

## Qu'est ce qu'un exercice spirituel ?

En préambule à l'introduction de la 10<sup>e</sup> année de ce séminaire, il est bon de rappeler que les questions ici posées, ni dans leur formulation, ni dans les essais de réponse, ne garantissent aucune orthodoxie freudienne ou lacanienne bien que en référence à l'Association Lacanienne Internationale. Ces questions surgissent à la suite de lectures, de réflexions et surtout du discours des analysants. Les textes produits ici n'engagent que leurs auteurs.

La rencontre de ce jour se propose d'approcher le sens de l'expression " Exercice spirituel " et de s'interroger sur la légitimité de la psychanalyse pour prétendre à une telle pratique.

Dès les premières phrases de son premier séminaire public, Lacan pose la question : « Que faisons-nous en analyse ? » Que se passe-t-il sur le divan ? Dans le fauteuil de l'analyste ? De quel exercice s'agit-il ? Exercice singulier dans la mise en scène d'un discours qui est bien, il faut le préciser, le discours de l'analysant et non le discours de la psychanalyse. C'est le discours du sujet. Un sujet ni coupable, il serait debout devant un juge ; ni pêcheur, il serait à genoux devant un prêtre ; ni ignorant, il serait assis sur les bancs de l'école ou de l'université devant un prof ; ni consommateur en mouvement dans une agitation productive ou consumériste devant un banquier où il aurait des comptes à rendre ! Il est allongé, gisant à la recherche de son âme ou parfois en position fœtale pour naître à la parole, mettant dans la parole la seule légitimation et de son acte et de son dire. Quand l'autre, l'analyste, tente d'écouter pour entendre le vrai du vrai du sujet. La psychanalyse peut-elle revendiquer par son discours et sa pratique une fonction de mise en œuvre d'un savoir ? Mise en œuvre est le terme qui convient car avec la psychanalyse, le savoir est issu de la pratique et de l'écoute du sujet, à l'inverse des travaux ou exercices pratiques qui vérifient et mettent à l'épreuve la théorie.

Quel exercice ? On peut faire des exercices pour mettre à l'épreuve, pour tester un savoir, un savoir faire. On peut faire de l'exercice pour s'entraîner, pour muscler son corps ou ses neurones. On peut s'exercer à répéter, à refaire, à redire, à réécrire pour transformer, améliorer, s'améliorer. On perçoit dans "l'exercice" une notion de franchissement d'une difficulté, d'apprentissage, de transformation.

« **La condition postmoderne** » essai de JF Lyotard paru en 1979, a pour sous titre « Rapport sur le savoir » . « Le savoir en général ne se réduit pas à la science, ni même à la connaissance. Il n'y a pas dans la science que des énoncés, des notes à visée descriptive. Pour être considérés comme vrais, ils doivent faire consensus auprès des experts. Il s'y mêlent des idées de savoir-faire, savoir-vivre, savoir écouter... donc une compétence qui dépasse le seul critère de vérité pour s'étendre aux critères d'efficacité dans les domaines de la pratique(Technique), de la justice (Éthique), de la beauté(Esthétique) » ... « Le savoir est ce qui permet à quelqu'un de préférer de bons énoncés dénotatifs à l'indicatif, prescriptifs à l'impératif, évaluatifs au conditionnel. Voici donc les modes d'expression du savoir aujourd'hui. Le savoir portant sur des énoncés cognitifs a laissé la place aux méthodes qui permettent de bonnes performances.

Un énoncé est considéré comme bon s'il est conforme aux critères pertinents admis dans le milieu formé par les interlocuteurs du "sachant". Les premiers philosophes ont nommé "opinion" ce mode de légitimation des énoncés. Ce qui rend le statut de la psychanalyse dans la société postmoderne précaire et contesté, c'est la notion du savoir. Dans la théorie analytique le savoir ne se réduit pas à la science, même si elle peut s'appuyer sur les neurosciences, ni à la connaissance issue des sciences humaines, la psychologie, la sociologie, l'anthropologie, ni même ne se réduit au savoir faire, un savoir faire avec soi même. Pour la psychanalyse, le savoir, c'est le savoir du sujet soumis à la logique de l'inconscient.

Ce qui caractérise aujourd'hui la post-modernité, c'est que la vérité d'une proposition scientifique trouve sa preuve dans l'efficacité de cette proposition, elle doit être performative, c'est-à-dire offrir le meilleur rapport entre l'efficacité et les moyens mis en œuvre. Le rapport de la science et de la technique s'inverse. La science s'auto légitime par un système qui optimise les performances. À l'heure où les grands textes fondateurs de la tradition tombent en désuétude (la Bible, le Capital) dans les sociétés occidentales qui s'auto légitimaient, la vérité étant intrinsèque au discours narratif. Ceci est aussi vrai pour les grands textes de la psychanalyse de Freud et de Lacan, qui aujourd'hui encore pour certains engagés dans la psychanalyse, font preuve de vérité par ce que légitimés par le seul nom de leurs auteurs, ou parce qu'il s'intègrent dans un discours considéré comme scientifique. À l'heure où l'efficacité d'une technique prend valeur de vérité en face d'un discours scientifique qui n'a plus besoin de preuve sinon de consensus des experts. À l'heure où les états, les institutions, les corps constitués, les décideurs de la politique à suivre, des protocoles à adopter, ne peuvent se référer qu'à un système de performativité pour en faire bénéficier le plus grand nombre au moindre coût. C'est une des raisons qui a écarté la psychanalyse des thérapies de l'autisme.

Dans une nouvelle approche postmoderne du savoir, la psychanalyse doit être partie prenante et non pas "laissante" on ne peut pas dire : « ceci ne nous concerne pas », La Nouvelle Économie Psychique en est sans doute l'expression clinique. Alors que faire ?

– Utiliser le même cheminement du savoir pour une approche de la vérité. En montrant premièrement que les preuves de vérité sont inhérentes au discours narratif de la psychanalyse, au-delà même des grands auteurs, par la logique, deuxièmement que la connaissance qui ne peut pas être traduite en quantité d'informations, comme dans le discours informatique, dans un savoir constitué, ne peut pas être délaissée. On ne peut pas tout mesurer.

– Montrer que la psychanalyse est performante, non seulement en pointant les symptômes qui aurait disparu, mais aussi en révélant la transformation durable du sujet dans son rapport à lui même et à l'autre. Il est indispensable et urgent de s'interroger tous les jours sur ce que nous faisons en analyse. À quels exercices nous soumettons notre esprit au cours de la cure, l'analysant et l'analyste ? Quel fil suivre dans la conduite de la cure ? Quel nouage, dénouage pour atteindre la vérité de la cause du désir et par quelles techniques ? Lacan démarre son enseignement public en interrogeant la technique analytique, comme si déjà il légitimait la psychanalyse par la technique avant même l'articulation complexe d'Œdipe

comme dogme, ou la démonstration que l'inconscient est structuré comme un langage. Ce qui intéresse avant tout Lacan, c'est comment dans la "talk cure" faire parler le sujet de l'inconscient, et pourquoi donc le faire parler puisque ce qu'il dit n'est que mi-dire, n'étant qu'un paraître du parlêtre ?

**Quel sujet ?** Que veut-il en s'allongeant sur le divan ? Se débarrasser d'un symptôme qui l'encombre, qui pourtant le fait vivre ne lui offrant qu'une demi-vie, empruntant ce terme aux radio-physiciens ? Quel type de sujet intéresse la psychanalyse pour une écoute de l'analyste ? Ce n'est pas le sujet des philosophes qui serait un "sujet essentiel" ni le sujet des psychologues qui serait un "sujet existentiel" c'est le sujet de l'inconscient qui serait "consistantiel" nourri par les trois registres du réel du symbolique et de l'imaginaire. Ni un sale type, ni un brave type, et pardon au sujet de le nommer "type", car toute la cure et un détypage, une démodélisation, une déconstruction de l'image qu'il se donne ou qu'on lui impose. Voici donc le sujet mis au premier plan par la psychanalyse, c'est là que se situent l'avenir et la pérennité de la psychanalyse.

Dans l'herméneutique du sujet, Michel Foucault pose une question. La question du sujet : c'est la connaissance du sujet par lui-même : connais-toi toi-même "**γνᾶυτι σεαυτον**". Il démontre que cette formule est devenu un slogan qui a eu plus de succès qu'un autre précepte : prends soin de toi "**επιμελεια αυτου**" "cura sui". Les préoccupations des philosophes à la recherche de vérité n'étaient pas celle des pèlerins à la recherche du bonheur. Les pèlerins qui se rendaient à Delphes pour prier et implorer Apollon, passaient, avant de se rendre au temple, devant la pythie qui rendait les Oracles près d'une source chaude et fumeuse en face du tholos. Trois préceptes étaient inscrits sur la pierre et s'adressaient aux pèlerins.

Rien de trop : « toi qui vient consulter n'en demande pas trop, ne pose pas trop de questions, que ce qui est utile.

Ne t'engage pas. « Ne t'engage pas au-delà de tes capacités, ne promet rien de ce que tu ne pourras pas tenir, prend soin de toi »

Connais-toi toi-même « examine les questions que tu te poses, apprend à reconnaître tes interrogations, trie les et ne garde que les questions dont les réponses te seront utiles. La première consultation de l'oracle sert à préciser et formuler la demande pour dans un deuxième temps implorer Apollon pour la réalisation de ses vœux. En version lacanienne on dirait : Approche la cause de ton désir – Reconnaît ton désir, celui qui est bon pour toi – Efforce toi de ne pas céder sur ton désir.

**La connaissance de soi apporte-t-elle un bien-être ?** Patients en analyse : « Pourquoi remuer ces mauvais souvenirs – Défaire une image narcissique de satisfaction de soi, souvent défaillante en entrant en analyse – Prendre conscience de la duplicité de mon discours, de l'ambiguïté de mes intentions, de la finitude de mon être, de l'ambiguïté de l'amour – Accepter qu'il n'y aurait pas de rapport sexuel, que La Femme n'existerait pas » encore « Je ne parle que de moi – Je deviens égoïste, moi qui ai toujours eu le souci des autres, je vais perdre toute la générosité acquise jusqu'à ce jour. » Ces propos alimentent la résistance de l'analysant et de l'analyste dans la cure et provoque parfois l'arrêt brutal du processus par peur d'une confrontation au réel. Foucault montre bien comment la formule "connais-toi toi-même" est couplée jumelé au prends soin de toi.

**Socrate** se présente comme un incitateur des autres à s'occuper d'eux-mêmes, à prendre soin, à ne négliger ni son âme, ni la vérité, ni la raison. Les dieux ont confié à Socrate la tâche d'interpeller les gens et de leur dire « occupez-vous de vous-mêmes » Platon écrit dans l'apologie de Socrate que l'on reprochait à Socrate de racoler les jeunes gens dans la rue pour en faire ses adeptes et ses amants.

**Épicure** répète que tout homme doit s'occuper de sa propre âme et utilise le mot Thérapeutein !

**Sénèque et Epictète**, stoïciens pour qui la notion de "cura sui" est devenue le principe de toute conduite rationnelle dans toute forme de vie active qui voudrait obéir aux principes de rationalité morale.

**Philon et Plotin** proches des chrétiens, on retrouve chez eux le souci de soi.

**Foucault** condense dans ce précepte "ἐπιμελεια αὐτου" quelques traits caractéristiques d'un exercice spirituel :

- convertir son regard de l'extérieur vers intérieur.
- veiller à ce qui se passe dans la pensée : exercices et méditation.
- exercer des actions de soi sur soi : où l'on se prend en charge, on se modifie, on se purifie, on se transforme, on se transfigure : « Ces pratiques sont autant d'exercices qui auront une destinée dans l'histoire de la culture, de la philosophie, de la morale de la spiritualité occidentale » ...« Exercices de méditation, de mémorisation du passé, examen de conscience, de vérification des représentations à mesure qu'elles se présentent à l'esprit ». La psychanalyse prend sa place et entre dans ce grand courant qui va de la philosophie grecque à l'ascétisme chrétien.

Il pose alors la question de la prévalence apportée au "γναυτι σεαυτον" devant l'"ἐπιμελεια αὐτου". C'est la volonté d'une rupture éthique : renoncer à faire de ces préceptes le fondement d'une morale individualiste au profit d'une morale collective, remplacer l'obligation de renoncer à soi, une éthique du non égoïsme, par l'obligation de penser aux autres. C'est une recherche de vérité évidente telle qu'elle se donne sans aucun doute possible, que Foucault appelle le moment cartésien, qui fait du "connais toi toi-même "un accès fondamental à la vérité et disqualifie du même coup le "prends soin de toi" « appelons philosophie la forme de pensée qui s'interroge sur ce qui permet au sujet d'avoir accès à la vérité, la forme de pensée qui tente de déterminer les conditions et les limites de l'accès du sujet à la vérité. Eh bien si on appelle cela la philosophie, je crois qu'on pourrait appeler spiritualité la recherche, la pratique, l'expérience par lesquelles le sujet opère sur lui-même les transformations nécessaires pour avoir accès à la vérité. On appellera alors "spiritualité" l'ensemble de ces recherches, pratiques et expériences que peuvent être les purifications, les ascèses, les renoncements, les conversions du regard, les modifications d'existence...)

### **Quel prix à payer pour avoir accès à la vérité ?**

La vérité n'est jamais donnée de plein droit. Elle met en jeu l'être même du sujet. Il ne peut y avoir de vérité sans une conversion du sujet, sans une transformation qui peut se faire - dans un mouvement qui arrache le sujet à son

statut – dans un élan d'amour, le transfert – dans un travail sur soi, une ascèse. La vérité fait retour. Pour la spiritualité, pas seulement par la connaissance acquise mais par un bien-être, une béatitude qui donne la tranquillité de l'âme.

Toute la philosophie antique ne sépare pas les deux questions : comment avoir accès à la vérité ? - Quelles sont les transformations dans l'être même du sujet nécessaires et indispensables, pour par venir à cette vérité.

La religion chrétienne À la suite de la philosophie antique, Pose les mêmes conditions d'accès à la vérité de soi, de Dieu, Et de Dieu en soi. Conditions de transformation du sujet pour entrer dans la connaissance de Dieu. Les'' exercices spirituels'' de St Ignace de Loyola, En sont le paradigme, un manuel de bonne conduite, « Un ensemble d'indications pratiques pour ceux qui s'adonnent à une expérience spirituelle... pour obtenir un progrès de l'âme dans la connaissance de soi est dans la soumission à l'œuvre de Dieu. »

L'âge moderne de l'accès à la vérité se suffit de la connaissance, et elle seule. Sans que le sujet est à être transformé ni modifié. C'est le triomphe de la science et du scientisme. On peut ou l'on pourra tout savoir. La science fera reculer les limites de l'impossible, promettant au sujet bien-être et bonheur. Ceci n'est pas sans conditions pour avoir accès à la vérité. Il faut ne pas être fou, Avoir fait des études, Avoir subi une formation, s'inscrire dans un certain consensus scientifique. Ces conditions ne concernent pas le sujet dans son être, Elles ne concernent que l'individu dans son existence concrète et sociale.

La post- modernité fait un pas de plus dans sa conception de la vérité. Elle ne se limite pas à la connaissance, Elle s'étend à des critères d'efficience par la technique, à la justice par l'éthique, à la beauté par l'esthétique. C'est la thèse développée par Jean François Lyotard dans'' La condition postmoderne''

Une citation de Michel Foucault : « C'est vrai, comme tous les scientifiques le disent, qu'on peut reconnaître une fausse science au fait qu'elle demande pour être accessible, une conversion du sujet et qu'elle promet, au terme de son développement, une illumination du sujet ; si on peut reconnaître une fausse science à sa structure de spiritualité, il ne faut pas oublier que dans les formes de savoir qui ne sont pas justement des sciences, vous retrouverez d'une façon très forte et très nette, certains éléments des exigences de la spiritualité... vous avez reconnu tout de suite une forme de savoir comme le marxisme ou la psychanalyse. On a tout à fait tort de les assimiler à la religion. Ça n'a aucun sens et ça n'apporte rien...»...« Ce qui fait tout l'intérêt et la force des analyses de Lacan, c'est précisément ceci : c'est que Lacan a été le seul depuis Freud à vouloir recentrer la question de la psychanalyse sur cette question précisément des rapports entre le sujet et vérité. »... « Le prix que le sujet à payer pour dire le vrai, est la question de l'effet sur le sujet du fait qu'il a dit, qu'il peut dire, et qu'il a dit le vrai sur lui-même».. « Lacan a effectivement fait resurgir à l'intérieur même de la psychanalyse la plus vieille tradition, la plus vieille interrogation, la plus vieille inquiétude de cette "επιμελεια αυτου" qui a été la forme la plus générale de la spiritualité. »

### **Quels exercices pour une cure analytique ?**

Si l'on considère l'analyse comme une cure, une ''talk cure'', il s'y associe une notion de soin : - avoir cure de : pendre soin de – faire une cure – aller en cure : améliorer ou guérir par une répétition d'exercices ; il s'y associe une notion de mise à l'écart, d'éloignement : - faire retraite – se séparer du monde – se tourner vers soi –

faire une récollection.

Ces exercices sont-ils spirituels ? Foucault a donné une définition du spirituel : « est spirituel ce qui transforme le sujet pour parvenir à la vérité ». On dira d'un exercice qu'il est spirituel quand c'est un exercice de l'esprit qui pense, qui réfléchit, qui pense qu'il pense. On dira d'une femme ou d'un homme qu'il est spirituel si il est capable de mot d'esprit ou d'être entendu là où on ne l'attend pas, surprise et inattendu. On dira d'une quête spirituelle quand c'est une recherche de spiritualité qui tente de dépasser la matérialité du corps et du monde environnant qui donnerait un sens au-delà du visible. On parlera d'esprit à propos d'un tableau ou d'une œuvre pour exprimer l'intention de l'auteur : l'esprit d'un tableau, d'un livre...

Quel esprit ? Peut-on confondre l'esprit et la pensée ? L'esprit et l'âme ? L'esprit est au-delà de la pensée du sujet, de l'individu, de la personne qui pense. Un esprit se dépasserait dans l'espace (pensées intérieures et pensées extérieures de Plotin) dans le temps, antérieur à la conception du sujet et postérieur à lui-même, qui lui survivrait et que l'on pourrait appeler l'âme.

Lacan reprend ces questions dans son séminaire : – Le Moi dans la théorie de Freud – l'Éthique de la psychanalyse – l'Identification.

**Quelques questions** pour finir aujourd'hui.

- Avons-nous réellement une âme ?
- Qu'est-ce que l'âme ?
- L'Âme a-t-elle besoin de Dieu ?
- L'Âme est-elle laïque ?
- La psychanalyse peut-elle légitimement poser de telles questions ?
- La psychanalyse confond-t-elle âme et inconscient ?
- L'efficacité de la psychanalyse est-elle liée à la réponse à ces questions ?

Philippe Collinet

Séminaire 2013 – 2014

1<sup>ère</sup> rencontre le 9 octobre 2013