

le divan.

Épisode 3.

02 Octobre 2020

Dans le divan, il y a l'envie de donner à voir ce qu'est la psychanalyse et ce qu'il se passe lorsqu'on est en analyse, de parler de pourquoi et de comment on arrive chez un analyste, de ce que ça fait de s'allonger sur un divan, et ce faisant, il nous sera peut-être donné de montrer comment la psychanalyse est toujours d'actualité.

Dans ce troisième épisode du divan, il s'agit d'explorer le concept de l'inconscient tel que Freud l'a développé afin de montrer comment il permet de comprendre la manière dont une personne se vit et enfin il s'agira d'explorer comment la psychanalyse permet de mettre à découvert ce qu'il se passe à l'intérieur de nous.

Bonjour à tous, je m'appelle Stacey, je suis psychologue clinicienne et je suis en psychanalyse depuis 7 ans.

Dans les premiers épisodes du divan, il s'agissait de différencier les différents métiers de la catégorie "psy", psychologue, psychiatre, psychanalyste et psychothérapeute ; il s'agissait aussi d'explorer le pourquoi de la psychanalyse et comment on rencontre un analyste.

Aujourd'hui, on s'intéresse au concept de l'inconscient, de la pulsion, du refoulement, du conflit psychique ; et on vient questionner ensemble ce qu'un intérêt pour le langage et la parole peut révéler de nous.

L'inconscient, socle de la pensée psychanalytique, est un concept forgé par Freud à partir du dispositif analytique, c'est-à-dire un cabinet, un ou une analyste et un ou une patiente.

Des patients viennent à son cabinet expliquer leurs maux et Freud mène les séances en posant des questions afin de comprendre le mal que vivent ses patients. C'est face à la demande d'une patiente, Anna O., que Freud se verra assigné à la place de celui qui écoute ce que la patiente a à dire de son vécu.

Cette patiente pousse l'analyste à faire un pas de côté. Elle ne parle plus seulement de ses symptômes, elle ne répond plus qu'à ses questions, elle parle de ce qui lui vient, les événements de son quotidien, ses souvenirs d'enfance...

Ce changement dans le discours est novateur, les questions du clinicien ne donnent dès lors plus de direction à la parole ; la parole est libérée.

Pour l'analyste, il s'agit désormais d'écouter l'expérience du monde de la personne qui vient en analyse.

Freud, dans son développement du dispositif analytique se rend compte d'un décalage entre ce que dit le patient, ce qu'il fait et son image.

Il travaille alors à capter ce qu'est un sujet en suivant les traces de l'inconscient.

Quand on parle de sujet en psychanalyse, on parle essentiellement du sujet de l'inconscient, c'est-à-dire la part d'un être qui est déterminée par son inscription dans un discours et un langage, c'est cette part d'un être qui est déterminée par le fait qu'il parle, par le fait qu'il puisse dire "Je".

Cela implique la personne et met en lumière l'impalpable du psychique, impalpable qu'il est possible d'approcher par le langage.

Alors du coup, qu'est-ce que l'inconscient ?

En faisant le postulat de l'inconscient, Freud affirme qu'il y a quelque chose en nous qui agit à notre insu.

Je vais faire ici le portrait du sujet métapsychologique, c'est-à-dire un portrait de la vie psychique en me référant aux concepts théoriques freudiens. Il s'agit de poser des concepts afin d'expliquer l'expérience d'une analyse.

Freud pose ainsi le sujet, entre l'inconscient, le préconscient et le conscient, en affirmant qu'une grande partie de ce qui nous détermine est inconsciente, et donc qu'une partie de notre vie psychique nous échappe.

On peut approcher le concept de l'inconscient en se référant à certains vécus individuels, par exemple les idées qui nous viennent sans que nous en connaissions l'origine, ou encore, les résultats de pensées dont l'élaboration et le raisonnement demeurent cachés.

Comment expliquer que des situations singulières suscitent certains affects ?

Comment penser les liens entre les éléments de représentations psychiques ?

La psychanalyse met en lumière la réalité intérieure dont nous vivons tous les effets. Ce faisant, elle démontre comment la réalité intérieure ou la vie psychique prime sur la réalité extérieure, car tout ce que nous vivons, tous nos affects et vécus passent par le filtre du discours par lequel il nous est permis d'habiter un monde.

La psychanalyse apparaît justement comme une proposition théorique pour penser ce qui nous est propre, en tant qu'individu singulier.

Alors, on ne peut pas comprendre le concept de l'inconscient sans définir celui de la pulsion et du refoulement.

A partir des motions pulsionnelles ou pulsions, ce qu'on pourrait identifier comme les mouvements, les énergies qui animent chacun... il nous est permis de nous représenter un dynamisme psychique. Ces motions pulsionnelles reprennent l'idée de l'origine du mouvement en soi, ce ressenti intime de ce qui pousse à faire ou ne pas faire quelque chose. La pulsion est ce qui, dès les premiers moments du nourrisson, confronte chacun à la nécessité de satisfaire des besoins, par exemple la faim. Elle est le ressenti d'une poussée interne qui va chercher à se satisfaire.

La pulsion vient rompre l'état de repos de l'organisme et met le sujet en tension ; et la satisfaction lorsqu'elle a lieu, vient faire tomber la tension pulsionnelle.

Quelque part, la première expérience de la pulsion permet la rencontre d'avec la première satisfaction.

Si on reprend l'exemple de la faim chez le nourrisson, la faim va provoquer un état d'inconfort, le nourrisson, qui n'est pas doté du langage va le signaler par ses propres moyens, par exemple les pleurs, l'autre qui prend soin de l'enfant, au signal des pleurs tentera d'apporter une réponse à son inconfort, et éventuellement, pourra satisfaire son besoin.

Avec le temps, la rencontre de l'autre et l'acquisition du langage, les chemins par lesquels chacun passe pour exprimer ses besoins se complexifient.

Ce qu'il faut savoir c'est que ces pulsions sont liées à des représentations dans la vie psychique de chacun. Ça veut dire que certains ressentis, certains affects et certains mots sont liés à une image, c'est ce Freud a nommé les représentations psychiques.

Ces représentations, elles, sont héritées et construites au cours de la vie d'un individu, elles apparaissent comme le terrain des souvenirs, des récits que chacun se fait de ses expériences de vie.

C'est d'ailleurs pour ça, qu'une odeur ou sensation peut faire l'effet d'un retour dans le temps, et c'est différent pour chacun.

Il arrive que certaines représentations psychiques s'opposent, voire ne peuvent co-exister. C'est là que la notion de conflit psychique entre en jeu. Les mouvements s'opposent, le sujet est en tension. C'est quand ce conflit devient insupportable qu'il y a symptôme. Le symptôme en psychanalyse est une solution un peu bancal à cette tension psychique.

Un symptôme peut être une obsession, une phobie, une tendance à s'auto-saboter ou même un symptôme organique : c'est à dire qu'une souffrance a priori somatique, au niveau du corps, pourrait trouver sa source dans le conflit psychique. Il y a des variations importantes lorsque l'on parle de symptôme, variations que Georges Canguilhem permet d'explorer dans son ouvrage le normal et le pathologique.

Ce qu'il faut retenir, c'est que le symptôme est avant tout ce qui entrave l'existence d'un individu dans le monde, ce qui, sous couvert de bénéfices secondaires - c'est-à-dire des avantages que l'on peut en tirer, par exemple, avoir quelqu'un qui prend soin de nous alors que nous sommes malade - empêche le sujet.

Quand on parle de symptôme en psychanalyse, on entend une expression de conflit psychique singulière, subjective, donc propre au sujet, et elle a un sens, une fonction dans l'organisation et dans la vie du sujet.

C'est différent d'une approche comportementale ou purement médicale où le symptôme est pris comme un signe d'un dysfonctionnement qu'il va s'agir de réguler afin de retrouver un équilibre apparent.

Le refoulement est le phénomène par lequel il est possible de comprendre que certaines représentations psychiques demeurent dans le système inconscient.

Elles sont du fait du refoulement, censurées, bien que leurs effets sur le sujet demeurent.

Partant de là, il est possible de dire que l'inconscient est fondamentalement insu. Sous le coup du refoulement, certains éléments de notre vie psychique demeurent insus.

Cependant de par les effets du refoulé, effets qu'on peut retrouver dans la manière dont on se vit, nos paroles, nos actes, la manière dont on interagit avec les autres, de par tout ça, il est possible d'affirmer que l'inconscient est vécu.

Bien qu'il ne soit pas possible d'avoir un savoir inconscient, l'inconscient se vit, et de par l'expérience qu'on en fait dans le cadre analytique, il est donc possible d'en savoir un bout.

Le dispositif analytique est ce lieu qui justement permet d'entendre la place que tiennent certaines représentations dans le vécu d'un individu. C'est justement dans la parole de quelqu'un qu'il est possible d'entendre ses représentations et de percevoir le sujet de l'inconscient.

Peut-être que vous avez déjà fait l'expérience, relativement courante, de dire quelque chose sans trop y avoir pensé, pour finalement vous rendre compte que les paroles que vous aviez prononcées étaient quelque part la répétition de la parole d'un autre, d'une transmission, et ces choses que l'on retient et que l'on répète sont signes de quelque chose, elles ont un sens.

Le ou la psychanalyste vient tenter de lire les signes de l'inconscient du sujet qui se présente à son cabinet et par sa méthode essaie de faire entendre certains signes au sujet.

Ce que la psychanalyse a de particulier, c'est qu'elle met la parole du sujet au centre de l'attention, et le langage avant de signifier quelque chose, signifie quelque chose pour quelqu'un.

Ce que l'on dit et comment on le dit apparaît alors comme l'un des moyens d'approcher ses propres représentations et de les penser.

Une parole vient s'ancrer dans un discours, et bien qu'elle soit libérée des questions de l'analyste, elle n'est pas libre du tout.

Vous venez d'écouter le troisième épisode du divan. Si cet épisode vous a plu, je vous invite à le partager et à faire part de vos retours en notant le divan sur Apple podcast, ou en écrivant un mail à ledivanpodcast@gmail.com.

Dans le prochain épisode, il s'agira de penser ce que ça fait de parler de soi et de l'expérience de dire "Je".

Bien.

On va s'arrêter là pour aujourd'hui.

En attendant, le divan est disponible sur Apple podcast, Google podcast, Spotify et bien d'autres.

Vous trouverez également l'actualité du divan sur Instagram.

Je vous dis à bientôt.