Les premiers miroirs ne sont pas extérieurs et inanimés. Ils ne sont ni inertes, ni plans. Les premiers miroirs (les deux parents) donnent au nourrisson non pas à se voir, mais à prendre corps. L'image et l'imagination ne sont pas uniquement spéculaires, mais surtout relationnelles, intérieures et corporelles. Elles sont sensations et intuitions.

Plus le même en soi²³ est solide, présent, accessible, plus il sera facile d'approcher, d'accueillir, d'accepter l'autre.

La mêmeté rend possible la reconnaissance de l'altérité, puis la rencontre avec l'autre. Le même est relationnel. C'est une force²⁴ sur laquelle peut s'appuyer le sujet pour vivre. Comme le souhaitait Freud : pour aimer et travailler.

La part intacte : faire confiance à la vie en soi

Nous allons maintenant aborder plus particulièrement la question de la métaphore et de l'image. Il s'agit, bien sûr, de l'*image subjective*, interne, et non pas de l'image sociale. La fonction principale de l'image intérieure est de faciliter l'expression de soi, de son identité, de sa mêmeté²⁵.

« Figurez-vous » est une tournure du langage courant qui signifie « rendez-vous compte ». Figurer et représenter sont deux actions similaires. Réfléchies. Elles impliquent non seulement un reflet, un « miroir », tel un lac qui réfléchit la lune, mais aussi un temps de recul. Une distance qui rende possible la clarté de la pensée, puis sa mise en forme, en paroles.

C'est par la figuration, par la représentation, que l'ineffable, l'indicible, l'impensable deviennent accessibles. C'est le mouvement même de l'élaboration : accéder à des sensations ou des perceptions enfouies, en leur donnant une existence réelle, tangible, par la pensée et la parole. La médiatisation, l'étape intermédiaire, se fait à l'aide d'images et de métaphores.

Cette transition est rendue possible à travers un *lieu à soi*²⁶ ; un espace dans lequel je me sente entouré, protégé, contenu...

Qu'est-ce que la « contenance » ? Les psychanalystes parlent aussi de « peau », d'enveloppe²⁷ ; d'accueil. Les images associées à cette réalité sont nombreuses : le nid, le cocon, le giron maternel, la matrice, les bras du père, le lit, la maison, le jardin, la clairière, le pays, la frontière, etc.

Contenir, c'est empêcher le débordement, le morcellement, l'explosion, la pulvérisation ; garder, regarder, sauvegarder ; assurer l'unité, la cohésion, la continuité.

Restaurer, développer cet espace, ce lieu à soi, permet d'affermir le sentiment d'identité et de confiance en soi. Cela conforte une sensation de présence, qui favorise le vécu d'être bien avec soi-même.

Une petite fuite d'eau dans un appartement. Pierre vide chaque soir et chaque matin le récipient qui se remplit. Après plusieurs jours, Pierre se sent angoissé. « J'ai l'impression d'être débordé. [...] Je n'arrive pas à faire surface. [...] Je me noie ». Il fait tout d'abord le rapprochement avec ses difficultés financières répétitives et le découvre bancaire qu'il n'arrive pas à combler. Puis, petit à petit, il en vient à exprimer la fuite qui est en lui. « Je perds toute mon énergie. C'est sans fin. Je lutte tous les jours pour survivre et je n'y arrive pas. Cela me désespère. »

Quelque temps après, il se souvient de quelle façon ses parents lui avaient souvent dit, tour à tour, qu'ils auraient préféré « avoir une fille ». À partir d'un rêve, Pierre exprime son trouble : « Mon père voulait voir un jupon courir dans la maison. Ma mère enceinte attendait une fille. Lorsque j'avais environ 4 ans, le petit garçon que j'étais se demandait ce qu'il n'était pas, ce qu'il n'avait pas, ce qu'il lui faudrait devenir pour être regardé. Au moins regardé. J'attendais, tous les jours, que mes parents m'accordent un peu d'attention... Je ne suis pas le jupon courant devant les yeux du père. Je ne suis pas la fille de la mère. Je ne les comblerai pas. Je ne suis pas leur rêve. Je n'y entre pas... »

Un jour, Pierre arrive pâle et fatigué. Il s'allonge, respire fort, suffoque presque. « Je n'ai pas bien dormi. J'ai peur ». Il lance par saccades, dans une violence qui n'est pas la sienne, dans une sorte de vomissement : « Je me suis vidé, honni, craché. Jeté par la fenêtre. Je suis sorti de mon corps. Plus de chair, plus de sexe. » La violence s'apaise, le souffle s'approfondit. Après un long silence, Pierre dit sa tristesse. La gorge nouée, il enchaîne sur le cauchemar de la nuit précédente : « Je me suis dérobée : envolée, enfuie. Je suis une petite fille perdue au milieu d'un carrefour... »

Le temps passe encore. Pierre accepte de ne plus se présenter comme victime du sort, victime de ses parents absorbés dans leur « fantasme de fille ». Il reconnaît peu à peu qu'il est « entré dans leur jeu », sans le savoir, « pour ne pas les décevoir ». « Je les protégeais de voir la réalité, je les maintenais dans leur besoin d'avoir une fille... J'ai été complice de leur aveuglement, je les ai confortés dans cette illusion. Je ne sais pas en quoi cela m'arrangeait. Peut-être que cela m'aurait plu d'être une fille ? »

Pierre s'est constitué pas à pas un espace en lui-même - un nid, un jardin, une « chambre à soi » - à partir d'un lieu intime, protégé de l'envahissement par ses parents. Ce lieu existe chez tout être humain, même le plus traumatisé. Je l'appelle « la part intacte », pour exprimer que *l'énergie de vie la plus profonde et la plus subtile* ne peut être atteinte par la négation ou par la barbarie, même la plus noire. La lumière ne peut pas être détruite. On peut l'occulter (névrose), la nier (psychose) ou la détourner (perversion) ; on ne peut pas l'empêcher d'être.

Grâce à cette « sécurité », Pierre a pu se considérer tel qu'il est, sans craindre de se remettre profondément en cause. Le courage que demande la mise en lumière d'une vie n'est pas héroïque. Il découle simplement de la capacité à se sentir vivant et tranquille. Confiant. L'image de la fuite parlait aussi à Pierre de sa vie et de son être. Elle disait sa position face à l'existence, à ses parents et à lui-même. Pierre s'empêchait de vivre, pour rester le petit enfant « bien au chaud » entre les deux parents. À l'abri des bruits et des fureurs du monde. Il préférait ne pas grandir, quitte à sentir la vie « fuir » et s'épancher en pure perte. Après avoir repéré sa complaisance, Pierre arrive à ne plus se poser comme un individu « persécuté » et « condamné ». Il peut répondre de sa vie et choisir d'évoluer, de grandir, de

vieillir : d'aller vers la mort en vivant vraiment. Il est aujourd'hui sujet de sa vie, sans concession et sans faux semblant. Sa voix, comme sa démarche et son corps ont gagné en souplesse, en vivacité, en légèreté.

Même dans un cas qui peut paraître plus désespéré, l'émergence du sujet est possible, grâce aux retrouvailles avec *la part intacte*, avec la lumière en soi.

« Comme une tortue, comme un escargot maudit », Sophie traîne sa prison avec elle. A chaque déménagement, elle emporte la cellule fermée où elle attend que le jour arrive... « Un appartement aussi sombre que ma vie, un tombeau²⁸ sans jour. Pourquoi la lumière n'y entre pas ? »

Il sera question de sa conception et de sa naissance, qui « n'arrangeait pas mes parents ». « Je ne suis pas venue au bon moment, dit-elle ; je suis une épave, ma vie est un échec. Je ne réussis rien. » Sophie a de l'humour. Elle s'en sert pour rire d'elle-même. Elle sent quelque chose de pesant se cacher derrière ces mots. Elle cherche l'intention de ses parents. Elle creuse : « Lorsqu'une image vient, je la laisse suivre son cours en moi. Parfois, j'ai l'impression de pouvoir aller en arrière, d'aller regarder ce qui précède. »

Quelque temps après, elle se souvient : « J'avais tellement peur de mon père. Je pense maintenant que j'avais peur des peurs de mon père... Je ne veux plus être là, face à lui, qui m'écrase, me broie. Il me nie. Le meurtre du père ? c'est le meurtre de l'enfant par le père. L'enfant inutile. L'enfance vaine. Ma demande d'amour échoue sur la grève du père. Elle se rompt aux pieds d'un géant immense et noir qui tue d'un coup de hache l'enfant, tête écrasée, cou tranché, os brisés. Du sang, encore du sang qui s'enfonce dans la terre jusqu'à disparaître sous les pierres. L'enfant murée vivante

hurle dans la tombe pour sortir... Il n'y a pas d'issue, pas de mère, pas d'amour, pas de vie ! »

Sophie traverse une phase très douloureuse. « La douleur, c'est la mort imposée par les autres, dit-elle, la mort de l'âme. [...] Je ne pouvais rien faire sans être méprisée ou humiliée. [...] Je n'avais même pas le droit de penser ». Peu après, Sophie parvient à considérer ses parents autrement que comme des « bourreaux ». Elle commence à cerner leurs motivations, leurs intentions, leurs impasses humaines. Certes, elle a beaucoup souffert, beaucoup trop. Certes « elle en a bavé » et « ce n'était pas acceptable », mais aujourd'hui, elle n'est plus obligée de se soumettre à la haine insensée qui traverse sa famille depuis des générations. Elle apprend que les parents de sa mère, collaborateurs secrets pendant la guerre, se sont fait passer pour de « valeureux résistants » après le conflit. Le secret devait être gardé, profondément enfoui. Ses parents, malgré la violence intérieure à la famille et l'antisémitisme latent, se présentaient à leur environnement social sous un jour policé, vernis : politiquement engagés et défenseurs de la tolérance, de l'accueil de l'étranger, etc. C'est la contradiction insoluble entre la réalité familiale et la prétention sociale, la façade, qui empêchait Sophie de prendre position. Elle croyait qu'elle devait être fidèle à ses ancêtres, mais de quelle façon : en poursuivant la lutte contre les immigrés, les Juifs ou en défendant la veuve et l'orphelin, les sans-papier, les exclus ? Cette « loyauté absolue » la rongait, vampirisait son énergie vitale. Lorsqu'elle a repéré le « fascisme » réel de sa famille et ses complicités envers la barbarie, elle s'est sentie soulagée. « Ce n'est pas facile de savoir que l'on est la petite fille de fascistes sans vergogne, mais au moins c'est clair, et je peux enfin en faire quelque chose. Je peux accepter de regarder en face le nazi qui sommeille en moi. Je vais surtout pouvoir choisir quelle

vie je veux vivre. Je n'aurai plus besoin de garder malgré moi le secret honteux de ma famille. Je déciderai librement de mes engagements... »

« À l'impossible nul n'est tenu ». Il est possible de dire non à toute forme de fatalité. Il est possible de vivre avec cœur, de choisir la vie et la lumière...

Qu'est-ce qu'une psychanalyse ?

Comment se passe concrètement une psychanalyse ?

Une personne - le psychanalyste - reçoit une autre personne - appelée patient ou analysant -, en silence, dans un lieu préservé, hors du temps, hors du monde. Elle l'écoute attentivement pour accueillir, entendre, restituer ce qu'elle perçoit et entend. Elle interroge le sujet - l'être profond - sur sa position, ses rêves et son désir.

Tout cela se passe dans une relation privilégiée, au sein de laquelle préside une règle fondamentale à deux versants :

Du côté de l'analysant(e), il s'agit de dire tout ce qui traverse l'être, sans censure. Même (et surtout) le plus surprenant, le plus incongru, le plus absurde, le plus difficile et le plus dérangeant. On parle d'associations libres, qui mènent pas à pas vers l'inconscient. Du côté de l'analyste, il s'agit d'écouter sans jugement, sans a priori et sans accorder plus d'importance à un élément plutôt qu'à un autre. On parle d'écoute flottante ou d'attention flottante. Le psychanalyste est disponible, libre, ouvert à son propre inconscient, pour laisser entrer en résonance, en soi-même, ce que dit et ce que

vitla patiente ou le patient. L'analyste met en œuvre un accueil bienveillant.

Lorsque la présence aux sensations et aux images accompagne l'écoute des paroles, l'attention flottante du psychanalyste est enrichie de nombreuses informations qui vont lui permettre d'aider l'analysant(e) à se figurer, se représenter, puis symboliser, les maux dont elle (ou il) souffre. C'est la façon de travailler des psychanalystes qui sont à l'écoute du corps. Ainsi, il est possible de comprendre l'importance de l'apport théorique et clinique de psychanalystes comme Donald Winnicott, Françoise Dolto et Didier Anzieu.

Les images soutiennent la fluidité de la symbolisation

Grâce à « l'image inconsciente du corps », Françoise Dolto a facilité l'accès aux informations sur les nouages personnels et relationnels entravés. Qu'appelle-t-on « image du corps » ?

L'image du corps est « *la synthèse vivante des expériences émotionnelles* » d'une personne, dans ses relations aux autres depuis sa naissance et même depuis sa conception²⁹. Elle constitue le fondement du langage personnel et du mode relationnel à autrui.

L'image du corps croise l'espace et le temps. C'est là que « *le passé inconscient résonne dans la relation présente. [...] Dans le temps actuel se répète en filigrane quelque chose d'une relation d'un temps passé.* »³⁰

Dénouer l'enchevêtrement, défaire l'alliage, « découvrir » le passé qui recouvre le présent correspond au processus thérapeutique nécessaire pour s'épanouir.

L'image du corps exprime comment je vis mon être à travers mon corps, à tel moment de ma vie et dans telle forme de relation. Au cours des reviviscences favorisées par l'exploration de l'inconscient, les blocages du passé peuvent être repérés, puis libérés, petit à petit, non seulement un par un, mais aussi en plusieurs étapes pour chacun. C'est la raison pour laquelle soigner son âme prend du temps, surtout lorsqu'il s'agit de soigner l'âme meurtrie dans le corps souffrant.

Les images utilisées en psychanalyse sont identiques à des *séquences de rêve*. Elles contiennent la même force poétique. Elles détiennent les mêmes énergies, les mêmes virtualités de métamorphose. Ce sont des images vivantes : ouvertes et fluides. Des images en mouvement, riches de sens et de potentialités³¹. Ces images intérieures sont un processus de dégagement et d'engagement. D'une part, elles aident à se mettre en recul, à méditer, à « réfléchir ». D'autre part, elles favorisent la pensée claire, juste, et, lorsque c'est nécessaire, l'action. Une action, elle aussi, claire dans son intention et juste dans sa manifestation.

Pourquoi il est si important de repérer la profanation...

La profanation est un acte d'une personne sur une autre en vue de la déshumaniser. La personne visée se sent atteinte au cœur dans la dimension « sacrée » de son être, c'est-à-dire dans son humanité profonde. Le profanateur agit intentionnellement. Il sait pertinemment ce qu'il fait. Il a connaissance des lois humaines : les interdits fondamentaux, de l'inceste, du meurtre et du cannibalisme³². Il les détourne et il les nie. Le profanateur renverse l'ordre symbolique. Il met l'autre dans une position où il n'aurait plus accès à la pensée nécessaire pour sortir du déni. L'interdit de

penser enferme dans l'impuissance à repérer, à dénoncer et à interroger. Il paralyse. Il fige l'être dans le passé, par une fascination envers le moment traumatique, sur lequel il reste fixé. La personne est sidérée, privée d'elle-même et de l'accès à ses ressources vitales.

Heureusement, cet « arrêt sur image » n'est pas irréversible. Une thérapie en profondeur permet de retrouver la vie et son mouvement.

Les images du corps permettent de remettre la pensée et la vie en marche. Le psychanalyste accompagne la personne à travers ses douleurs. Il est le *témoin* vivant et humain de l'histoire du patient. Il rappelle à chaque instant au patient là où il est demeuré *vivant*. Il lui permet de reprendre contact avec la *part intacte* en lui. L'alliance entre le psychanalyste et le patient est le support de l'éthique : l'un et l'autre coopèrent dans l'émergence de la pensée pour chercher, puis favoriser, l'accès à la vie et au désir.

Ces processus d'élargissement et d'approfondissement de la conscience s'effectuent en plusieurs étapes : perceptions corporelles, mises en images, élaboration par la pensée dans le mouvement de la parole et transformations concrètes de la vie quotidienne. Il s'agit d'une *intériorisation* progressive³³. Ce « travail » demande présence et courage. Voilà ce que dit une patiente :

« Vos paroles d'hier résonnent très fortement en moi. Ma réflexion est intense. Je pense à ce que vous appelez la "part intacte". J'y pense souvent aujourd'hui. Ma "part intacte", je la vois comme une montgolfière légère dans le ciel, une échappatoire me permettant de mettre de la distance avec les épines. Je pense aussi très fort à la "fusion" entre mon fils et moi, à laquelle vous avez

fait allusion dernièrement, et, même si j'ai confiance, je crains ce que nous allons en dire, ce que je vais découvrir... »

Quelques semaines plus tard, la problématique s'est déplacée d'elle-même. « Le chemin qui reste à parcourir, à peine entrevu, ne me paraît pas effrayant, puisqu'il est commencé. » Un début de sérénité apparaît chez cette femme blessée, jusqu'alors très angoissée et incapable de se poser, comme si elle était elle-même un « bateau qui prend l'eau de toute part ». C'était alors l'image du corps qui parlait le mieux de ses ressentis.

« Maintenant, je vois autrement mes relations au travail. J'ai compris que je n'étais pas la cible nécessaire, le centre de projection de la haine. L'emmerdeuse a changé de punching-ball et s'en est pris... à sa meilleure amie. Le problème ne vient pas entièrement de moi : ouf ! Mon problème est ailleurs, profond et à peine découvert. Je n'en ai pas encore fini... J'essaie de rester attentive à mes sensations et à mes intuitions. Ce n'est pas gagné ! »

Les mouvements de transformation sont plus ou moins longs. Ils demandent, parfois, de laisser faire le temps. Ainsi, Jérémie, après la traversée de l'enfer³⁴, a écrit ces lignes, données sur un bout de papier, un jour en fin de séance, avec un sourire radieux, pour exprimer sa métamorphose intérieure et son désir retrouvé :

« Hors du croisement des routes.

Suivre un chemin. Marcher, à pas lents, incertains, avancer quelque part.

Inconnu qui défait les lointaines tensions des chairs meurtries par les corsets forcés : de n'être pas soi-même, pour que d'autres tiennent.

Sur le sentier, les fleurs frêles et tendres chantonnent,
surprises, comme l'enfant que l'on n'a pas été, mais qui
perce enfin les neiges, timidement.
Dire son sourire, les rêves de son cœur et cette chaleur
qui prend corps, pour être, simplement.
Là, ainsi, et déjà demain.
Nouveau né... »

Nous voici presque arrivés au terme de ce voyage. Pour
finir, je voudrais parler de la confiance, de l'espérance et de
l'amour, non pas hors de la psychanalyse, mais dans ses
marges et ses confins, à l'intérieur du halo qui entoure la vie
lorsqu'elle est humaine, libre, sensible et ouverte à la joie
des découvertes de l'inconscient³⁵.

S'aimer soi-même : prendre soin de soi au quotidien

*« Je ne me délivrerai pas en me renonçant.
Je sens l'étreinte de la liberté dans les mille liens des
délices...
Oui, je ferai de mes illusions un grand feu de joie
Où se réchaufferont tous mes désirs trop verts,
Pour devenir un jour
Les fruits mûrs de l'amour. »*
Rabindranath Tagore (*De l'aube au crépuscule*)

L'autre espace : du temps pour soi

La réflexion habite l'être qui cherche un sens à sa vie, à
partir du non-sens de l'existence et du chaos de son

histoire. Cette quête est signe de vie, si l'on accepte de sortir d'une volonté de maîtrise pour accueillir ce qui fait sens au travers de toutes les expériences créatrices du quotidien, c'est-à-dire ce qui permet d'approcher, de conforter, d'enrichir et de laisser évoluer son propre sentiment d'identité. La clé de la santé est la mobilité psychique, la fluidité de l'identité et la souplesse de la pensée. Contrairement à ce que prétendent certains chantres d'une vision mécaniste de l'être, souvent inspirés du travail à la chaîne et de l'efficacité productive à la Taylor, il ne s'agit aucunement d'organiser son moi pour qu'il soit - apparemment - fort et possède un savoir face aux difficultés de l'existence.

Il n'existe aucune recette, ni contre l'angoisse, ni contre la souffrance, ni contre le doute. On peut le déplorer, mais il n'y a pas de solutions toutes faites au manque de confiance en soi. Il n'existe qu'un chemin patient et humble : celui d'appivoiser son ombre, d'éclairer les ombres de son histoire et de son être.

Ce chemin ouvre l'horizon de la vie, il donne à l'être le goût d'oser son désir et le courage de le confronter à la réalité, de l'affirmer. Il permet de mieux vivre les inévitables frustrations de l'existence, car le désir ne trouve pas si facilement et si tôt à se mettre en œuvre, à s'incarner comme le rêve l'avait dessiné. Il n'est de rêve, comme il n'est de désir, que dans la transformation, dans l'ajustement de l'être humain au va-et-vient des possibles.

L'exploration bienveillante de sa part d'ombre permet à tout individu d'étoffer la confiance dans sa capacité créative à mettre en jeu - à chaque instant - la part de son désir qui exprime ce qui peut féconder ici et maintenant sa relation à l'autre et son rapport au monde. Cette sereine assurance laisse se déployer l'énergie d'être là, à sa juste place, par une parole dont chacun peut répondre sans se trahir soi-même.

Très loin de tout effet miracle, il s'agit simplement de se sentir désireux de quitter un cadre limité et privilégié pour mettre en circulation, dans la totalité de sa vie, une attitude juste, centrée, authentique et courageuse. Poser sa liberté en actes, qui expriment son identité et la nourrissent en retour.

C'est dans la relation continue et fluide avec son soi profond que le sujet se donne à être à la fois dans la plénitude et la précarité de son humanité.

Ainsi, être capable d'aimer et de vivre, sans forcément attendre en retour. Sans nécessairement devoir s'attacher à quelque certitude. Le chemin vers l'être n'apporte pas de réponse : il en rend le besoin inutile³⁶...

Au-delà s'ouvre le champ des possibles. L'engagement social, politique, humanitaire est une forme d'expression souvent rencontrée. De même que l'expression artistique : chanter, danser, peindre, sculpter, jouer d'un instrument, faire du théâtre. S'exposer, oser dire « je » d'une façon ou d'une autre.

Être en contact profond et authentique avec soi, sans craindre son ombre, rend possible le fait de prendre soin de soi. S'accorder du *temps*, rien que pour soi. Du temps pour se reposer, rêvasser, imaginer. Du temps pour se promener dans les rues animées, les forêts odorantes ou les montagnes silencieuses. Temps pour méditer, calmer le flot des émotions et des idées qui envahissent l'être, le parasitent. Faire le vide, « se centrer » disent les orientaux. Prier, dit-on en Occident. La prière, qui est avant tout l'accueil du silence et de la paix. L'accueil de la lumière. Se retrouver soi-même, simple et tranquille. Contacter ses sources vives. Être...

La méditation peut devenir spontanée... Lorsque je me pose et que je ne fais rien, l'énergie va vers le centre, elle se rassemble au milieu de soi. À l'inverse, lorsque j'agis, l'énergie se disperse à l'extérieur. Agir, c'est aller vers

l'extérieur. Cela demande du courage d'aller à l'intérieur de soi, d'être soi-même.

La méditation n'est pas mentale. Elle est étrangère à la raison, à la rationalité qui enferme l'être. Méditer, c'est chanter, danser, jouer, s'amuser. Sans rien chercher, sans rien vouloir ; simplement goûter le plaisir de s'asseoir en silence.

« Personne ne parvient à se connaître dans la hâte. C'est une attente très profonde. Cela demande une patience infinie. Peu à peu l'obscurité disparaît ; puis une lumière apparaît, elle n'a pas de source.

La méditation est un état de clarté. La joie est le centre le plus intime. Il n'y a aucun but. Il s'agit seulement d'être.

C'est la lumière de la conscience qui rend la vie si belle³⁷. »

En dehors de la méditation, il existe d'autres pratiques qui réconcilient l'âme avec le corps, l'être avec lui-même. Nous allons en explorer quelques-unes.

Écoute et soin du corps : toucher, envelopper, sentir

L'idée selon laquelle seule une psychanalyse pourrait aider à dépasser les difficultés rencontrées est loin de moi. La psychanalyse n'est pas toute-puissante. Elle favorise une connaissance approfondie de soi, elle libère des entraves familiales et sociales, elle facilite l'accès au désir et à sa réalisation. Le patient se défait de ses illusions et de ses leurres ; par exemple, en comprenant qu'il n'y a ni recette magique, ni méthode miraculeuse. Chacun trouve ses « solutions » et invente sa vie selon ses vœux.

Les thérapies manuelles

Il existe bien d'autres pratiques qui visent le développement humain. Mon expérience m'a permis de constater que

certaines pratiques corporelles présentent parfois un complément intéressant à la psychanalyse. Par exemple, les patient(e)s vont consulter un masseur³⁸, un acupuncteur ou un ostéopathe pour dénouer un blocage physique. Ils vont alors chercher directement dans le corps une information. Les sensations et les images perçues durant la séance d'*acupuncture* ou d'*ostéopathie* sont des informations importantes pour approfondir le travail d'exploration de l'inconscient, notamment de ces zones corporelles où des traumatismes anciens s'étaient inscrits, à l'époque où la parole ne permettait pas à l'enfant d'exprimer ses ressentis. Prendre soin de son corps permet de se retrouver, en profondeur : d'être plus à l'aise, d'aller mieux, de se sentir vivant. Je reprends contact avec moi-même à travers le laisser-aller, la détente, l'abandon, la confiance faite à l'autre, masseur, acupuncteur ou ostéopathe. Je suis, pour le temps de la rencontre, comme un nourrisson dépendant de l'adulte bienveillant qui prend soin de lui. Je me laisse flotter comme une barque sur l'eau claire d'un lac de montagne. Je me laisse bercer comme un bateau sur la mer calme et ensoleillée... Je suis porté(e) par le courant du temps, seconde après seconde, léger, détendu et disponible. Je me ressource et fais confiance à la profonde sagesse de mon corps. L'énergie libérée des freins, des entraves et des blocages dégage un élan pour être plus présent et plus créatif.

Nous voyons là encore comment le recours à l'expression des sensations, à travers des images du corps, soutient les mouvements de la pensée. Je voudrais aborder une autre forme d'expérience corporelle, très subtile, qui apporte non seulement une écoute fine et profonde de soi-même, mais également la possibilité de retrouver confiance dans ses vécus, ses sensations, ses ressentis.

Le tact : toucher et être touché

Toute relation humaine se fonde sur le *contact*. Le lien à l'autre nécessite une mise en mouvement de la pensée, de la parole et du corps à partir des ressentis. Être « touché » désigne autant l'âme, le cœur, que le corps. C'est de cette articulation dont témoigne Christine Hardy, professeur de méthode Alexander³⁹.

« La psychanalyse, où le toucher physique n'est pas... Pourtant que de perceptions au niveau du corps : douleurs, chaleur ou froid, fourmillements, vibrations. En débloquent la pensée, on réveille le corps. On favorise le toucher subtil⁴⁰.

La méthode F.M. Alexander, où le toucher physique - avec l'intention de toucher une personne, non pas un corps - est le guide premier qui éveille : des images, des réflexions, des émotions, des joies, des peurs et des pleurs, des douleurs aussi. En débloquent le corps, on remet de la pensée.

L'énergie circule. Quelquefois nous l'empêchons de circuler. En posant les mains pour entrer dans la relation au niveau du toucher, il y a des zones d'ombre où l'énergie ne circule pas, où elle est empêchée de circuler, il y a absence de mouvement. Nous enfermons certains vécus dans des coins bien barricadés, ou bien nous les déguisons. L'unité psychophysique : mettre le corps en harmonie avec la pensée. C'est le chemin que propose F.M. Alexander. Être avec son corps dans un mouvement de vie. La vie est mouvement. Nos pensées, nos émotions, tout est mouvement.

Lorsque nous nous permettons de défaire nos blocages, cela prend du temps pour que l'énergie trouve son chemin librement. Nous ne pouvons que le laisser faire, le permettre avec confiance, conscience et patience. Alors nous devenons animés, incarnés, vivants. C'est une création de chaque instant⁴¹. »

Les habitudes familiales, sociales et culturelles enferment l'être dans des réponses toutes faites. Les difficultés

commencent lorsque, enfants, nous apprenons à obéir sans demander pourquoi ou comment. Nous oublions d'être avec ce mouvement de l'énergie dont nous faisons partie. Nous nous coupons de la vie et de nous-mêmes. Nous ne sommes plus dans la conscience. La remise en mouvement est comme un éveil. Un éveil de la pensée. Une ouverture vers la richesse de la vie.

Le mouvement est d'abord intérieur. Plus j'accepte de laisser circuler en moi le flot vital, plus je suis tranquille, éveillé, ouvert dans l'espace et avec l'espace.

L'ouverture se fait petit à petit en défaisant les tensions, les blocages, tous les rétrécissements.

C'est un travail sur la liberté, la verticalité, la présence. L'équilibre entre le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur, la pesanteur et la légèreté. C'est en acceptant la pesanteur, sans en ajouter, que nous trouvons la légèreté.

L'intérêt de cette écoute de soi-même, à partir des ressentis corporels, est multiple. Elle favorise :

- le va-et-vient des mouvements d'élaboration et de symbolisation à travers le corps : de la pensée vers le corps et inversement ;
- la complémentarité féconde entre la psychanalyse et une approche corporelle (comme le tai ji quan, le massage énergétique, le « rebirth », l'ostéopathie ou l'acupuncture) ;
- le temps d'intégration et d'incarnation que demande toute forme de transformation.

Le moment est venu d'aborder la question première : la sexualité humaine.

Une sexualité de la rencontre et de l'échange : les voies possibles de

l'extase

« *Quand j'aurai accordé le luth de ma vie, chacun de tes atouchements y jouera la musique de l'amour.* »
Rabindranath Tagore (*De l'aube au crépuscule*)

La sexualité comme question première ? À plus d'un titre. D'abord, parce que la sexualité est la rencontre humaine dont la principale potentialité est l'enfantement (réel ou symbolique). Toute sexualité parle de *fécondité*. Ensuite, parce que l'expression la plus forte du *désir* est liée à celle d'Eros ou d'Agapè⁴². La *libido* est vitale, elle met l'être en *mouvement*. Enfin, parce que la recherche du *plaisir* est une constante humaine, qui appelle une expression et un dépassement dans la liberté et la *création*⁴³.

Pour Freud le premier, puis pour chaque psychanalyste, la sexualité humaine est aussi la question concrète la plus centrale dans un parcours personnel⁴⁴. Elle se cache sous bien des masques, par peur de se dévoiler et d'apparaître au grand jour. Elle se cache, mais elle motive les actions, les idées, les fantasmes, les discours, les plaintes, les revendications, les liens sociaux qui se nouent et se dénouent au fil du temps.

L'intérêt de se pencher honnêtement et précisément sur sa sexualité, rêvée et vécue, est de l'accepter pleinement. Il ne s'agit pas de conforter ici les pratiques déshumanisantes des sexualités violentes, mécaniques et répétitives, qui s'appuient sur des rapports de dominations, de soumissions, d'instrumentalisations et excluent toute relation, tout échange, tout partage. La jouissance y est sans plaisir : morne, terne, triste et sans cesse à reprendre, à assurer, à prouver. C'est une boulimie sans saveur, une dépendance désespérante, un vertige sans fin. Ces sexualités sont, à chaque fois, dans chaque cas, à interroger pour aider celles

ou ceux qui en souffrent, et en sont esclaves, à s'en défaire, à en sortir pour accéder à une sexualité humaine. Non, chercher une meilleure approche de sa sexualité, franche, claire et consciente, est une aide précieuse pour aller mieux, gagner en confiance et se développer humainement. Un siècle après les *Trois essais sur la théorie de la sexualité*⁴⁵, il est encore, pour certain(e)s, difficile d'entendre et d'admettre que la sexualité commence dès la toute petite enfance, dans l'utérus maternel. L'enfant vit une sexualité qui lui est personnelle. Une sexualité très différente de celle de l'adulte. Cette disparité suffit à interdire tout rapprochement sexuel, de quelque forme que ce soit, entre un adulte et un enfant.⁴⁶

Est-il nécessaire de rappeler que l'une des préoccupations de l'enfant, puis de l'adolescent, et parfois du jeune adulte, concerne ce que l'on appelle l'orientation sexuelle ? Il est bon que ce questionnement puisse être libre, pour que le choix ne soit pas imposé sous la pression de l'environnement familial ou social, quel qu'il soit. Cette orientation peut être simple : soit hétérosexuelle, soit homosexuelle. Elle peut être complexe ; on parle alors de bisexualité. La bisexualité est manifeste lorsqu'elle est vécue réellement par le sujet dans ses relations sexuelles. Dans tous les autres cas, quelle que soit la sexualité mise en œuvre, la bisexualité est présente en chaque être humain, non seulement à l'état latent, mais surtout comme richesse intérieure. On parle de *bisexualité psychique*⁴⁷.

La bisexualité potentielle, au sens des forces vitales qui animent l'être et le meuvent, n'est pas seulement l'attraction ressentie envers des personnes des deux sexes, attraction qui est au fondement des relations (amoureuses, amicales, professionnelles, sportives et de loisir). La bisexualité évoque aussi les qualités masculines et féminines de l'âme humaine.

Le *masculin* désigne l'engagement social, l'ouvrage, le choix, l'affirmation, la pensée... Chaque femme est, plus ou moins, pourvue de ces qualités. Le *féminin* est l'intime, la sensibilité, la patience, l'accueil, l'écoute, l'intuition... Ces qualités sont plus difficiles à cultiver chez un homme, du fait des tabous sociaux qui pèsent encore sur la sacralisation de la virilité. Néanmoins, beaucoup d'hommes en sont dotés, plus ou moins largement.

Dans la *rencontre* sexuelle, qu'elle soit hétérosexuelle ou homosexuelle, ces deux pôles entrent en contact, chez chaque participant(e). Freud affirmait que dans toute relation sexuelle, il y a « *deux hommes et deux femmes* » : les masculins des deux protagonistes et leurs féminins. Cette dimension est fondamentale. Il est nécessaire d'en tenir compte pour qu'une sexualité puisse être pleine et épanouie.

Précisons également, avant d'aller plus loin, que l'*auto-érotisme* est un élément fondateur de la sexualité humaine. Il ne peut être dénigré ou nié sans causer d'importants dommages pour l'avenir. Un enfant qui suce son pouce est dans le mouvement de prendre soin de lui-même, de se contenir, d'apaiser ses tensions⁴⁸. Il est important de le respecter. D'autant qu'il s'agit de son propre corps, et qu'aucun autre, même l'adulte référent, n'a de droit pour lui en barrer l'accès. Cette appropriation du corps de l'enfant par l'adulte est d'ailleurs une forme d'inceste pernicieux, dommageable pour son développement.

Il en est de même pour le respect de la masturbation. Longtemps décriée et diabolisée, elle est désormais reconnue comme une approche de la sexualité, même si elle reste incomplète. Aujourd'hui, certains sexologues vont jusqu'à proposer la masturbation comme processus thérapeutique passager à des adultes, hommes ou femmes, pour retrouver le chemin de leur plaisir physique.

Après ce bref panorama général, force est de constater que la sexualité, dans le concret, est difficile. Pour certain(e)s, elle est même décourageante : de « ne pas arriver à ressentir du plaisir », d'aller « trop vite », d'en « avoir tout le temps besoin », de « ne pas réussir à satisfaire son partenaire », de « ne pas oser être soi-même », de « se forcer », d'avoir « peur de s'abandonner », de la « refuser », etc.

« Quel malheur !

On court après un mirage. On va pour l'attraper. On tombe. Il a disparu. Rien... » (Paroles d'un patient durant une séance.)

Tout est, chaque fois, à inventer.

La sexualité implique trois entités : soi, l'autre et la relation (ou le couple). Il est important de considérer ces trois termes pour vivre une sexualité épanouie. Surtout, il est fondamental d'affirmer que la sexualité, si elle n'est pas subjective - rencontre désirante de sujet à sujet - n'est pas *pleinement humaine*. Elle ne serait alors qu'un lot de consolation, sans cesse à recommencer pour se rassurer. Une dépendance de plus. Seule une sexualité de la rencontre et de l'échange, par l'accueil, l'écoute de l'autre et de soi-même, peut être une voie vers l'extase.

Je voudrais, pour finir, donner une dernière illustration. L'estime de soi et la confiance se cultivent dans la vie de tous les jours, à travers toutes nos relations : à soi-même, aux autres et au monde. Chaque relation est une chance de cultiver l'espérance. C'est simplement grâce à la *bienveillance* que la confiance grandira.

Voici l'exemple d'un homme qui est venu me consulter en précisant dès la première rencontre qu'il venait pour « un problème d'estime de soi ». Il a accepté de regarder en face

ses difficultés relationnelles. À l'aide de la psychanalyse et de thérapies corporelles, cet homme chemine pas à pas vers une plus grande confiance. Sa vie est transformée. Il est peu à peu parvenu à accepter la part féminine de sa personnalité. Il s'est apaisé, ouvert et toutes ses relations, y compris sexuelles, se sont développées dans un sens plus humain. Je présente son témoignage sur une expérience de massage énergétique, dont nous avons longuement parlé ensemble et qui a débouché sur des prises de conscience très fortes dans son existence.

« Je ne m'attendais à rien de particulier. Je pensais que le massage m'apporterait simplement une détente et peut-être une possible remontée émotionnelle.

« J'indique au masseur que je voudrais que l'émotionnel s'exprime. Je lui dis aussi que je souhaite lâcher prise pour dénouer les points de blocage qui subsistent en moi.

« Le massage du dos et des jambes me plonge dans une profonde détente, puis je me retourne pour permettre le massage de la face avant de mon corps. C'est à partir du massage du ventre que la porte s'est ouverte, sans que je m'en rende compte immédiatement.

« Une sensation de chaleur et de vibration dans la paume des mains. C'est avec l'augmentation de l'effet vibratoire que je réalisais qu'il s'agissait d'énergie.

« Le phénomène commença alors à s'étendre dans les avant-bras et je compris qu'il pouvait s'amplifier encore. Je me concentrai alors sur ma respiration et sur le bas du ventre. Je parvenais à diffuser l'énergie dans d'autres parties du corps.

« Les jambes résistaient un peu, puis je sentis un filet d'énergie les gagner pour arriver jusqu'à la plante de mes pieds. Je pouvais percevoir physiquement un coussin d'énergie de plusieurs centimètres dans la

paume de mes mains orientées vers le ciel et quelques millimètres d'énergie sous la plante des pieds. Je pouvais déplacer mes mains dans l'espace et sentir cette énergie en avant de la paume des mes mains.

Dans ma pratique de l'aïkido, la sensation d'énergie existe, mais n'est pas perceptible physiquement. Elle est présente en moi, mais ne procure ni chaleur, ni vibration, ni perception physique. Ici, mon corps rayonnait d'énergie et je sentais que cette énergie pouvait conduire à une forme de transe. »⁴⁹

Ainsi, le chemin de l'extase⁵⁰ est ouvert devant soi. La « transe », que cet homme a approchée par le massage et qu'il peut maintenant vivre dans sa sexualité, est à la portée de tout être humain.

Toute la question est de savoir pourquoi, si souvent, il s'y refuse...

1.

Monsieur Ibrahim et les Fleurs du Coran (François Dupeyron, France, 2002) est un film qui traite de ces réalités dans un langage très simple, imagé et accessible. La bénédiction y tient une très grande place. M. Ibrahim affirme à plusieurs reprises à son fils adoptif Moïse, devenu Mohamed : « *Dieu est dans ton cœur* ». Parlant des derviches tourneurs et de la danse qui apporte la joie, il dit : « *C'est comme une prière. Dieu est dans leur cœur, ils dansent autour de leur cœur.* »

2.

Cf. S. Freud, « La dynamique du transfert » et « Considérations sur l'amour de transfert », *La Technique psychanalytique*, Paris, PUF, 1981 ; « De la technique psychanalytique », *Abrégé de psychanalyse*, Paris, PUF, 1998. Lire aussi M.-C. Defores, « La

croissance humaine est une lente incarnation : l'image inconsciente du corps peut-elle en rendre compte ? », *Françoise Dolto, c'est la parole qui fait vivre*, Paris, Gallimard, 1999, p. 343-393, particulièrement les pages 363 à 373.

3.

Face est aussi synonyme de figure et de visage. Association libre qui m'a conduit à la question qui suit.

4.

L'âme, « ruas » en hébreux, « psyché » en grec, est l'être qui fait corps avec son destin humain, son existence. Véronique Berger m'a aidé à préciser ce terme et m'a lu le psaume 130 (131), intitulé *Un tout petit enfant*. Poème et prière, il se termine ainsi : « *Mon âme est en moi comme un petit enfant, comme un tout petit enfant contre sa mère.* »

5.

J. McDougall, *Eros aux mille et un visages*, Paris, Gallimard, 1996. Le passage cité est tiré du chapitre 8.

6.

Sur ces thèmes, lire D. Anzieu, *Le Moi-peau, op. cit.*

7.

J. McDougall, *op. cit.*

8.

S. Freud parle de « scène primitive » (*Urszene*, 1897) pour désigner les « fantasmes originaires » par lesquels l'enfant essaie de se représenter la rencontre sexuelle entre ses deux parents, rencontre qui est à l'origine de sa naissance. Voir, par exemple, *L'Homme aux loups* (1918), Paris, PUF, 1990.

9.

J. McDougall, *ibid*, p. 174.

10.

Ibid, p. 175.

11.

Le nombre de ces femmes et de ces hommes fait tomber le préjugé selon lequel la psychanalyse serait « intellectuelle et abstraite ». Il n'en est rien.

[12.](#)

F. Dolto, *L'Image inconsciente du corps*, Paris, Le Seuil, 1984. Voir également F. Dolto, J.-D. Nasio, *L'Enfant du miroir*, Paris, Payot, 1992, et l'ouvrage collectif déjà cité : *Françoise Dolto, c'est la parole qui fait vivre*, Paris, Gallimard, 1999.

[13.](#)

Karin Trystram, Véronique Berger, Christine Hardy, Gérard Joncoux et moi-même. Cf. présentation à la « boîte à outils » du 13 octobre 2003, dans le cadre de l'atelier *La psychanalyse, entre corps et éthique*, Paris, Fédération des Ateliers de Psychanalyse. Ce groupe s'est élargi depuis...

[14.](#)

Cf. S. Tomasella, *L'élan créateur*, Montpellier, IPM, 2001.

[15.](#)

J.-B. Pontalis, *Entre le rêve et la douleur*, Paris, Gallimard, 1977, p. 37.

[16.](#)

Cf. S. Tisseron, *Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, *op. cit.*

[17.](#)

J. Lacan, *L'Éthique de la psychanalyse*, Paris, Le Seuil, 1986. Il est important de préciser que le désir ne se confond en rien avec la pulsion, le fantasme, l'envie, la demande ou le besoin...

« *L'éthique n'est pas la morale. La morale est un code de comportement ; l'éthique, elle, soutient une intention dans sa visée, elle est le désir et le sens qui en découlent. La morale provient des pulsions, elle est affaire de moi. L'éthique est affaire de sujet.* », F. Dolto, *Dialogues québécois*, Paris, Le Seuil, 1987, p. 129-130.

[18.](#)

Cf. Emmanuel Lévinas, *Éthique et infini*, Paris, Fayard, 1982, et *L'Éthique comme philosophie première*, Paris, Le Seuil, 1998.

[19.](#)

Le même est fondateur du soi... Le passage qui suit est inspiré d'éléments et d'illustrations déjà publiés : S. Tomasella, *L'Homéo-érotisme ou Quête affective du même*, Paris, Le Coq-héron, mars 2001.

[20.](#)

Cf. *Mr Smith* démultiplié à l'infini dans *Matrix* (volets 2 et 3), film cité.

[21.](#)

Cf. Paul Ricoeur qui définit l'identité comme la conjonction du même et de la continuité : *idem* et *ipse*.

[22.](#)

« À prendre les choses à la base, l'amour de l'être humain ne saurait porter, précisément, que sur lui-même. Pour autant qu'il aime quelqu'un d'autre, il l'adopte comme partie de son moi. » Sándor Ferenczi, « Transfert et introjection », 1909, *Psychanalyse I*, op. cit. (Voir glossaire.)

[23.](#)

Cf. F. Dolto, *Le Sentiment de soi*, Paris, Gallimard, 1997.

[24.](#)

Cf. S. Tisseron, *Le Bonheur dans l'image*, Paris, Les Empêcheurs de penser en rond, 1996, *Y a-t-il un pilote dans l'image ?*, Paris, Aubier, 1998. Lire également *Les Bienfaits des images*, op. cit.

[25.](#)

Virginia Woolf n'affirmait-elle pas qu'une « chambre à soi » est nécessaire à l'écriture ?

[26.](#)

Cf. D. Anzieu, *Le Moi-peau*, op. cit., et *Les enveloppes psychiques*, Paris, Dunod, 1987.

[27.](#)

Nous retrouverons, dans une autre histoire, l'image du tombeau. C'est une métaphore souvent utilisée pour désigner la mort de l'âme, l'anéantissement du sujet.

[28.](#)

F. Dolto, *L'Image inconsciente du corps*, *op. cit.*, p. 22-34.

[29.](#)

Ibid, p. 23. On pourra aussi se reporter à A. Green, *Le Temps éclaté*, Paris, Minuit, 2000.

[30.](#)

Cf. S. Tomasella, *Vers une psychanalyse de la marque et de ses expressions*, *op. cit.*, chapitre 2, plus particulièrement la partie consacrée à la « psychanalyse de l'image ».

[31.](#)

Ces interdits soutiennent l'accès au symbolique, à partir de trois deuils fondateurs : reconnaître l'existence irréductible et inévitable de la différence entre les générations, de la différence sexuelle et de la mort. C'est ce qui permet l'ouverture à autrui par la conscience de l'altérité.

[32.](#)

Les psychanalystes parlent souvent d'*introjection*. Cf. S. Ferenczi et M. Torok. (Voir glossaire.)

[33.](#)

« *Pour certains patients, la psychanalyse est comme un parcours initiatique où ils retournent en enfer, en essayant cette fois-ci de passer les obstacles.* » M.-C. Defores, *Françoise Dolto, c'est la parole qui fait vivre*, *op. cit.*, p. 385.

[34.](#)

Cf. R. Zygouris, « L'enfant de la jubilation », *Chimères* n° 37, automne 1999.

[35.](#)

Cf. S. Tomasella, « Un chemin », *Épistolettre* n° 19, Paris, FAP, 1999.

[36.](#)

[37.](#)

Osho, *Qu'est-ce que la méditation ?*, Paris, Éditions Accarias, 2002.

[38.](#)

Je reviendrai plus loin sur le massage.

[39.](#)

Cette pratique permet d'affiner l'écoute de soi-même à travers l'usage de son corps. Elle aide à se défaire des tensions inutiles et des efforts superflus enracinés dans l'habitude ou inculqués par l'éducation. Elle est un chemin de liberté, de présence et de légèreté.

[40.](#)

Sur la question du toucher subtil en psychanalyse, on se reportera au « toucher psychique » précisé par M.-C. Defores, dans « La croissance humaine est une lente incarnation », article cité.

[41.](#)

C. Hardy, dans le cadre de l'atelier *La psychanalyse entre corps et éthique*, FAP, 2003.

[42.](#)

Agapè désigne l'amour sans expression génitale, sans « relation sexuelle ».

[43.](#)

S. Freud parle de « sublimation », lire « Pulsions et destin des pulsions », *Métapsychologie*, Paris, Gallimard, 1968.

[44.](#)

Cf. A. Green, *Les Chaînes d'Éros*, Paris, Odile Jacob, 1997.

[45.](#)

S. Freud (1905), *Trois essais sur la théorie sexuelle*, Paris, Gallimard, 1987. « *J'ai déjà souligné en 1896 le poids des années d'enfance dans la genèse de certains phénomènes importants relevant de la vie sexuelle et je n'ai pas cessé depuis de mettre au premier plan le rôle*

joué dans la sexualité par le facteur infantile. » (p. 97)
On ne peut pas être plus clair.

46.

L'interdit de pédosexualité est fondé à la fois sur la prohibition de l'inceste et sur la disparité essentielle entre la sexualité infantile et la sexualité adulte. On parle de sexualité adulte au-delà d'une puberté accomplie, et non pas commencée, dans la conscience pleine et entière de ses choix, de ses actes et de leurs implications pour soi et pour l'autre.

47.

Cf. la monographie de la *Revue française de psychanalyse* sur « la bisexualité », Paris, PUF, 1997. Voir aussi J. McDougall, *Éros aux mille et un visages*, *op. cit.*

48.

Cf. S. R. Ouvray, *Mal élevé*, Paris, Desclée de Brouwer, 2002. Ce livre très documenté et très pertinent met aussi en garde les parents contre la « tétine », qui empêche l'enfant de s'exprimer et de contacter en soi ses propres ressources.

49.

Ce patient m'a précisé dernièrement qu'il avait vécu une expérience similaire lors d'un stage de « rebirth », auquel il a participé quelques mois après cette séance de massage.

50.

L'extase est un moment privilégié durant lequel les pulsions de vie et les pulsions de mort se rencontrent sans conflit. Le *don* et l'*abandon* se mêlent harmonieusement et se transforment en un flux d'énergie vitale.

Conclusion

« *Je ne défends aucune cause...* »
D. Winnicott (*Jeu et réalité*)

Nous l'avons vu : les manifestations d'un manque de confiance sont très diverses. Elles touchent tout être humain, d'une façon ou d'une autre. Les origines de ces absences de confiance sont, elles aussi, très multiples. Elles concernent, entre autres, la culpabilité, la honte, l'emprise, l'abandon, la trahison, la détresse, le désespoir ou tout simplement le dégoût de soi-même, de sa vie, de ses parents, de ses enfants, de son travail, de sa sexualité...

Plutôt que de « prendre sur soi », de « se blinder », de « ne rien dire », de « relativiser », de « fuir » ou de chercher des « solutions toutes faites » dans les livres, il est possible d'aller parler et de se confier à quelqu'un. La parole échangée en conscience rendra possible l'émergence du désir profond de l'être et sa mise en œuvre. C'est le pari que propose la psychanalyse : oser s'aimer et inventer soi-même sa vie. Être créateur, créatrice, de son existence.

L'*espérance* est la clé de voûte de toute forme de confiance. L'espérance prend sa source dans la lumière de l'être vivant. Certains l'appellent esprit, d'autres Dieu ; j'aime parler tout simplement de *vie*.

Nous vivons dans un monde encombré par les fausses questions : perfection, prestige, pouvoir, domination, possession, accumulation, consommation, image sociale, etc. Pourquoi ne pas laisser tout cela de côté et prendre le sentier si simple de la *douceur* ?

La douceur est une qualité de l'âme. La vraie douceur - pas la mièvrerie, la sentimentalité ou la mollesse - est le signe de la profondeur humaine. Elle vient du cœur.

Le cynisme ambiant est-il si fort que l'on ne puisse plus parler de *cœur* ?

Je ne crois pas. C'est une question de choix. Même si c'est difficile, je peux choisir, chaque jour, de m'incarner en privilégiant les réponses sensibles et sensées, plutôt que les réactions mécaniques d'un automate rangé, productif et efficace. Je peux choisir d'être humain.

Je choisis d'être humain et de soutenir l'humanité au cœur des êtres qui viennent à moi, enfants, adolescents, adultes, où que je les rencontre.

C'est à travers ton regard, sœur humaine, frère humain, que j'accède au cœur de ton être. C'est sur ton visage que je pose mon regard. Sera-t-il bienveillant ce regard que je porte sur toi ? Sera-t-il suffisamment bienveillant pour que tu y trouves la force de me parler de toi, de dire tes peines et tes joies, d'exprimer ce qui constitue ton *humanité* irréductible et inaliénable, de t'aimer enfin ?

J'en fais le vœu...

On rapporte que Socrate parla ainsi :

« Assieds-toi mon ami et causons un peu. Non pas d'une vérité que je détiendrais, non pas de l'essence cachée du monde, mais de ce que tu allais faire lorsque je t'ai rencontré. Tu trouvais cela juste, ou beau, ou bon. Dis-moi, ce que c'est que, pour toi, justice, beauté, bonté. »

Prendrez-vous le temps de vous asseoir ? Le temps de parler ? Le temps d'accueillir ? Le temps d'être vous-même ?

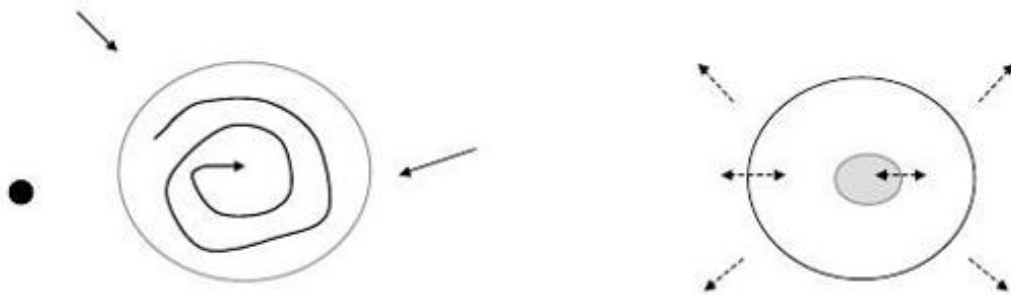
Je le souhaite à chacun(e). Vous goûterez alors la douceur de la bienveillance. Certains la nomment compassion ; d'autres parlent d'amour...

Vous l'appellerez comme bon vous semble. Cela vous appartient.

Bon voyage !

« *Que mon chant ait la simplicité de l'aube,
 Du glissement de la rosée sur la feuille,
 Des reflets dans les nuages
 Et des averses de la nuit. »*

Rabindranath Tagore (*De l'aube au crépuscule*)



hors de soi

- exil de l'âme
- étrangeté (décentré)
- enfermement
- isolement
- fixité, rigidité, répétition
- pulsions de mort (anéantissement)
- absence de contours, sensation d'invasion
- déterminé par les autres (image sociale ; cauchemar)
- déprime, dépression, angoisse

en soi

- âme dans le mouvement de l'incarnation
- mêmété (centré)
- ouverture
- relation
- fluidité, souplesse, créativité
- pulsions de vie (libido)
- enveloppes, désir d'expression, affirmation de soi
- vie à partir de ses ressentis (images intérieures ; rêve)
- tonicité, estime, confiance

→ L'environnement est vécu comme agressif et pesant

←----> Échanges fluides avec l'extérieur (allers et retours)

-----> Énergie rayonnante

L'éloignement de soi

Pour aller plus loin

En définitive, sur quel fondement repose la confiance en soi ?

1L'amour ! La confiance en soi repose avant tout sur l'amour. Derrière les demandes des personnes qui s'engagent dans une psychanalyse, je découvre la recherche d'une vie plus humaine, plus sereine, plus vraie. Il existe une quête propre à tout être humain qui concerne la reconnaissance, l'affection et l'amour.

De là, deux constats sont nécessaires. D'une part, il est facile de parler de l'amour, sans parvenir à le vivre dans la réalité. Nombre de discours de « développement personnel » se gargarisent de grands mots, sans qu'ils deviennent réalité. D'autre part, une idéologie en vogue tente de faire régner un certain nihilisme, un cynisme méprisant les besoins d'amour de l'être humain. Ce n'est que de la façade fanfaronne. Je préfère poursuivre le chemin de psychanalystes comme Ferenczi ou Winnicott qui après Freud, n'ont pas peur de parler de sentiments et de leur importance dans la vie des humains.

On parle beaucoup d'estime de soi, mais n'est-ce pas égoïste au fond ?

Attention à ne pas tomber dans le jugement. La morale ne sert à rien. Un peu d'égoïsme n'est pas nocif. Penser à soi est nécessaire. Toutefois, s'estimer à sa juste valeur n'est

pas une affaire d'ego, c'est surtout une condition favorable à toute relation durable et sincère.

Dans ce livre, j'ai expliqué comment l'importance accordée au regard des autres, à leurs appréciations, à leurs critiques, à leurs jugements, pouvait empêcher de constituer un regard intérieur, bienveillant et encourageant, propice au développement profond d'une vraie confiance en soi. Nous passons d'un regard extérieur, scrutateur, à un regard intérieur, bienveillant. Se sentir mieux en soi-même permet également qu'un regard plus accueillant se pose sur soi : plus je m'aime, plus j'aide l'autre à m'aimer, plus je rends possible qu'il m'apprécie, qu'il m'estime...

Voici un exemple qui montrera comment a pu être opéré le passage progressif d'une estimation de sa « valeur » à travers le regard des autres à une réelle estime de soi. Comment, aussi, du fait de ce changement de perspective sur soi-même, cette jeune femme a pu se défaire d'anciens modes de comportement et de relation dans lesquels elle s'enlisait, pour en inventer d'autres, et devenir créatrice de sa propre vie.

Je me souviens d'une jeune femme d'une trentaine d'années. Elle était très stressée, nerveuse, agitée. Elle n'avait pas du tout confiance en elle, alors qu'elle était pleine de qualités tout à fait réelles. Elle parlait sans cesse pour « meubler », elle évitait les silences qui la mettaient face à son gouffre intérieur. Elle se plaignait à longueur de temps. Elle était uniquement préoccupée par le regard que les autres posaient sur elle. Elle se dévalorisait beaucoup elle-même. Après plusieurs mois de psychanalyse, son discours fleuve avait laissé la place à une parole posée, avec même des moments de silence apaisé qui prenaient place naturellement dans nos échanges. Elle parlait désormais beaucoup de ses enfants et du plaisir qu'elle avait à être avec eux. Même son allure vestimentaire avait changé.

Elle ne cherchait plus à « ressembler à une poupée, parfaite à l'extérieur et tellement tourmentée et angoissée à l'intérieur ».

Désormais, cette femme prend du temps vraiment pour elle, y compris parfois, durant les heures de travail. La confiance en soi ce n'est pas une théorie, il ne s'agit pas de quelque chose d'abstrait, cela se vit au quotidien, d'abord à partir de petits gestes simples et de décisions en faveur de soi. Aujourd'hui, cette femme pratique la gymnastique aquatique, se fait masser régulièrement en institut, dit qu'elle a retrouvé son corps et le plaisir d'être « bien dans sa peau ». Sa sexualité est devenue épanouie avec son mari. Elle dit être heureuse de sa vie et va pouvoir « réaliser un projet professionnel qui lui tient à cœur » Des parcours comme celui-là, je peux vous en raconter beaucoup d'autres : cela demande du temps, de la persévérance, une implication personnelle, c'est tout. Il ne s'agit pas d'un conte de fée, mais de l'histoire ordinaire d'une personne comme vous et moi.

Pouvez-vous préciser comment la confiance en soi favorise la relation ?

Je constate tous les jours que l'estime de soi est le fondement d'une attitude créative face à la vie. Ainsi, les facteurs qui favorisent la confiance en soi facilitent l'ouverture et l'élan vers l'autre, donc la relation.

Une personne qui connaît sa juste valeur, ses forces, ses faiblesses, entre dans un cercle fécond : elle trouve plus facilement, plus rapidement, des solutions aux questions qui ne manquent pas de surgir dans toute relation, ou même au travail. Avant, tout lui paraissait insurmontable. Une fois capable de se ressourcer en elle-même, elle trouve l'existence plus simple. Plus encore, elle est à même

d'anticiper certaines évolutions qu'elle sent se dessiner ou qu'elle souhaite induire en accord avec son désir.

La confiance est le regard porteur qu'un être pose sur lui-même. Ce regard est optimiste, encourageant, bienfaisant.

Quels sont les bénéfices de la confiance en soi ?

Ils sont très nombreux. Avoir confiance en soi est un sentiment fondateur : il permet d'oser, de se risquer, d'inventer, de chercher, et même lorsque ce sera possible ou nécessaire, de se lancer dans l'action. Être confiant permet de mieux accueillir, écouter, percevoir, donc aimer... Voici quelques-unes des conséquences bénéfiques de l'estime de soi :

- un meilleur discernement : faire la part des choses entre ce qui vient de soi et ce qui vient de l'autre, ce qui concerne un comportement ponctuel et ce qui concerne une identité profonde ;
- une moindre confusion : dans la relation, les singularités de chacun vont pouvoir s'exprimer sans être étouffées ou nivelées par peur de la différence ;
- une plus grande indépendance : moins se sentir sous le couperet du regard ou du jugement des autres pour exprimer sa pensée, mettre en œuvre un projet ;
- la fin de la fusion, qui lie l'initiative personnelle à l'assentiment d'autrui ;
- un peu plus de détachement et d'humour : relativiser ses conflits et ses échecs est vital pour repartir serein et confiant dans l'avenir ;
- une meilleure communication : du moment où les émotions, le ressenti, les convictions de chacun sont

acceptés, et même valorisés, la communication est plus libre, plus riche.

Quels sont les principaux freins à la confiance en soi ?

Il y en a tellement... Par exemple :

- le *perfectionnisme* : la peur de l'imperfection, le fait de chercher à « toujours » bien faire ou à « toujours » faire mieux ;
- les *préjugés* : se persuader que l'on sait les choses d'avance ;
- le *fatalisme* : « tout est déjà écrit », « ce qui est arrivé devait arriver » ;
- la *plainte* : faire porter à l'environnement la responsabilité de ce qui n'aboutit pas, ou ne change pas, ou ne s'inscrit pas dans l'action, voir tout en noir, décourager l'autre ou miner son enthousiasme ;
- les *modèles* : aucune personne ne peut correspondre complètement à un modèle, aussi complexe soit-il ; lorsque l'on donne la primauté au modèle, il y a souffrance à cause du décalage entre ce que l'on vise et ce que l'on est, puis dépréciation de soi-même ; il est plus constructif de sortir des cadres rassurants et d'avoir foi en ses intuitions...

Est-il possible de cultiver la confiance en soi, en l'autre, en la relation ?

Bien sûr ! Comme tout ce qui permet d'aller de l'avant, il s'agit d'une décision, d'un choix. « Pratiquer la confiance » revient à fréquenter ce (ceux) que l'on aime, plutôt qu'à s'imposer une discipline. La volonté ne peut rien sur nos

sensations, nos émotions, notre histoire, nos désirs. En fait, il convient plus de trouver peu à peu pour soi-même, pour l'autre, pour la relation, une attitude juste et appropriée qui nourrisse le quotidien. Il existe une idée centrale pour favoriser une relation : *lorsque je parle, je parle de moi ; lorsque j'écoute, je laisse l'autre parler de lui*. J'ajouterais que si je m'apprête à faire un reproche, il vaut mieux que je prenne le temps de me demander si ce reproche je ne me l'adresse pas d'abord intérieurement... Beaucoup de nos critiques nous concernent en premier lieu. Si j'apprends à mieux m'apprécier, je serais plus détendu avec les autres. C'est très concret et comme c'est simple, je peux le pratiquer tous les jours. Il ne s'agit pas d'exercice : encore une fois, il s'agit d'aptitude et d'attitude juste.

En quoi s'engager dans une psychanalyse favorise la confiance en soi ?

Apprendre à mieux se connaître permet de mieux s'accepter, de mieux s'aimer. En donnant du sens aux événements marquants de mon existence, je me réapproprie ce que j'ai vécu, je le fais mien. Je réalise ainsi, immanquablement, de grands pas en avant vers une meilleure estime de moi-même, et bien entendu une meilleure ouverture vers le monde et vers les autres. Comment cela se passe ? Le psychanalyste écoute, il accueille ce que vous lui dites. Ce sera peut-être la première fois de votre vie qu'une ou plusieurs fois par semaine pendant environ une heure, un être humain fait silence et se met complètement à votre écoute. Voici déjà une expérience nouvelle et bénéfique, profondément réconfortante. Par ailleurs, le psychanalyste désire vous entendre : il laisse résonner en lui vos propos, leur sens profond, leur portée, les émotions et sentiments qu'ils

transmettent, pour s'en donner une image et une idée précises qu'il vous restituera. Vos vécus intimes et singuliers vont être non seulement reconnus, mais aussi nommés, donc validés. Cette expérience-là est profondément structurante, elle donne corps à votre histoire. Enfin, le psychanalyste, avec votre aide, va chercher à vous comprendre, à mieux cerner avec vous, vos attentes, vos désirs, vos choix : là encore, il s'agit d'une aventure unique qui ouvre de réelles perspectives dans le quotidien. Nul doute, qu'après un certain temps, ayant vécu répétitivement de telles expériences humaines, vous développez une meilleure confiance en vous. Ainsi vous vous considérez autrement, vous portez sur l'existence un regard neuf et vous mettez en œuvre des ressources personnelles jusqu'alors inexploitées...

Vous avez dit qu'il était bon de penser à soi... mais alors le narcissisme, est-ce positif ou négatif ?

Nous utilisons aujourd'hui à tort les mots du vocabulaire technique de la psychanalyse comme des condamnations ou des insultes. Il s'agit d'ailleurs souvent de tentatives de prise de pouvoir sur l'autre qu'on rabaisse. Telle personne est « hystérique » (vous avez remarqué comme cela s'adresse presque exclusivement aux femmes ?). Tel autre est « caractériel », « mytho », « parano », « schizo », je ne sais trop quoi encore. Tout cela constitue une véritable pollution mentale et relationnelle². Alors, oui, être « narcissique » est désormais une vilaine injure...

De quoi s'agit-il, en fait ?

L'écoute de l'être humain, chaque fois singulier, n'autorise pas à faire de généralités. Freud parlait de « narcissisme » (*Narzissmus*). Il a élaboré cette notion entre 1911 et 1914. Le *narcisme* désigne l'investissement libidinal de sa propre personne et surtout de « l'idée » que l'individu se fait de lui-même. Il ne s'agit pas de dénoncer l'amour de soi, au contraire, mais le danger de se rapporter au monde comme si le réel ne pouvait être appréhendé qu'à travers l'illusion des apparences.

Si je me sens exister uniquement dans le regard des autres, par leurs appréciations, avis, opinions, jugements, leurs autorisations, leurs complaisances ou leurs complicités, je suis sans cesse soumis à la nécessité de m'adapter à leurs demandes. À l'inverse, si je m'appuie sur mes ressentis (sensations, perceptions, émotions, etc.) pour construire mon sentiment d'identité et élaborer une pensée personnelle, je ne dépends plus des autres : je peux entrer en relation libre et paritaire avec eux.

Est-il nécessaire d'avoir été aimé pour pouvoir s'aimer ?

Le nourrisson qui grandit et devient enfant se mire dans le regard de ses parents. Il se voit comme ils le voient, se considère selon leurs critères. S'ils prennent soin de lui, il saura prendre soin de lui-même. Au contraire, s'ils le délaissent, le négligent, l'abandonnent, le traitent mal, il aura tendance à se délaisser, à se négliger, à s'abandonner et à mal se traiter. Il ne s'en rendra même pas compte puisqu'il croira cela « normal » : ce mode de relation à soi et aux autres fait partie des références sur la vie qu'il a intégrées. Un enfant qui ne se sent pas exister pour ses parents se perçoit vide, creux, sans intérêt. Pour compenser cette absence de reconnaissance, il va construire une fausse personnalité, brillante ou séductrice. Il va chercher à

se mettre particulièrement en valeur : il comble les creux et colmate les brèches. Il s'intéresse plus particulièrement à lui-même et surtout à l'effet qu'il produit sur les autres. À son pouvoir, en quelque sorte ; à sa capacité à happer l'autre et à le fasciner...

En définitive, cette question est fondamentale : elle ouvre sur deux aspects complémentaires. D'une part, je peux préférer rester subjugué par ma propre apparence et l'impact que j'ai sur les autres. Je peux ainsi choisir de jouer un rôle pour être admis, voire envié, par mes congénères. Sinon, j'accepte d'être ordinaire, de rester le plus possible centré sur mes ressentis, de penser par moi-même et de partir à la découverte des autres. D'autre part, je ne peux apprécier, voire aimer, les autres que si je développe la capacité d'apprécier mes qualités et de m'aimer un tant soit peu.

Ce va-et-vient entre soi et l'autre, l'intérieur et l'extérieur, est le signe de la santé. Il est vital de cultiver cette fluidité.

Comment transmettre la confiance en soi à son enfant ?

Il s'agit d'apprendre à l'enfant à dépasser ses frustrations et à vivre le manque. L'enfant supporte plus facilement d'attendre ou d'accéder à une satisfaction plus pérenne s'il est reconnu et valorisé par ses parents. Par exemple, il peut accepter de ne pas avoir le plus beau camion de pompier, s'il est dans une relation de paroles avec l'un au moins de ses parents.

Parler du camion de pompier, de ce qu'il représente pour l'enfant est plus important, plus vitalisant et plus humanisant que le posséder.

L'amour de soi est-il un défaut ?

Loin de là, comme je vous le disais il favorise même l'amour de l'autre. Si Narcisse se noie dans l'étang où il se contemple, c'est dans le vide du regard déserté de lui-même qu'il se perd, de ne pas avoir su s'aimer (de ne pas avoir été aimé, aussi) pour se relever, se tourner vers le monde et être fécond. C'est d'avoir été nié par son père et délaissé par sa mère. L'importance inconsiderée du miroir n'est qu'un leurre, une compensation aussi illusoire qu'une drogue. L'enfant qui n'a été ni considéré, ni même regardé par ses parents, se vit comme un objet, inerte et voué à la mort.

Ce dont chacun manque le plus, ce n'est pas de protections, d'alibis, de prétextes, de modèles, de croyances, d'interdits, ni même d'idées, de savoirs et de savoir-faire, mais d'amour, cette énergie vitale que les Grecs ont nommé *Éros*. C'est une force de vie, qui dans la sphère publique ou amicale revêt le nom d'*Agape*, forme que prend l'amour en dehors des alcôves, mais qui garde la même vigueur, le même mystère et le même mouvement vers l'avenir.

L'amour, comme le courage, viennent du « cœur » ; or pour le Tao, « *le courage est la foi dans la validité de sa réalité intérieure comme une force pour agir dans le monde* ».

C'est peut-être la seule phrase à retenir, et à tenter de mettre en œuvre, dans un contexte où les réalités profondes et subtiles du cœur sont trop souvent occultées...

Pour vous le courage est thérapeutique ?

Oui ! Bien sûr. Je pense que le courage est central : si j'essaie de vivre en vérité, si je m'efforce de dire ce qu'il en est vraiment pour moi dans mes ressentis authentiques et profonds, alors oui, je vais bien : je suis dans mon mouvement d'existence singulière. Ce n'est pas du tout intellectuel, bien au contraire, c'est une attitude très

concrète du quotidien, même dans les moments difficiles. Une telle attitude est rarement innée, elle se pratique, se développe peu à peu, se cultive au jour le jour. Elle permet d'exister en étant aligné : pensée, parole et agissement sont un même mouvement de l'être³. Dire la vérité - ce qui est vrai, ici, maintenant, pour moi - demande un certain courage, ne serait-ce que parce que cela me situe d'emblée hors des consensus et des conventions. Ce courage-là est amour de soi, or seul l'amour guérit...

Alors, croyez en vous et agissez en conséquence !

Merci...

1.

Réponses aux questions lors de conférences données par l'auteur.

2.

Voilà pourquoi, dans *Personne n'est parfait*, je propose une description des troubles de l'âme, sous forme imagée, sans recours à la terminologie psychopathologique...

3.

L'alignement humain permet de trouver le *Sat Cit Ananda* hindou, l'être-conscience-béatitude. Je remercie Marianna Olivier de m'avoir fait découvrir cette heureuse coïncidence.

Glossaire

Les mots suivis d'un astérisque sont définis dans ce glossaire.

Affect : Disposition émotionnelle ou état affectif élémentaire. Ressenti résultant d'un événement ou lié à une représentation, l'affect manifeste un mouvement pulsionnel. L'affect est une émotion qui accompagne la représentation. « L'essaim d'affects » définit le gel ou la prise en bloc des affects lors de troubles profonds de l'humeur, de la mémorisation, de la représentation et de l'action (aboulie, amnésie, anesthésie). À l'opposé, le « courant d'affects » est le propre de la vitalité psychique (santé) : fluidité et mobilité des mouvements pulsionnels, affectifs et représentatifs, ainsi que de leurs interactions métapsychologiques (topologiques, économiques et dynamiques).

Ça : Réservoir d'énergie pulsionnelle, le « ça » est majoritairement inconscient et inorganisé. Ce terme désigne, avec le « moi » et le « surmoi », l'une des trois « instances » inventées par Freud en 1923 pour représenter le fonctionnement psychique, selon les croyances scientifiques de son époque.

Carence symbolique : Il s'agit d'un manque de parole et de pensée qui entrave la représentation d'un état du corps ou d'un événement relationnel. Opacité ou zone d'ombre qui reste à interroger et à élaborer, en passant de sensations inconscientes ou d'affects envahissants à une figuration claire des forces intérieures (pulsionnelles notamment) qui sont en jeu. La symbolisation, ou élaboration, s'appuie sur la métaphore (image intérieure).

Conscient : Partie de l'âme humaine qui est accessible à la représentation et à la connaissance. Par opposition, l'inconscient désigne la part obscure de l'être, le mystère de l'âme qui reste à explorer et à découvrir.

Culpabilité : Être coupable d'une infraction réelle ou se croire coupable d'une « faute » imaginaire.

Délire : Vision, souvent hallucinatoire, en décalage avec la réalité extérieure, objective et partagée. Il s'agit d'une conception fictive durable à laquelle la personne s'accroche et qu'elle tient pour véridique. Ce phénomène de défense vise à construire un mur de protection entre soi et les autres. Le sujet voit le monde tel qu'il est lui-même dans sa réalité subjective intérieure, s'empêchant l'accès à l'altérité. Pour autant, en son fond, le délire exprime une vérité historique et existentielle du sujet ou de sa famille.

Déni : Annulation. Processus inconscient visant à l'effacement complet d'actes, de souvenirs, de représentations, de personnes ou de relations dont l'existence remet en cause de façon insupportable l'équilibre très fragile du sujet. Le déni, qui s'accompagne toujours de l'idéalisation, assure à celui qui en use de ne pas avoir à tenir compte de la réalité telle qu'elle est. Le déni s'appuie sur un mécanisme de défense - le clivage -, qui vise à couper le sujet en deux : une partie est consciente, socialement valorisée et mise en évidence, c'est la partie idéalisée-idéalisante ; l'autre partie est occultée, rejetée au plus profond de l'inconscient et complètement ignorée : c'est la partie déniée-déniante, support des projections* et source des délires*.

La dénégation, qui refuse momentanément - ou publiquement - l'acceptation de la réalité, se différencie du déni en ce qu'elle est consciente et signe un demi-aveu : au fond, en son for intérieur, le sujet sait à quoi s'en tenir.

Désir : Mouvement vital sur lequel se fonde l'émergence du sujet. Le désir donne sa dynamique à l'être, le fait aller de l'avant, évoluer, se transformer. Le moteur des

réalisations humaines. La source de l'énergie psychique. Le désir est de l'ordre de l'ineffable, même s'il ne peut être témoigné qu'au travers du langage : il se repère après-coup. Le désir désigne aussi l'éros, les pulsions de vie, la libido, au sens large (affectif), et non pas uniquement génital.

Dolto, Françoise : Psychanalyste française (1908-1988), elle a dédié une grande part de son travail à l'écoute et au soin des enfants. Elle théorise une vision originale et intéressante de l'image corporelle : par exemple, dans *Le Sentiment de soi, Au jeu du désir*, et *L'Image inconsciente du corps*. S'oppose à Lacan* en ce qui concerne la question de la psychose, qui, pour elle, est une position* (pas forcément définitive) et non une structure (donc incurable). Elle se penche sur les spécificités féminines dans ses ouvrages : *Sexualité féminine, Le Féminin*.

Ego : L'ego désigne le « moi ». Ce petit échaffaudage conscient, rationnel et volontaire est pris dans les rets de l'imaginaire et de l'illusion. Comme à l'issue d'un parcours initiatique, une psychanalyse permet de libérer l'être de son « moi » pour l'ouvrir à la dimension du « soi » ou du « sujet ».

Emprise : Désigne un rapport entre deux (ou plusieurs) personnes sur le mode de la domination : la personne dominée est sous l'influence de la personne dominante, parfois sans qu'elle le sache et s'en rende compte. L'emprise repose sur des processus psychiques, souvent très anciens, en impasse de symbolisation : dévoration, fusion, séduction, fascination, sidération, délire... La cure psychanalytique permet de reconnaître les rapports* d'emprise, de repérer leurs modes de fonctionnement et de s'en défaire.

Féminin : Qualité qui ne dépend pas de la sexuation anatomique ; le féminin n'est pas la féminité. Le féminin psychique correspond, en chaque être, à l'accueil, à l'acceptation de se laisser transformer par la vie, à la reconnaissance du manque et de ses limitations. Confiance,

patience et lâcher-prise. Ecoute. Attraction ou attractivité pour Dolto*, pour Winnicott *, le féminin concerne l'être (par opposition au faire), l'essence de la personne humaine. « Pas-tout » lacanien, le féminin est l'envers du phallique et de sa logique dominatrice, toute-puissante et performante-imposante-extériorisée.

Fantasme : L'imaginaire emporte la vie psychique en dehors d'un contact continu avec la réalité, que celle-ci soit la réalité intérieure ou la réalité extérieure (Winnicott*). Les fantasmes ne sont pas à confondre avec l'inconscient, certains étant pleinement conscients, d'autres peu ou pas du tout. Le fantasme fige la dynamique psychique, détourne l'énergie de son enracinement au réel* et, lorsqu'il déborde le moi, pousse l'individu à la projection*, à l'interprétation erronée ou abusive, à la superstition, au passage à l'acte, etc.

Ferenczi, Sándor :Psychanalyste hongrois (1873-1933), disciple et ami très proche de Freud*. Il invente les notions de projection* et d'introjection*. Sa pensée est très originale et novatrice. Il reste convaincu de la prévalence de la réalité vécue, notamment du traumatisme (surtout durant l'enfance), dans le devenir de la personnalité. Il se détache parfois des conceptions freudiennes en ce qui concerne la pratique de la cure. Thérapeute avant tout, chercheur agile et alerte, il est l'auteur de *Thalassa, psychanalyse des origines de la vie sexuelle* et d'ouvrages théoriques et cliniques d'un très grand intérêt.

Fliess, Wilhelm :Médecin (ORL) berlinois (1858-1928), il rencontre Freud* en 1885. Une amitié passionnelle s'instaure entre les deux hommes. C'est à travers leurs échanges épistolaires que Freud mettra en forme sa pensée, à la fois sur lui-même (son « auto-analyse ») et sur la psychanalyse en général. L'influence de Fliess sur Freud ne sera pas complètement bénéfique : c'est notamment pour Fliess que Freud « abandonnera » (officiellement, pour un temps, jamais dans la réalité) la « théorie du traumatisme »

comme source des névroses (voir, par exemple, Nicholas Rand et Maria Torok*, *Questions à Freud*).

Freud, Sigmund : Neurologue viennois. Il naît en Moravie en 1856 et meurt à Londres en 1939. Il étudie auprès de Charcot à Paris en 1885 et 1886. Inventeur de la psychanalyse. Il met au point la technique très particulière et subtile de la « cure par la parole ». Ses travaux portent notamment sur l'hystérie*, le transfert*, l'association libre, le refoulement*, l'origine sexuelle des névroses*, l'analyse des rêves*, le narcissisme*, la sexualité infantile et les fondements de la civilisation... Auteur de très nombreux écrits dont : *L'Interprétation du rêve*, *Psychopathologie de la vie quotidienne*, *Le Mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient**, *Totem et Tabou*, *Métapsychologie*, *Le Moi et le Ça*, *Au-delà du principe de plaisir*, *L'Inquiétante étrangeté*, *Un Souvenir d'enfance de Léonard de Vinci*, *L'Avenir d'une illusion*, *Le Malaise dans la culture*, etc.

Homéo-érotisme : Dynamique affective qui se fonde sur la recherche du « même » en soi ou d'une proximité d'identité, réelle, supposée ou imaginée, en l'autre. L'homéo-érotisme permet la constitution du soi*, de l'identité* subjective.

L'homoérotisme primaire - amitié et amour chaste pour les personnes du même sexe - et l'homoérotisme secondaire - homosexualité latente ou manifeste - n'en sont que des modes possibles. L'homéo-érotisme concerne tout autant la relation entre personnes de sexes différents, mais dont les affinités, points communs, centres d'intérêts et passions les « unissent » autour d'un sentiment partagé d'identité (de mêmeté). Le même n'étant pas le semblable, l'homéo-érotisme ne concerne pas la relation en miroir du narcissisme. C'est un mouvement complexe, pulsionnel, affectif et représentatif, de trouvailles et retrouvailles, qui fonde la capacité à s'aimer et se soigner (prendre soin de soi). Il s'agit d'un processus de type transitionnel (cf. Winnicott*).

Hystérie : Trouble de la relation à soi et aux autres lié à l'envahissement de la personne par des émotions vécues comme démesurées, impossibles à contenir ou à soutenir. Certaines formes d'hystérie se manifestent par une expressivité extravagante, d'autres par de très fortes angoisses, notamment en rapport avec la maladie (réelle ou supposée), d'autres par un besoin incessant de plaire et de charmer (non pas de *séduire*)... Contrairement à une vision misogyne encore fort répandue, l'hystérie ne concerne pas uniquement des femmes : elle est autant masculine que féminine. Depuis la fin du vingtième siècle, elle n'est d'ailleurs plus considérée comme une maladie.

Identité : Mêmeté. Ce qui fait qu'une personne vit le sentiment d'être elle-même ; ce qui la définit, la différencie, la singularise et sert de support à l'expression de son soi*. Le sentiment d'identité correspond au ressenti, chez l'être, d'un contact continu avec sa nature profonde (*cf.* Searles*). Ce sentiment n'est pas constant et homogène, il fluctue : la mobilité et la fluidité sont l'expression de la vie psychique saine.

Image : Ce qui se donne à ressentir et à voir d'une réalité, intérieure ou extérieure, partagée ou non. L'espace de visualisation commun entre deux ou plusieurs êtres permettant une communication verbale ou non verbale. Intermédiaire permettant de relier la sensation à la pensée, les ressentis (impressions) aux paroles (expressions). Support privilégié de certaines phases de la cure analytique chez les psychanalystes contemporains (*cf.* Tisseron*).

Imaginaire : Chez Lacan* et ses continuateurs, l'imaginaire caractérise notre vie psychique inconsciente. Il leurre sans cesse le sujet, pris dans les rets de ses fantasmes* et de ses projections*. L'imaginaire donne de la réalité une consistance faussée et illusoire. Il s'oppose d'une part au réel*, d'autre part au symbolique*.

Imagination : Si l'imaginaire peut nourrir le fantasme*, qui remplace le réel par la fiction, l'imagination créative permet

d'exprimer ses désirs à travers le rêve, la rêverie, l'art ou le jeu (*cf.* Winnicott*).

Inconscient : Ensemble des énergies vitales et des potentialités qui reposent en chaque être humain. Nuit qui attend la lumière de l'aube, obscurité à dévoiler. Essence à réaliser dans l'existence. Pour Freud, au sens strict, l'inconscient désigne les représentations refoulées. Lacan* a parfois relié l'inconscient à l'Autre, au social, au corps...

Incorporation : Terme inventé, en opposition au processus d'introjection*, par Abraham et Torok*. L'incorporation fonctionne sur le mode oral de la dévoration. C'est un fantasme. Il s'agit d'une inclusion magique, hallucinatoire et immédiate de l'objet, par défaut d'introjection. L'incorporation survient souvent à la suite d'un événement trop brutal pour être métabolisé - viol, abus, maltraitance, accident, décès - ou du deuil impossible d'une perte (la perte ne peut pas être transformée en absence : la présence de l'être perdu se « réalise » par son incorporation, son engloutissement au sein du moi). Elle peut aussi résulter d'un interdit refoulé concernant un désir prohibé (incestueux ou autre).

Intersubjectivité : L'échange de sujet à sujet dans une réalité partagée, à parité. La relation entre des êtres qui communiquent entre eux, chacun étant relié à sa réalité intérieure (relation entre des êtres qui font la distinction entre soi et autrui). L'intersubjectivité n'existe pas dans le discours qui nie le soi (*cf.* le faux « self » de Winnicott*). Dans l'école kleinienne, on l'appelle aussi plus généralement relation d'objet, bien que les termes de « relation » et « d'objet » seraient, à chaque fois, à préciser ; ici, l'objet n'étant pas une chose...

Intrapsychique : Ce qui se passe à « l'intérieur » de la « psyché », la vie intérieure de l'être, ses ressentis (sensations, émotions, sentiments) et sa capacité réflexive (images, pensée). Harmonie, équilibre, déséquilibres ou conflits au sein de la personne. Modulations dynamiques

des répartitions économiques et topologiques de l'énergie psychique. Le rêve, par exemple, est un processus intrapsychique, un mouvement de l'âme.

Introjection : Concept inventé par Ferenczi*. Il désigne « l'élargissement du moi » par intériorisation consciente et progressive de pulsions jusqu'alors ignorées (inconscientes), grâce à la relation à un autre. Cet autre, ami(e), professeur... ou psychanalyste, dans la cure, n'est que le vecteur de l'introjection, il n'en est pas l'objet. L'introjection permet l'ouverture de l'être à soi-même et à l'extérieur : une partie de l'intérêt auto-érotique peut alors se diriger vers l'environnement et être investi dans une relation avec autrui. Lorsque l'introjection (des pulsions) échoue, l'échec mène à l'incorporation* de l'objet.

Jung, Carl Gustav : Psychiatre suisse (1875-1961). Après six ans de collaboration fructueuse avec Freud*, il se détache du mouvement psychanalytique pour des raisons qui demeurent encore en partie obscures. Il crée la « psychologie analytique » ou « psychologie des profondeurs ». Il accorde une grande importance aux mythes et aux spiritualités, notamment orientales.

Klein, Mélanie : Psychanalyste britannique d'origine autrichienne (1882-1960). Elle s'oppose à Freud* sur certains points fondamentaux, comme l'entrée dans la triangulation œdipienne, qu'elle situe dès les premiers mois de la vie. Elle s'intéresse aux fantasmes « archaïques » du nourrisson et de l'*infans*. Elle élabore le développement affectif de l'enfant à partir de différentes positions : schizo-paranoïde, maniaque et dépressive, notamment.

Lacan, Jacques : Psychanalyste français (1901-1981). Il a proposé une lecture renouvelée des écrits de Freud*. Il désignait le discours comme « semblant ». Déroutant dans ses séminaires et sa pratique, il apporte une importante contribution conceptuelle à la théorie psychanalytique et ouvre des chemins de réflexion pour les psychanalystes d'aujourd'hui. Il a tenté de libérer la psychanalyse et sa

pratique des carcans idéologiques et normalisateurs, dus à la soumission des premiers continuateurs de Freud à une pensée parfois rigidifiée véhiculée par l'IPA. Critiqué pour la durée imprévisible et souvent très courte des séances qu'il pratiquait, pour l'abus du mutisme dont se sont entichés ses continuateurs, il s'est peu à peu enfermé dans une volonté étrange de mathématiser la psychanalyse.

Lien : La relation particulière qui unit un être à un autre (ou à un groupe). Les investissements, les affects* positifs ou négatifs, les projections* de chaque protagoniste à l'intérieur de cette relation. Les caractéristiques du lien, et la qualité de la relation, à la mère, au père ou à toute autre figure tutélaire de l'enfance, se rejouent (par le phénomène du transfert*) dans les liens forts (amour, amitiés, relations de travail...) et tout au long de la cure psychanalytique. Le lien vivant est à distinguer des ligatures mortifères dans les rapports d'emprise*.

Miller, Alice : Psychanalyste suisse allemande contemporaine. Elle prend ses distances avec l'orthodoxie freudienne, notamment en ce qui concerne une vision étroite et idéologique de la triangulation (complexe d'Œdipe). Elle remet au devant de la scène la question du traumatisme, présente dans les premiers écrits de Freud. Elle lutte contre la « pédagogie noire », qui impose un « dressage » à l'enfant, le coupant de lui-même, de ses ressentis et de ses potentialités créatrices. Pour elle, la violence n'engendre que la violence.

Masculin : Le masculin n'est pas la virilité, forme culturelle qui désigne les caractéristiques supposées ou généralement admises concernant l'individu mâle. Le masculin psychique désigne le soutien et la mise en œuvre de son désir. Audace, énergie, détermination. Affirmation. Pour Winnicott*, le masculin correspond au faire : « *Être relié activement ou passivement à quelqu'un.* » Tout comme le féminin, le masculin est présent, à des degrés divers et sous

des formes très variées, en chaque être humain, homme ou femme.

Moi : Voir ego. Une des trois instances de la « seconde topique » freudienne (1923).

Narcissisme : La formulation proposée par Freud est « narcissisme ». Il s'agit de l'amour de soi, source d'estime et de confiance. Sur son versant néfaste, le narcissisme est l'investissement privilégié, voire exclusif, du moi, qui se traite alors lui-même comme un objet d'amour. Dans ce cas, le narcissisme est une terrible souffrance, parfois muette, indicible ou même invisible, d'une personne, telle une coquille vide, qui n'entre en « rapport » avec l'autre que pour le séduire (littéralement, le dévoyer), le dévorer, se remplir momentanément, et recommencer encore...

Névrose : Organisation plus ou moins stable de la personnalité sur la base de défenses, souvent réussies, qui aident le sujet à vivre en dépit de ses angoisses, de ses conflits et de ses souffrances. On distingue généralement trois types de névroses : l'hystérie*, la phobie (peurs et angoisses) et la névrose de contrainte (obsessions, rationalisations, ritualisations, etc.).

Nouage : Les défenses, en protégeant l'individu de ses difficultés personnelles ou relationnelles, font dans le même temps barrage aux forces vives de créativité et de réalisation. Il y a intrication des pulsions de mort et des pulsions de vie. Le nouage désigne cet assemblage conflictuel plus ou moins « résistant » entre pulsion et inhibition, entre dynamisme et retenue, voire fixation.

Pontalis, Jean-Bertrand : Psychanalyste et philosophe français contemporain. D'abord proche de Lacan*, il s'en détache en 1963. Il travaille avec Didier Anzieu sur les questions relatives aux petits groupes. Il est un des continuateurs français de Winnicott*. Sa pensée très personnelle, libre, fluide, inspirée, parfois même poétique, en fait un représentant majeur de l'école française de psychanalyse.

Position : Le fait d'affirmer son identité, son intention, ou tel choix particulier, comme une réalité dont l'autre peut tenir compte : faire entendre et soutenir son désir. Plus spécifiquement, dans la vie intrapsychique, la position désigne le choix bien souvent inconscient d'un mode de fonctionnement et d'organisation : position dépressive (Klein*), position psychotique (Dolto*)... Dans une relation intersubjective, la position révèle le sujet, elle concerne autant l'intention que la mise en paroles (prise de position), ou le passage à l'acte, lorsque la symbolisation est impossible. On parle de « position subjective » (intention du sujet).

Post-freudien : Mouvement psychanalytique s'inspirant de la clinique et des théories freudiennes, mais les dépassant dans une dynamique de réflexion et d'approfondissement permanents de la pensée psychanalytique. Ce mouvement regroupe des auteurs aussi divers que Dolto*, Klein*, Lacan*, Searles*, Tisseron*, Torok*, Winnicott*...

Présentifier : Rendre présent. Matérialiser pour une chose ou pour un passage à l'acte. Figurer, pour un mouvement de l'âme. Incarner pour une position, un acte délibéré, une identité.

Profanation : Violation volontaire de l'éthique humaine, et notamment des interdits fondateurs de toute civilisation : interdit de l'inceste, du meurtre, du cannibalisme et de la mutilation. Acte de barbarie, torture physique ou morale, viol, pédosexualité, terrorisme, etc. Les génocides sont des profanations politiquement instituées. Les profanateurs savent pertinemment qu'ils bafouent l'humanité. C'est leur intention et leur jouissance. Ils défient les lois humaines pour signifier qu'elles ne valent rien et qu'ils sont maîtres de leur destin, de celui des autres dont ils abusent et, quand le délire mégalomane s'en mêle, de « l'univers » (Hitler, Staline...).

Projection : Processus psychique dynamique par lequel un individu prête à un autre ses propres ressentis, ses propres

mobiles, ses propres conflits ou ses propres fantasmes. La projection peut être positive, négative ou mixte (ambivalente).

Psychose : Retrait de la réalité et du présent, désinvestis au profit d'une partie du « moi » ou de « l'autre en soi » : un fantôme, une croyance, une divinité, une « loyauté familiale », une secret dans la généalogie... La psychose peut se manifester par des délires*, des hallucinations, des délitements de l'identité, des passages à l'acte violents irrépressibles, des angoisses d'influence, de persécution, de morcellement, de dépersonnalisation, de disparition, etc. On repère généralement trois principales formes de psychose : paranoïa (tyrannie, peur d'un complot à grande échelle et système rationnel de vision du monde selon un ordre implacable), schizophrénie (partition et cloisonnement de la personnalité en plusieurs « personnages » bien souvent incompatibles et ignorés, sous l'influence d'un désordre apparent qui trahit parfois un ordre interne impitoyable et terrifiant), maniaque-dépression (alternance de mélancolie profonde et d'euphorie désinhibée, voire exhibitionniste).

Réalité : Il existe trois types de réalité : la réalité intérieure ou subjective (intrapsychique), la réalité extérieure dite objective, la réalité partagée ou intersubjective.

Réel : Pour Lacan*, le réel est une des trois composantes de la vie psychique, à côté de l'imaginaire et du symbolique : « *Le réel, c'est l'impossible* ». L'existant en tant que tel, auquel aucun n'a accès directement. L'individu utilise ses représentations imaginaires (personnelles, familiales) ou le langage symbolique (culturel, artistique) pour tâcher de l'approcher. Le réel, qui sans cesse échappe, n'est pas la réalité.

Refoulement : Processus dynamique involontaire par lequel le sujet rejette dans l'inconscient la représentation d'affects désagréables ou gênants. Le refoulement neutralise, parfois seulement de façon partielle, la force des affects dont les représentations ont été censurées. C'est un

mécanisme de défense qui permet le maintien, précaire, d'un équilibre instable par l'effacement provisoire de conflits internes, au sein de la conscience. La faillite des forces de censure provoque le « retour du refoulé ». Par opposition, l'action volontaire consistant à mettre à l'écart des représentations indésirables s'appelle la répression.

Relation : Mode d'échanges et de partages réciproques entre deux ou plusieurs individus. La relation humaine se fonde sur la rencontre des subjectivités et sur les désirs* de chacun. Elle est souvent perturbée par les écrans des fantasmes* et les biais du langage.

Rêve : Activité imaginaire visuelle, sensitive et émotionnelle durant certaines phases du sommeil. « *Gardien du sommeil* » ou « *que le sommeil garde* » ; « Voie royale d'accès à l'inconscient » (Freud*). Le rêve met en jeu ou en scène les conflits psychiques refoulés, non-élaborés. Expression du désir, des vœux inconscients et des pulsions (Freud), le rêve a aussi pour fonction de faire « l'unité de l'être », en défaisant l'individu de sa culpabilité et en affirmant ses forces de vie. Message de l'inconscient sur une réorganisation psychique (compensatrice) de l'individu et sur le souhait de son devenir (Jung*).

Searles, Harold : Psychanalyste américain (1918-...). Il s'est penché sur les phénomènes psychiques les plus singuliers, a longtemps travaillé auprès de psychotiques chroniques, a étudié plus particulièrement la schizophrénie et ses dérivés. Il propose une vision originale des personnalités limites (entre névrose et psychose), centrée autour du sentiment d'identité.

Auteur de *L'effort pour rendre l'autre fou*, *L'humain et le non-humain*, *Le contre-transfert*, etc.

Signifiant : La forme qui transmet un sens : mot, phrase, geste, mimique...

En linguistique, par opposition au signifié*, le vecteur du sens d'un mot.

S'appuyant sur la fonction symbolique du langage, Lacan* affirme la valeur du signifiant dans l'inconscient. Le déroulement de la force qui donne du sens...

Signifié : Le sens latent sous-jacent au signifiant* ; le contenu par opposition au contenant : le fond.

La psychanalyse s'attache partiellement à relier les signifiants à leurs signifiés inconscients. Pour autant, il est fondamental de ne pas apposer trop tôt de « signifié », par le biais d'interprétations trop rapides, qui freineraient, entraveraient ou fausseraient le libre mouvement signifiant de l'inconscient, qui s'exprime à travers la parole. Pour Lacan*, la psychanalyse privilégie la libre association des signifiants entre eux, leur enchaînement révélateur d'une organisation inconsciente. Si la cure psychanalytique offre une possible « catharsis », elle apporte surtout des significations aux ressentis du sujet. Elle est une quête de sens, relative à l'histoire de l'analysant(e) et à son désir*, quête médiatisée par la présence d'un tiers : le psychanalyste.

Soi : L'être dans le mouvement et les potentialités de son apparition au monde : passée, présente et à venir. Articulation entre essence et existence. Présence singulière, inscrite dans la dynamique du désir ; sujet en devenir.

Surmoi : En relation et en opposition avec le « ça » et le « moi », le « surmoi » désigne une « instance » interne (lieu, fonction et dynamique) qui défend, interdit, surveille, réproouve, juge, parfois dévalorise ou méprise.

Il s'agit de l'intériorisation des actions prohibitives des parents et des éducateurs de l'enfant. Dans le pire des cas, il est autodestructeur. Dans le meilleur des cas, le surmoi a également vocation de protéger et de prendre soin. Le surmoi est majoritairement inconscient. Une des visées de la psychanalyse est de faire disparaître le surmoi au profit de l'éthique, du détachement, de la bienveillance et de la sollicitude.

Symbolique : Ce qui fait sens, de façon déjà plus ou moins « organisée » par la culture et le langage. Le langage prédéfinit la relation du sujet au social, étant pris dans le discours de l'autre dès avant sa naissance (Lacan*). C'est aussi ce qui, pour le sujet, est porteur de signification structurante et créatrice. Le symbolique fait référence à la mise en parole - à l'élaboration - des ressentis, des émotions, des sentiments passés ou présents, au travers du langage. La symbolisation est un processus qui donne un sens à une manifestation psychique jusque-là impensable, indicible ou non représentée, qui prend ainsi sa place dans l'économie psychique en perdant son caractère perturbant (source de trouble ou de souffrance).

Transfert : Le transfert désigne les pulsions, affects, sentiments, représentations et situations, plus ou moins ambivalents, qui surgissent au cours du traitement psychanalytique. Il constitue l'épaisseur et l'énigme de la relation de l'analysant(e) à l'analyste. Le transfert réactualise, durant le processus de la cure psychanalytique, les relations du sujet avec les personnes qui ont compté au cours de son histoire (parents, autres membres de la famille, nourrice, instituteurs, professeurs, premières amours, etc.)

Dans *Cinq psychanalyses*, Sigmund Freud le définit ainsi : « *Le transfert, destiné à être le plus grand obstacle de la psychanalyse, devient son plus puissant auxiliaire, si l'on réussit à le deviner chaque fois et à en traduire le sens au patient.* » Voir également *La Technique psychanalytique* et *l'Abrégé de psychanalyse*.

Tisseron, Serge : Psychanalyste français contemporain. Il a théorisé une utilisation originale de l'image dans la cure psychanalytique. Il a également étudié les phénomènes psychiques transgénérationnels, les effets du secret, les mécanismes de la honte. Il propose trois formes de symbolisation : sensori-affectivo-motrice, imagée et verbale. Proche de Maria Torok*, reprenant les travaux d'Anzieu, il les

dépasse en affirmant la place fondatrice de la sensorialité dans la vie psychique. Passionné par l'image, il en donne une vision et une compréhension renouvelée au travers de nombreux ouvrages, notamment sur la bande dessinée, la photographie, le cinéma et la télévision : l'image est à la fois une enveloppe psychique (contenant) et un moteur de transformations (élaborations).

Torok, Maria : (1925-1998) Héritière de l'école hongroise de psychanalyse, elle reprend et développe, avec son compagnon philosophe Nicolas Abraham, les inventions de Ferenczi*. Clinicienne intuitive et généreuse, elle met au point avec Abraham les concepts de « crypte » (lieu interne où est caché et gardé un secret), de fantôme, de refoulement conservateur, de maladie du deuil et précise les notions fondamentales d'incorporation* et d'introjection*. Elle ose une position clinique très personnelle et très inventive, dans une période marquée par l'imposante figure de Lacan en France. Profondément freudienne, bien que critique, elle reprend, avec Nicholas Rand, l'œuvre de Freud, en proposant une lecture optimiste, originale et sans concession. Elle a ouvert des chemins créatifs et féconds pour la psychanalyse.

Traumatisme : Événement qui provoque une forte décharge à la fois pulsionnelle et émotionnelle, que le sujet, submergé, ne peut ni contenir, ni repérer, ni symboliser. Il s'agit d'une déflagration ou d'une effraction, voire d'une intrusion. Un traumatisme demande à être élaboré (compris) pour être dépassé (pour en être libéré).

Winnicott, Donald Woods : Psychanalyste britannique (1896-1971), il a travaillé auprès des nourrissons et des enfants. La finesse, l'intelligence, la profondeur, l'humanité de sa pensée et le foisonnement inventif de son œuvre en font une des figures centrales du mouvement psychanalytique freudien et post-freudien. Son apport théorique et, surtout, clinique est considérable. Il conceptualise les phénomènes et les objets

« transitionnels », qui sont une articulation entre l'intérieur et l'extérieur, entre soi et l'autre, grâce à l'intériorisation créative de la relation.

(D'autres notions utilisées en psychanalyse sont explicitées sur le site *www.sujet.info*).

Bibliographie

- ABRAHAM, Nicolas et TOROK, Maria,
L'Écorce et le noyau, Flammarion, Paris, 1987.
Le Verbier de l'homme aux loups, Flammarion, Paris, 1976.
- ANDREAS-SALOMÉ, Lou, *Lettre ouverte à Freud*, Le Seuil, Paris, 1983.
- ANZIEU, Didier,
Le Corps de l'œuvre, Gallimard, Paris, 1981.
Le Moi-peau, Dunod, Paris, 1995.
- AULAGNIER, Piera,
Un Interprète en quête de sens, Payot, Paris, 1991.
La Violence de l'interprétation, du pictogramme à l'énoncé, PUF, Paris, 1975.
- BALINT, Michael,
Le Défaut fondamental, Payot, Paris, 1971.
Les Voies de la régression, Payot, Paris, 2000.
- BALMARY, Marie,
La Divine origine : Dieu n'a pas créé l'homme, Grasset, Paris, 1993.
L'Homme aux statues, Grasset, Paris, 1979.
Le Sacrifice interdit, Grasset, Paris, 1986.
- BARRAL, Willy, DEFORES, Marie-Claude, NASIO, Juan-David,
Françoise Dolto, c'est la parole qui fait vivre, Gallimard, Paris, 1999.
- BELLET, Maurice, *Le Lieu perdu*, Desclée de Brouwer, Paris, 1996.
- BERGÈS, Jean, *Essai sur le transitivisme*, Erès, Paris, 1998.
- BION, Wilfred, Ruprecht, *Aux sources de l'expérience*, PUF, Paris, 1979(1999).

CIFALI, Mario, *L'Enfant de l'oracle*, Éditions de L'Aire, Lausanne, 1985.

DALLE, Benoît, *Traverser Sainte-Anne*, PUF, Paris, 1992.

DOLTO, Françoise,
Au jeu du désir, Le Seuil, Paris, 1981.
Le Cas Dominique, Le Seuil, Paris, 1985.
Le Féminin, Gallimard, Paris, 1998.
La Foi au risque de la psychanalyse, Le Seuil, Paris, 1981.
L'Image inconsciente du corps, Le Seuil, Paris, 1984.
Psychanalyse et pédiatrie, Le Seuil, Paris, 1971.
Le Sentiment de soi, Gallimard, Paris, 1997.
Tout est langage, Carrere, 1987 ; Gallimard, Paris, 1994.

DUBARRY, Claude, GARNER, Georg, MÉLÈSE, Lucien, RÉFABERT, Philippe, *Les Travaux d'Œdipe*, L'Harmattan, Paris, 1997.

FERENCZI, Sándor,
Journal clinique, Payot, Paris, 1984 (1990).
Psychanalyse, Œuvres complètes, volumes I à IV, Payot, Paris, 1982.

FREUD, Sigmund,
Abrégé de psychanalyse, PUF, Paris, 1951.
L'Avenir d'une illusion, (OCF.P), PUF, Paris, 1997.
Cinq leçons sur la psychanalyse, Payot, Paris, 1966.
Cinq psychanalyses, PUF, Paris, 1954.
Essais de psychanalyse, Payot, Paris, 1951 (1981).
Inhibition, symptôme, angoisse, PUF, Paris, 1999.
L'Inquiétante étrangeté et autres essais, Gallimard, Paris, 1985.
L'Interprétation du rêve, (OCF.P), PUF, Paris, 2002.
Le Malaise dans la culture, (OCF.P), PUF, Paris, 1998.
Métapsychologie, Gallimard, Paris, 1968.
Le Moi et le Ça, Payot, Paris, 1981.
Névrose, psychose et perversion, PUF, Paris, 1973 (1981).
Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse, Gallimard, Paris, 1984.

Le Président Schreber, Œuvres complètes de Freud/Psychanalyse (OCF.P), PUF, Paris, 1995.
Psychopathologie de la vie quotidienne, Payot, Paris, 1923 (1967).
La Question de l'analyse profane, Gallimard, Paris, 1985.
Remarques sur un cas de névrose de contrainte, (OCF.P, vol. IX), PUF, Paris, 1998.
Le Rêve et son interprétation, Gallimard, Paris, 1925.
La Technique psychanalytique, PUF, Paris, 1953 (1997).
Totem et Tabou, Payot, Paris, 1968.
Trois essais sur la théorie sexuelle, Gallimard, Paris, 1987.
La Vie sexuelle, PUF, Paris, 1969 (1999).
GADDINI, Eugenio, *Scritti*, Raffaello Cortina Editore, Milan, 1989.
GALVANO, Rosalba, *Les Voyages de Freud en grande Grèce*, Panormitis, Paris, 1998.
GEETS, Claude, *Winnicott*, Jean-Pierre Delarge, 1981.
GREEN, André,
Les Chaînes d'Éros, Odile Jacob, Paris, 1997.
L'Intrapsychique et L'Intersubjectif en psychanalyse, Lanctôt, Montreal, 1998.
Le Travail du négatif, Minuit, Paris, 1993.
GUYOMARD, Patrick, *La Jouissance du tragique*, Flammarion, Paris, 1998.
HADDAD, Antonietta et Gérard, *Freud en Italie*, Albin Michel, Paris, 1995.
ISRAËL, Lucien,
Initiation à la psychiatrie, Masson, Paris, 1984 (1999).
La Jouissance de l'hystérique, Érès, Toulouse, 1998 ; Le Seuil, Paris, 1999.
JACCARD, Roland, *L'Homme aux loups*, éditions universitaires, Bordeaux, 1973.
KAËS, René, *L'Idéologie, études psychanalytiques*, Dunod, Paris, 1982.
KHAN, Masud,
Figures de la perversion, Gallimard, Paris, 1981.

Le Soi caché, Gallimard, Paris, 1976.

KLEIN, Mélanie,
Envie et gratitude, Gallimard, Paris, 1968.
Le Transfert et autres écrits, PUF, Paris, 1995.

KOHUT, Heinz, *Le Soi*, PUF, Paris, 1995.

KRISTEVA, Julia,
Au commencement était l'amour, Hachette, Paris, 1985.
L'Avenir d'une révolte, Calmann-Lévy, Paris, 1998.
Contre la dépression nationale, Textuel, Paris, 1998.
La Révolution du langage poétique, Le Seuil, Paris, 1974 (1985).

LACAN, Jacques,
Écrits, Le Seuil, Paris, 1966 (1999), tomes I et 2.
Encore, Le Seuil, Paris, 1975.
L'Éthique de la psychanalyse, Le Seuil, Paris, 1986 (séminaire 7).
Télévision, Le Seuil, Paris, 1974.

LAING, Ronald D., *Le Moi divisé*, Stock, Paris, 1970.

LAPLANCHE, Jacques, et PONTALIS, Jean-Bertrand,
Fantasme originaire, fantasmes des origines, origines du fantasme, Hachette, Paris, 1985.
Vocabulaire de la psychanalyse, PUF, Paris, 1967 (et 1998).

LECLAIRE, Serge, *On tue un enfant*, Le Seuil, Paris, 1975.

LESOURD, Serge, et al., *Le Féminin, un concept adolescent*, Érès, Toulouse, 2001.

MCDUGALL, Joyce,
Éros aux mille et un visages, Gallimard, Paris, 1996.
Plaidoyer pour une certaine anormalité, Gallimard, Paris, 1978.
Théâtre du corps, Gallimard, Paris, 1989.
Théâtre du Je, Gallimard, Paris, 1982.

MANNONI, Maud,
Ce qui manque à la vérité pour être dite, Denoël, Paris, 1988.
Le Symptôme et le savoir, Le Seuil, Paris, 1983.

La Théorie comme fiction, Le Seuil, Paris, 1979.

MANNONI, Octave,
Clefs pour l'imaginaire ou l'autre scène, Le Seuil, Paris, 1969 (1985).

Un Commencement qui n'en finit pas, Le Seuil, Paris, 1980.

Un Si vif étonnement, Le Seuil, Paris, 1988.

MÉLÈSE, Lucien, *La Psychanalyse au risque de l'épilepsie*, Érès, Toulouse, 2000.

NERSON ROUSSEAU, Sylvie, *Le Divan dans la vitrine*, Nil, 2001.

OLIVIER, Christiane, *Les Enfants de Jocaste*, Denoël, Paris, 1980 (1991).

PANKOW, Gisela, *L'Homme et sa psychose*, Flammarion, Paris, 1993.

PASCHE, Francis, *Le Sens de la psychanalyse*, PUF, Paris, 1988.

PONTALIS, Jean-Bertrand,
Après Freud, Gallimard, Paris, 1968.
Entre le rêve et la douleur, Gallimard, Paris, 1977.
Fenêtres, Gallimard, Paris, 2000.
La Force d'attraction, Seuil, Paris, 1990.
Perdre de vue, Gallimard, Paris, 1988.

RAND, Nicholas, et TOROK, Maria, *Questions à Freud*, Les Belles Lettres, Paris, 1995.

RÉFABERT, Philippe, *De Freud à Kafka*, Calmann-Lévy, Paris, 2001.

SEARLES, Harold,
Le Contre-transfert, Gallimard, Paris, 1981.
L'Effort pour rendre l'autre fou, Gallimard, Paris, 1977.
L'Environnement non humain, Gallimard, Paris, 1986.
Mon expérience des états limites, Gallimard, Paris, 1994.

TISSERON, Serge,
Les Bienfaits des images, Odile Jacob, Paris, 2002.
Le Bonheur dans l'image, Les Empêcheurs de penser en rond, Paris, 1996.
Comment l'esprit vient aux objets, Aubier, Paris, 1999.

La Honte, psychanalyse d'un lien social, Dunod, Paris, 1992.
L'Intimité surexposée, Ramsay, Paris, 2001.
Petites mythologies d'aujourd'hui, Aubier, Paris, 2000.
Secrets de famille, mode d'emploi, Ramsay, Paris, 1996.
Tintin chez le psychanalyste, Aubier, Paris, 1985.
Tintin et les Secrets de famille, Séguier, Paris, 1990.
Y a-t-il un pilote dans l'image ?, Aubier, Paris, 1998.

TOMASELLA, Saverio,
L'Élan créateur, IPM, Montpellier, juin 2001.
L'Estime de soi : un préalable à la transformation, IPM, Lille, juin 2002.
Hamlet ou le féminin retrouvé, Les années paradoxes, Experts, Paris, janvier 2000.
L'Homéo-érotisme ou quête affective du même, Le Coq-Héron, Paris, mars 2001.
« Les marques », *Adolescences*, Paris, mars 2004.
« En deçà du principe de plaisir », *Psychanalyse magazine* n° 17, juillet 2003.
Extension ou extinction des feux ?, Le Coq-Héron, Paris, mars 2004.
« Attendre, tendre. La patience, accueil de l'étrange ? », *Épistolettre*, FAP, Paris, 2004.

TOROK, Maria, *Une vie avec la psychanalyse*, Aubier, Paris, 2002.

VALABREGA, J.-P., *La Relation thérapeutique malade et médecin*, Flammarion, Paris, 1962.

VANIER, Alain, *Lacan*, Les Belles Lettres, Paris, 1998.

VASSE, Denis, *Le Temps du désir, essai sur le corps et la parole*, Le Seuil, Paris, 1997.

WINNICOTT, Donald, Woods,
Conseils aux parents, Payot, Paris, 1995.
Conversations ordinaires, Gallimard, Paris, 1988.
La Crainte de l'effondrement et autres situations cliniques, Gallimard, Paris, 2000.
De la pédiatrie à la psychanalyse, Payot, Paris, 1969 (1992).
L'Enfant et le Monde extérieur, Payot, Paris, 1972.

Fragments d'une analyse, Payot, Paris, 1975.
Jeu et Réalité, l'espace potentiel, Gallimard, Paris, 1975.
La Nature humaine, Gallimard, Paris, 1990.
Processus de maturation chez l'enfant, Payot, Paris, 1970.
ZWEIG, Stefan, *Freud*, Stock, Paris, 1932 (1978).
ZYGOURIS, Radmila, « L'Enfant de la jubilation », *Chimères*
n° 37, automne 1999.

Table of Contents

[Couverture](#)

[Titre](#)

[licence](#)

[Du même auteur](#)

[Dédicace](#)

[Exergue](#)

[Sommaire](#)

[Introduction](#)

[1 Je suis mal dans ma peau, je déprime, je me dévalorise](#)

[2 D'où viennent mes douleurs, mes conflits, mes malaises ?](#)

[3 Naître à soi-même et inventer sa vie ...](#)

[Conclusion](#)

[Pour aller plus loin](#)

[Glossaire](#)

[Bibliographie](#)