

le divan.

Épisode 5.

30 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.

Ça fait plus de deux mois que le divan est disponible sur les plateformes et avant de commencer, je souhaitais vous remercier d'être toujours plus nombreux à m'écouter, à votre rythme, avec vos retours bienveillants et vos silences.

À l'heure où j'enregistre ce cinquième épisode du divan, nous sommes jeudi soir, à quelques heures du reconfinement général. Vous entendrez un petit peu les bruits de dehors, les gens qui s'activent et encore un petit peu de vie.

J'espère que vous prenez soins de vous et des vôtres, et parce qu'il n'est jamais simple de voir son quotidien bousculé et ses libertés réduites, je vous invite à prendre le temps de ressentir ce qu'il y a à ressentir, à faire de la place à vos pensées et à les mettre en mots et enfin de tenter d'explorer vos lieux intérieurs.

Dans cet épisode du divan, nous allons nous autoriser à se créer un espace, physique et psychique en venant penser la question de l'espace dans le cadre analytique.

Cet espace qui se crée dans le cadre analytique, parfois rigide et parfois souple nous appartient le temps d'une séance et vient dessiner les contours du monde dans lequel chacun est amené à se vivre.

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

Comment ça se passe quand on va chez un psychanalyste ? Il parle ou pas ? Et ça dure combien de temps ? Et on est vraiment allongé sur un divan ? Et comment ça se passe depuis le confinement ?

L'intérêt que chacun porte à la question du cadre indique quelque chose du rapport que l'on entretient à soi, à la question de la limite, des règles et de la loi, à celle de la pudeur, de la honte et de l'impuissance, du rapport au silence, du rapport au corps, celui de l'autre et le sien propre.

Faire une analyse, c'est commencer de chercher sa place dans un monde. On s'y rend une fois, deux fois parfois plus par semaine. Le temps d'une séance, on occupe un espace. Un fauteuil ou deux, un divan, un bureau, une bibliothèque, une fenêtre, parfois des jouets.

La particularité qu'il convient de remarquer ici est que cet espace est tout à soi, il nous est possible d'y dire librement à quelqu'un, l'analyste. Alors justement, comment l'occupons-nous ? Comment disposons-nous de nos affaires ? Comment prenons-nous place ?

Devant cette liberté, nous sommes pris au dépourvu : Croiser ou ne pas croiser les jambes ? garder son sac sur les genoux ? Et que dire ?

On prépare parfois ses séances à l'avance comme pour s'assurer que nos devoirs sont faits. On se rappelle ce dont on veut parler avant la séance pour finalement ne pas l'aborder.

Tout d'un coup, la liberté tant recherchée dans cet effort de parole nous encombre. On baragouine des phrases sans savoir où on veut aller, on s'embourbe dans nos mots et parfois on se tait devant la difficulté à dire ces pensées qui se bousculent à l'intérieur de nous.

A nos pensées se mêlent la critique et des questions au sujet de l'analyste. Et que pense l'analyste de ce que je dis ? Et de ma personne ? Et si je dévoile cette part de moi, m'aimera-t-il moins ? ou mieux ? Portera-t-il un jugement sur ce que je lui dis de moi ?

Faire une analyse, c'est faire de l'analyste le réceptacle de nos maux et de nos constructions imaginaires.

On se rend compte petit à petit d'un mécanisme singulier qui est celui de la projection, c'est-à-dire que l'on vient placer chez l'autre nos affects, nos questions et parfois même nos propres paroles. On projette.

L'analyste est alors ce support sur lequel on vient poser une figure qui nous permet de dire ou au contraire de ne pas dire.

D'où vient-il qu'à cet analyste on dissimule qu'on a passé une soirée beaucoup trop arrosée ? Ou encore à qui il est impossible d'avouer que l'on aime la femme d'un autre ?

La figure de l'analyste apparaît alors comme ce porte manteau à qui il est possible de faire porter l'habit qui convient. La place à laquelle on le met et le moment où on le fait importe et vient signer un rapport à l'autre. Et alors à quelle place le met-on ? et pourquoi ? à quoi cela nous sert-il ?

La projection consiste à placer une représentation au dehors de soi. Les autres et parfois la réalité extérieure deviennent cette toile sur laquelle nous faisons jouer nos constructions imaginaires, nos paradoxes, nos angoisses et notre désir.

Ce mécanisme permet de comprendre un phénomène particulier qui est celui du transfert. C'est un déplacement d'un vécu du sujet au sein du cadre analytique. On déplace et on rejoue ces vécus et ces modes d'interaction avec l'autre dans le cadre analytique en faisant porter l'habit qui convient à l'analyste.

Par exemple, un jour, il nous permet d'exprimer nos sentiments de privation, un autre jour il devient l'origine de ces privations et est source de colère et de frustration, un autre jour il est cette figure aimante qui, malgré nos colères et manifestations d'agressivité, ne bouge pas.

L'analyste demeure.

Il écoute, interroge et ne porte pas de jugements. Il accompagne nos torrents, nous le prenons à témoin de nos expériences de vie, de nos souffrances intérieures, de nos impossibilités et de notre manque d'être et il apparaît parfois comme l'élément constant dans ce tumulte de l'être.

C'est l'analysant, ou celui qui est en analyse qui met l'analyste à ces différentes places. Il apparaît alors tantôt comme une figure bienveillante tantôt comme un bourreau.

La place que chacun confère à l'analyste est révélatrice de notre organisation psychique : nos moteurs, nos résistances, nos mécanismes de défenses, et finalement, on se rend compte qu'il ne s'agit pas tant de l'analyste mais bien plutôt de soi.

Dans cette prise de parole subjective que permet le cadre analytique, on répète les mots intégrés très tôt, on nomme l'innommable pour qu'il puisse être pensé et on crée bout par bout le discours par le biais duquel il est possible de se vivre.

Dans ce transfert, un espace se dessine. Nous sommes seul.es à délimiter ce territoire nouveau par nos mots, nos apparentes impossibilités, les lois intérieures qui nous gouvernent.

Et pourquoi est-ce que cette personne s'excuse alors qu'elle se met à pleurer à chaudes larmes dans le cabinet de l'analyste ? Et pourquoi s'efforcer à garder sous silence cette chose qui nous plonge dans une immense honte ? Et pourquoi préférer se débrouiller seul.e plutôt que de demander quelque chose à l'autre ?

Cet espace du transfert suppose une adresse, on dit à quelqu'un et c'est bien parce qu'on dit à quelqu'un, ici le psychanalyste, qu'il est parfois difficile de dire. Pourquoi est-ce inavouable ? Pourquoi tant de formalités ? Que cherche-t-on à mettre à distance ? Qu'est-il si difficile à se dire ?

Faire une analyse, c'est commencer par se confronter à notre propre difficulté à se saisir d'un espace. Un espace à soi. La question se transforme : Qu'est-ce que je vais bien pouvoir dire ?

L'espace se modifie. On se parle de soi. On est dans le flou de sa propre parole, si bien que la seule chose que l'œil retient est le plafond peint en blanc, et parfois ses moulures. L'espace lui-même est flou, on a du mal à identifier ses bords.

L'effort que chacun fait lorsqu'il vient dire honnêtement ce dont il s'agit vient dessiner les lignes des pensées, des choses qui nous animent et nous contraignent ; et cet engagement d'une parole claire permet de lever doucement des points d'opacités sur ce qui auparavant nous tenait dans l'obscurité.

Finalement, faire une analyse c'est s'autoriser à prendre une place.

L'analyse en créant un espace permettant l'exploration de nos abysses intérieurs est l'occasion de la découverte de territoires innomés et inconnus. Elle est l'occasion de la redécouverte de chemins si souvent parcourus, si bien qu'ils apparaissent sous un nouveau jour. L'analyse est l'occasion de la nouveauté dans notre propre territoire.

Ces choses qui sont difficilement perceptibles et dont seuls les échos dans les mots que l'on prononce nous donnent un indice de leur existence se dévoilent petit à petit au fil des séances.

Venir dire permet de rencontrer les échos de nos points de surdités, de ramener un peu de lumière sur nos lieux souvent restés dans le noir.

C'est dans cette vision nouvelle de ce qu'il se passe pour chacun que nous sommes plus à même de motiver les chemins que l'on emprunte et d'en avoir le pas assuré.

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

Avoir le pas assuré n'est pas une question d'absolu ni de certitude, sinon plutôt celle de la peur et du courage et de l'engagement.

Aujourd'hui alors que nous sommes confiné.es, alors qu'il est parfois difficile de projeter, je vous invite à prendre le temps d'écouter vos pensées, de les mettre en mots et de les vivre.

D'ordinaire j'organise mes idées afin de vous annoncer ce dont le prochain épisode sera fait, aujourd'hui, je ne sais pas. La seule chose dont je suis assurée, c'est que je vous retrouve dans deux semaines pour le sixième épisode du divan.

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