

# le divan.

## Épisode 4.

16 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 quatrième épisode du divan, il s'agit de penser ce que ça fait de parler de soi et de l'expérience de dire « Je ». Le « Je » auquel se réfère la psychanalyse renvoie au « Je » de la parole et du langage. D'où parle-t-on lorsque l'on dit « Je »? De quelle place émane notre discours et à qui l'adressons-nous ?

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

*Extrait fictif d'une séance chez l'analyste*

*"J'ai passé la semaine à penser à ce que vous m'avez dit lors de la dernière séance.*

*Vous m'avez dit "c'est important cette posture d'attente".*

*Alors oui, c'est important, et je me rends bien compte que c'est une posture dans laquelle je me mets dans mes relations aux autres, et alors, c'est particulier, l'attente crée un espace infini, ça laisse toute la place à l'imaginaire et aux fantasmes, et ça, ça crée justement des attentes envers les autres. Et je sais aussi que l'autre, quel qu'il soit, ne se présente jamais là où je l'attends... Et alors justement, j'essaie de dégager de l'espace, de respecter cette liberté euh de l'autre de se présenter comme il le désire... M'enfin c'est plus simple en théorie qu'en pratique..."*

La psychanalyse place le langage au centre de sa pratique. Le langage est ce qui permet de se saisir du lieu d'où un sujet parle, de sa logique interne, des points nodaux autour desquels il s'organise et se désorganise, ce qui fait qu'un équilibre entre lui et le monde est possible ou non.

En analyse, la vérité est une à la fois. Il s'agit de penser ce qui est vrai pour le sujet, ça légitimise un vécu et une expérience du monde. La parole dans la psychanalyse est

différente de la parole dans la vie sociale. On ne parle pas aux gens comme on parle en analyse.

La méthode de l'association libre tente justement de laisser place à l'expression du sujet. Il s'agit d'une règle essentielle et pour ceux qui ont tenté l'expérience, l'on se rend vite compte que cet exercice est difficile, voire impossible, ne serait-ce que parce qu'on pense plus vite que ce que l'on dit.

Lorsqu'on vient parler dans le cadre analytique, le récit que l'on fait se différencie d'une conversation habituelle.

Dites donc tout ce qui vous passe par l'esprit.

Alors que d'ordinaire on essaie de maintenir une cohérence dans nos propos, on remarque parfois que le fil de nos pensées, qu'il s'agit de mettre en mot, présente des liens logiques singuliers, que l'on présente parfois des idées perturbantes, que nos pensées sont à la fois ce qu'elles sont et leur contraire, et parfois même leur propre critique.

Voilà qu'un monologue commence. Pendant le récit viendront des pensées, des objections critiques et même des silences et il s'agit justement de ne pas céder à la critique et de tenter de dire la chose qui nous vient précisément parce que nous avons une aversion à le faire.

Dites donc tout ce qui vous passe par l'esprit.  
Ne cédez pas à la critique.

En analyse, il s'agit de tenter de parler sans céder sur une totale franchise envers soi-même. Devant cette règle d'association libre, le sujet qui vient en analyse essaie honnêtement de dire ses pensées telles qu'elles se présentent à lui. Alors on s'aperçoit que ses pensées ne sont pas n'importe quoi, et que finalement, il n'est pas possible de dire n'importe quoi, et que parfois nos pensées disparaissent dans un silence, on s'auto-censure.

Dites donc tout ce qui vous passe par l'esprit.  
Ne cédez pas à la critique.  
Et prêtez attention à votre propre censure.

En psychanalyse, l'on demande de ne pas diriger la pensée parce que l'on constate qu'il y a autre chose qui les dirige et qui est justement l'inconscient.

Le « Je » de l'énonciation est particulier, il nous fait participer aux événements de notre vie. Il nous engage dans notre discours, nos actions, nos non-actions et nos inactions. Il vient nous ancrer dans un temps et dans une pensée.

Ce « Je » est le résultat de plusieurs expériences d'identification à l'autre et de différenciation d'avec l'autre. Cela fait référence à ce qui en l'autre est vecteur d'idéal, c'est ce qui nous entraîne à nous enrichir ou au contraire de nous mettre en opposition avec des images, des valeurs, des pratiques, des comportements...

Notre Moi, c'est-à-dire la part en nous en contact avec la réalité extérieure est ainsi fait de toutes ces couches, à l'image d'un oignon, et ces différentes couches évoluent avec le temps, les expériences de vies et les rencontres que l'on fait.

Le « Je » de l'énonciation constitue le sujet et vient le distinguer des autres. Il apparaît alors comme le condensé linguistique de ce qui vient faire corps pour un sujet. Faire l'expérience de dire « Je » devient l'expérience de son corps, ça engage le sujet à deux niveaux que d'un point de vue phénoménologique on pourrait nommer le corps et l'esprit.

L'expérience de la parole en analyse permet un questionnement sur l'être. Qui suis-je au moment où « Je » parle ? De quelle place est-ce que « Je » parle ? Et pourquoi cette place précisément ? L'exercice d'énonciation proposé par le cadre analytique introduit dans un premier temps à une mise en mot de ce à quoi on s'est identifié et dans un deuxième temps à une interrogation de ce à quoi on s'est identifié.

Chaque sujet émerge dans un bain de langage, et quelque part ce bain de langage lui pré-existe. Un nourrisson est parlé avant même sa naissance. On l'attend et dans cet espace du fantasme de ceux qui attendent cet enfant, on le nomme, on lui attribue des caractéristiques, on rêve son futur. Avant même sa naissance, son image se dessine. On l'imagine précisément.

Ce que la pratique analytique permet d'observer, c'est que le sujet est marqué par le discours de l'Autre. Les discours dans lesquels un sujet émerge, c'est-à-dire les discours des parents, de l'entourage, les discours sociaux contemporains de l'époque, viennent tracer les modes selon lesquels chaque individu se vit, les modes par lesquels il habite et interagit avec le monde. Cela recouvre les identifications sur lesquelles une identité repose, le rapport à l'altérité, les modalités d'interaction avec les autres dans la vie amoureuse, familiale et amicale et finalement, cela définit le rapport que l'on entretient à soi-même.

Au-delà des questions d'identifications constitutives de chacun, de ce qui fait parti de nous par choix ou par héritage, de ces comportements que l'on a adoptés très tôt sans trop les interroger, de ces mots que l'on prononce sans trop les peser, la prise

de parole dans le cadre d'une analyse révèle comment chacun s'engage dans ce qu'il dit.

Bien que dire « Je » permet à chacun de faire corps, la psychanalyse, de par le postulat de l'inconscient, vient donner une perspective particulière à la question du sujet. Du fait même de l'inconscient, le sujet est divisé. Cette division subjective, dépliée dans l'épisode 3, s'observe par le biais du langage. Ainsi quand nous prenons la parole, il y a un écart entre ce que l'on veut dire, c'est-à-dire l'énoncé, et ce que l'on dit effectivement, c'est-à-dire l'énonciation.

Le sujet qui intéresse la psychanalyse c'est celui que suppose cette division dans la parole. Du fait de l'inconscient, « ça parle » en nous. On a l'intention de dire quelque chose, mais on trébuche, on fait un lapsus, un acte manqué, une équivoque, et ces signes, qui sont des signes de l'inconscient, viennent dire autre chose de ce qu'on pensait vouloir dire.

Dire « Je » dans le cadre d'une analyse relève de l'exploration de ses propres abysses, à la recherche du sens de son être et de son existence. Dire « Je » devient une confrontation de celui qui l'énonce à l'étrangeté de sa propre parole et ce « Je » conduit celui qui parle à se détacher de ce qu'il croyait être.

Quelque part, dire « Je » c'est risquer sa propre parole, risquer de faire bouger des lignes tracées depuis longtemps, c'est risquer de faire un pas dans une autre direction que celle trop souvent empruntée, c'est risquer de perdre le contrôle apparent pour laisser émerger l'inattendu de son désir et être un peu plus avec le monde.

La psychanalyse rend ainsi possible une aventure subjective qui donne des perspectives nouvelles aux identifications et modes d'exister qu'on pensait alors inaltérables. Dire « Je », c'est se risquer à être soi. « Je » est alors un autre.

Un espace singulier se dessine.

Voilà une femme en séance d'analyse, qui, après tout ce temps à éprouver une culpabilité massive à chaque fois qu'elle mangeait une part de gâteau, entend un jour dans ses propres paroles en écho la voix qui lui a assénée toute son adolescence qu'elle mangeait trop de cochonneries.

C'est une culpabilité venue d'ailleurs qui avec le temps est venue dicter un regard sur soi, un rapport à l'alimentation et au plaisir qu'elle peut procurer. L'analyse met au dehors cette mécanique interne vectrice de souffrance et cette réalisation donne lieu à un choix : L'entretenir et se maintenir dans un état de tension ou alors, tenter de trouver une voie différente. Et au juste, coupable de quoi ?

La nature de la question change, on repère les éléments nodaux de l'histoire et on met en mot ce qui se répète. En analyse il y a parfois des révélations, des révélations pour soi et à partir de ce moment-là, il n'y a pas de marche arrière, on acquiert un bout de savoir sur soi, un bout de savoir pour soi, et dès lors, on appréhende le monde avec ce bout de savoir et parfois ça vient bouleverser le cours d'une vie.

On devient actif face aux événements de vie qui se présentent. A la lumière de ce bout de savoir, les situations n'apparaissent plus de la même façon, chacune d'elles devient alors cette intersection où il nous est possible de s'interroger sur les raisons pour lesquelles nous faisons un choix.

L'on ne sait pas d'avance ce que cette voie, a priori différente, nous réserve, et j'aurai tendance à dire que ce qui importe c'est d'interroger les raisons qui nous y mènent afin de voir si nous sommes au clair avec les dynamiques psychiques en jeu ; et puis surtout, de trouver le courage d'y aller.

Au risque de prendre la parole, au risque de poser ses propres questions, au risque de trouver ses propres réponses, au risque de la peine, au risque de la joie, au risque de se faire palpiter, au risque de se surprendre, au risque de se rencontrer, au risque de la vie...

L'analyse apparaît alors comme un difficile exercice de liberté, tout d'un coup on est attentif à soi, tout d'un coup on se met à prendre conscience de la puissance de son inconscient, de ses détours et de sa richesse.

On découvre bout par bout la possible liberté d'exprimer sa vérité le temps qu'une histoire se rassemble.

Cette aventure qu'est la psychanalyse nécessite qu'on prête une oreille singulière à ce que l'on dit, ce que l'on ne dit pas, ce que l'on ne veut pas dire.

Écouter nos mots et interroger leur origine. Observer l'effet de ces mots sur nos pensées et notre corps. Interroger nos silences et nos « je ne sais pas » balancés du tac au tac face à une question singulière...

Dire « Je » dans le cadre analytique est un exercice qui mène à interroger son propre désir, et si « Je » ne sais pas ce qu'est ce désir, il sous-tend les mouvements en nous. Qu'est-ce qu'il soutient ? Que cherche-t-il à satisfaire ? Et est-ce que j'agis en accord avec ce désir ? Pourquoi est-ce que je m'y autorise ? ou encore, pourquoi est-ce que je ne m'y autorise pas ?

Vous venez d'écouter le quatrième 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](mailto:ledivanpodcast@gmail.com).

Dans le prochain épisode, il s'agira de venir penser cet espace qui se crée dans le cadre analytique et qui parfois mène à faire ses propres choix.

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