

LA PSYCHANALYSE

La psychanalyse Freudienne ou psychanalyse orthodoxe.

Les hommes sont des animaux parlants. Et la parole est une énergie dotée d'une puissance extraordinaire. Les mots peuvent nous combler ou nous blesser, nous fortifier ou nous déstabiliser, nous détruire ou et nous ouvrir à la vie, nous emprisonner ou nous libérer. C'est ce pouvoir libérateur de la parole que Sigmund FREUD a mis en évidence, voici un siècle, en "inventant" la psychanalyse. Avant lui, on pensait que la conscience était au centre du psychisme, que l'homme agissait toujours de manière raisonnable et rationnelle. Il n'en est rien. Le centre stratégique du psychisme est occupé par un lieu nommé: "**INCONSCIENT**", lieu opaque contenant l'ensemble des causes et mécanismes cachés qui déterminent à notre insu notre comportement, nos sentiments, nos choix, nos décisions, lieu aussi où nous avons enfouis les blessures secrètes de notre enfance (traumatismes, conflits précoces, carences affectives...) Ces blessures nous les avons "**refoulées**". Cela veut dire qu'elles n'ont pas disparues mais qu'elles demeurent actives sous la ligne de flottaison de notre conscience. Elles se manifestent dans la vie quotidienne sous une forme déguisée, celle d'un symptôme (tic, bégaiement, peur irraisonnée, échec répétitif...) qui tend à se répéter. La signification du symptôme échappe donc de prime abord. Elle doit être décryptée comme on traduit un texte dans une langue étrangère. La psychanalyse se propose de suivre ce fil, de le déchiffrer, de l'interpréter, c'est-à-dire de lui faire dégorgé son sens en le reliant à sa cause inconsciente. Concrètement, la cure psychanalytique consiste à instaurer une relation entre analyste et patient telle que celui-ci puisse ramener à la conscience le conflit infantile, le revivre dans la relation au praticien (**TRANSFERT**) et, cette fois, le dépasser. La technique utilisée est celle des "**ASSOCIATIONS LIBRES**". Il est demandé au patient, allongé sur un divan, d'associer sans censure ni réserve les mots et les phrases qui lui viennent spontanément à l'esprit. Ce faisant, il pourra exprimer par la parole les fragments douloureux de sa vie affective (haine, amour, peur, colère, désir sexuel...) et mieux comprendre sa propre histoire.

La psychanalyse Jungienne.

Pour C.G.JUNG, élève dissident de FREUD, notre histoire ne commence pas à la naissance. Elle s'inscrit dans une histoire collective, porteuse d'idéaux, de mythes, de croyances, de valeurs, de rêves, qui précède notre naissance biologique. Cela signifie que, sous la couche constituée par l'"inconscient individuel", il y a un soubassement originaire, racine de la vie psychique, l'**INCONSCIENT COLLECTIF**. Celui-ci est constitué d'**ARCHÉTYPES**, c'est-à-dire de noyaux organisateurs constitués de croyances, de pensées, de fantasmes, de mythes communs à tous les individus d'une même civilisation, voire à l'humanité toute entière. Lorsqu'ils sont stimulés, ces archétypes s'expriment par des symboles. L'art et les rêves en sont les révélateurs privilégiés. Au-delà de notre "MOI" (la conscience ordinaire) et derrière notre "PERSONA" (notre identité social) se cache notre identité authentique. Celle-ci n'est jamais acquise d'emblée mais doit "venir au monde". Cette identité véritable et profonde, est le "SOI". La névrose est simultanément un état de désunion avec soi-même et une tentative de guérison. Nous nous différencions les uns des autres par les archétypes qui organisent à notre insu notre personnalité et notre existence. Le psychanalyste jungien tentera de mettre à jour ces archétypes actifs. Pour y accéder, il exploitera l'analyse des rêves nocturnes, des rêveries diurnes, des fantasmes, des productions artistiques spontanées. Fondée sur une connaissance approfondie des grands mythes humains, la psychanalyse jungienne (appelée aussi: "psychologie analytique") entend aider le sujet en quête de lui-même à trouver sa vérité profonde (processus d'**individuation**) et à favoriser l'accomplissement du destin auquel il se sent appelé.

La psychanalyse Reichienne.

Proche de FREUD, W. REICH fut aussi honnit par le maître pour avoir innové radicalement dans la psychanalyse de l'époque. Il opta pour une position active dans la cure analytique et devint le père des thérapies psycho-corporelles en faisant passer le statut du corps au premier plan.

Pour REICH, l'unité corps-esprit ne fait aucun doute et on ne peut même pas parler de médiation corporelle, ce qui serait considérer le corps comme une passerelle, un moyen, un objet pour atteindre l'esprit, alors que si l'on considère le corps, on considère déjà le sujet à part entière dans son versant matériel. Autrement dit, parler de corps et d'esprit, c'est déjà scinder en deux une réalité qui ne l'est pas. On ne peut séparer la face d'une médaille de son revers.

L'unité maintenant rétablie, qu'est-ce qui anime l'ensemble ? De l'énergie, c'est évident !

L'énergie vitale, oui mais encore ? REICH va reprendre la notion d'énergie initiée par FREUD (la libido), mais, alors que ce dernier la rend de plus en plus abstraite, lui, la considère de plus en plus réelle, concrète, réalité qu'il essaiera sur la fin de sa vie surtout, de prouver. Mais avant cela, il va mettre au point dans les années 1930, une technique de travail sur le corps, qu'il appelle végéto-thérapie, car elle sollicite le système nerveux végétatif. Une version assouplie de la neuro-végéto-thérapie prendra le nom d'analyse reichienne dans les années 1980 (G.Guasch.)

(La neuro-végéto-thérapie a été systématisée par le psychiatre italien Federico Navarro récemment disparu et il existe toujours des praticiens de la méthode, quoique peu nombreux en France)

Si le corps-conscience est animé par de l'énergie, celle-ci doit aussi circuler. Si la circulation s'interrompt et que la stase s'installe, les ennuis commencent... Mais pourquoi ? Nous réagissons tous aux variations de notre environnement par des mises sous tension de nos tissus musculaires, conjonctifs, organiques, etc. ... (les ostéopathes le savent très bien d'où leur extraordinaire efficacité) Quand j'ai peur, je peux serrer les fesses, avoir le souffle coupé (bloquer le diaphragme), rentré la tête dans les épaules (bloquer les épaules), arrondir les yeux de terreur... etc. Si tout s'arrange, nous relâchons ensuite les tensions. Cela s'effectue grâce à une mobilisation énergétique, c'est-à-dire que la tension tissulaire augmente, alors la charge énergétique augmente aussi jusqu'à un point critique, ensuite la charge énergétique diminue et la détente se réinstalle.

Oui mais si l'agression (le trauma) est trop forte, en fait dépasse les capacités d'adaptation, où est répétitif, (tous les jours quoique je fasse, on me dit que je suis nul et je bloque mon diaphragme pour ne pas pleurer), la mobilisation musculaire devient chronique, la tension permanente et même quand des années plus tard tout danger à disparu, la contraction est toujours là, inscrite dans le système végétatif avec les émotions associées qui ont été figées, car trop douloureuses et les souvenirs, (du moins tels qu'ils ont été engrammés à l'époque, car au stade fœtal ou dans la période pré-verbale, les souvenirs sont seulement des sensations et des émotions qu'il sera bien difficile de décrire avec des mots, quand ils seront contactés par l'adulte)

Alors que faire ? Si aujourd'hui, nous sollicitons nos muscles volontaires par des mobilisations spécifiques (acting), nous pouvons espérer obtenir une certaine décharge énergétique qui s'accompagne de souvenirs et d'émotions. La répétition des acting amènera jusqu'à la libération complète de la zone, à condition que les matériaux libérés soient conscientisés. On retrouve la psychanalyse verbale.

REICH a identifié une organisation particulière du corps destinée à remplir des fonctions psychologiques. C'est ce qu'il a baptisé la cuirasse, qui est à la fois musculaire (tissulaire en fait) et caractérielle (le caractère se structure pour protéger l'organisation, l'équilibre, même

critique, du sujet) Au niveau du corps, il y a sept anneaux des yeux jusqu'au bassin (premier et dernier) qui peuvent faire l'objet de constrictions diverses, lesquelles peuvent induire à leur tour des maux chroniques très variés. À ce point la psychothérapie rejoint le champ de la psychosomatique surtout pour une partie des maladies ou affections chroniques.

En tout cas, plus couramment, le nœud à l'estomac, la boule dans la gorge, les dents serrées (serrer les dents), l'oppression sur la poitrine, la diarrhée de peur, un certain nombre de "mal de tête", la frilosité, les pieds froids (ou les mains), la moiteur des mains... etc. sont là pour illustrer une tension locale à pendants psychologiques.

L'analyse permettra de déplacer petit à petit les équilibres allant dans le sens d'une libération progressive de l'énergie en stase de manière à ce qu'elle soit intégrée (n'oublions pas que l'énergie, c'est aussi de la conscience) au fur et à mesure. Des yeux au cou, au diaphragme et enfin au bassin, nous pourrions retrouver le fonctionnalisme fondamental de notre corps, enrichissant du coup notre manière de penser (une pensée enracinée dans la matière et non pas "angélique") Le principe étant de faire fondre la cuirasse pas de la briser, elle a une histoire et elle a eu une bonne raison d'être, seule la conscience peut la rendre à un moment sans objet. (le corps-conscience).

Le transfert d'ici, n'est plus le creuset de la thérapie, mais il est néanmoins très important et on voit apparaître d'autres notions qui ne sont pourtant pas si "extra-ordinaires", le transfert corporel et surtout le contre-transfert corporel que vit le thérapeute.

Pour terminer, il est difficile de ne pas faire un parallèle entre les conceptions de REICH et la vision orientale du monde, les chakras indiens et la circulation d'énergie chez les taoïstes et les pratiquants d'arts martiaux. Aussi, la vision reichienne de l'homme, de l'univers, jette un pont qui s'avère riche entre l'orient et l'occident.

La Dasein-analyse ou psychanalyse existentielle.

La psychothérapie est une science, un art, une discipline qui concerne et implique essentiellement des êtres humains dans toute leur richesse et complexité. Elle est un « engagement existentiel », une rencontre qui ouvre un chemin menant à une destinée commune : se libérer de ses entraves pour **pouvoir-être**. Car telle est bien une des singularités de l'homme : sa possibilité continue de dévoiler son être.

De tous les étants, l'homme se distingue. Cette distinction mérite d'être pensée, réfléchie. Dans la tradition philosophique, un penseur se démarquera en dévoilant sans cesse l'Être de l'étant-homme : Martin HEIDEGGER. Il interrogea l'Être, l'existence, la présence repris par un seul mot en allemand : **Dasein**. Au fil des années, ce mot va perdre son sens trivial et commun pour désigner essentiellement l'être humain et représenter celui-ci dans toute son entièreté. Cette recherche de toute une vie deviendra la **Daseinsanalytik** dont l'œuvre phare est « Etre et Temps » 1927.

Psychiatre de père en fils, Ludwig BINSWANGER, préoccupé par le statut de la psychiatrie et son manque d'humanité, est bouleversé par la lecture de Heidegger. Il découvre dans ce livre une réponse à ses nombreuses questions et décide de structurer sa relation thérapeutique à l'aune de cette pensée. La Daseinsanalyse sera ainsi fondée dans les années quarante. Binswanger interroge trois fondements : le premier, la psychanalyse de Freud qu'il rencontre en 1907. Une amitié et un dialogue s'installe mais à la fois une déception. La dimension trop naturaliste de la pensée freudienne. Le deuxième : la phénoménologie de Husserl qu'il étudie avant sa découverte magistrale – le troisième fondement - la Daseinsanalytik de Heidegger. La Daseinsanalyse, au large de la psychanalyse, s'intéresse à la manière d'être-au-monde du patient, à ce qu'il vit et

éprouve sans pour autant s'incruster dans son passé et interpréter selon des concepts métapsychologiques. Le thérapeute perçoit le patient dans sa possibilité d'être-là, dans ses flexions de présence-au-monde. Selon Binswanger, toute souffrance altère la manière d'être-au-monde du patient. C'est pourquoi, se mettre « en tonalité de présence » avec le patient nous permet de saisir dans quelle réalité il vit et surtout comment il la vit.

Binswanger, préoccupé par la question psychiatrique, interprétera quelquefois d'une manière trop personnelle la pensée de Heidegger. Il lui reprochera cette désinvolture. Un autre psychiatre suisse, Médard BOSS, rencontrant Heidegger en 1947 déploiera une Daseinsanalyse plus proche de la pensée heideggerienne et créera un centre thérapeutique ainsi qu'une école de Daseinsanalyse. Son disciple et ami, Gion Condrau, fondera la fédération internationale de Daseinsanalyse.

Le Daseinsanalyste s'intéresse aux traits fondamentaux de l'être-homme, à ses **existentiels** : sa spatialité, sa temporalité, sa corporéité, sa manière d'être avec les autres dans le monde commun, son humeur, son historicité, son être-pour-la-mort et le déploiement dans la liberté de toutes les valeurs qui lui permettent d'exister. Par son souci d'aller à l'essence des choses, la Daseinsanalyse s'interroge sur le fondement de ses perceptions et pratique autant que faire se peut la **réduction phénoménologique**.

En d'autres termes, elle ouvre une parenthèse, une « époque » où s'évanouissent tous ses a-priori pour accéder dans l'intuition à l'Eidos, à l'essence, aux modes d'être fondamentaux du patient. La Daseinsanalyse cherche continuellement à se représenter le sens sous les mots, à se tourner vers l'expérience vécue qu'indique la signification du mot. Elle permet à l'analysant d'accéder à la faille de son être, celle qui émerge du conflit qui oppose l'aspect inéluctable de sa destinée et toute la dimension du choix de son existence.

La Daseinsanalyse revient toujours au phénomène tel qu'il se présente selon sa configuration immanente et implicite. Elle n'a pas recours à une métapsychologie mais simplement au vécu, à ce qui se manifeste en deçà de tous les jugements construits.

La Daseinsanalyse considère toute souffrance mentale comme une privation de liberté, comme une impuissance à exister. Dans la mesure où « il y a des êtres qui ont la chance d'éveiller et de faire prospérer l'atmosphérique, et d'autres qui par contre peuvent le perturber, voire le détruire (Tellenbach), le psychothérapeute, au-delà d'une longue formation académique en psychologie et en philosophie, travaillera également sa manière d'être présent-au-monde.

Cette psychothérapie analytique s'adresse à toute personne qui désire entreprendre une analyse ou en d'autres termes qui désire « se libérer de ... » quelque chose qu'il n'a peut-être pas encore identifié afin de pouvoir s'épanouir au monde. Lorsque l'existence est devenue une impasse, la rencontre psychothérapeutique permet au patient d'ouvrir à nouveau son horizon afin de pouvoir éprouver le monde et redevenir un receveur-transformateur de tout événement, voire même impossible ou absolument imprévisible. La Daseinsanalyse rend à nouveau possible la possibilité de la rencontre, de l'être-avec. Elle invite le Dasein à pouvoir-être dans chacun de ses existentiels.

La Daseinsanalyse présente trois caractères importants :

1. La lucidité : l'homme n'est plus idéalisé mais accepté dans sa banalité quotidienne dont la mort, témoin de sa finitude, devient un existentiel, un caractère ontologique, qui détermine sa destinée.
2. L'humanisme : bien que l'homme soit un être-vers-la-mort, il n'est pas pour autant condamné. Que du contraire, sa mission est d'assumer cette finitude, d'accéder à la transcendance.

3. La scientificité : le Sein und Zeit de Heidegger et la phénoménologie de Husserl métamorphosèrent le regard du psychiatre et l'enrichirent d'une analyse plus "pure" de la psychopathologie. La psychose devint une maladie humaine et le patient, un partenaire existentiel.

L'homme, désormais, englobe davantage que la somme de ses parties ; il se définit dans un contexte humain ; il est conscient et capable de choix, il n'assiste pas à son existence mais crée sa propre expérience ; l'homme est intentionnel, il se dirige vers le futur. Il croit en des valeurs. Il a un sens.

La Fédération internationale de Daseinsanalyse fédère toutes les associations nationales reconnues et liste tant les Daseinsanalystes officiels que les superviseurs. Le terme « Daseinsanalyse » n'est officiellement pas traduit mais les anglophones le traduisent par Existential Analysis et les francophones par analyse existentielle ou analyse de la présence.

La psychanalyse lacanienne.

Avant d'exister pour et par lui-même, l'enfant est ce que le désir et la parole des autres (de ses parents, de la société) font de lui (le "**Discours de l'Autre**"). L'enfant s'inscrit dans une culture qui pré-existe et lui impose d'emblée ses normes sociales et son langage (un ORDRE SYMBOLIQUE). L'inconscient est structuré comme un langage", dit LACAN. Cela signifie deux choses. D'une part, l'inconscient est une "structure" cachée, secrète, opaque, qui détermine fondamentalement l'orientation consciente du psychisme (comme la syntaxe apprise à l'école: quand nous parlons, nous ne sommes pas conscients des règles grammaticales qui régissent la construction de nos phrases). D'autre part, cette structure secrète est soumise à des lois d'organisation interne (à des règles de grammaire, pourrait-on dire) similaires à celle de la langue. Quand nous parlons, nous remplaçons une chose (l'objet "table") par un mot (le mot "table"), un "**signifié**" par un "**signifiant**". Mais en nommant les objets, nous prenons une certaine distance par rapport à eux. Qu'est-ce que parler, en définitive, sinon "décoller" de la matérialité des choses en y substituant des mots. Vivre, c'est pareil, c'est remplacer une expérience vécue (exemple: un sentiment de tristesse) par un symbole abstrait (le mot: "dépression"). C'est donc créer, au fil du temps, une distance de plus en plus grande entre ce qui est "vécu" et ce qui est "dit". C'est pourquoi l'homme est, par nature, divisé, "aliéné" c'est-à-dire étranger à lui-même. Entre sa réalité profonde et le discours conscient qu'il tient et par lequel il se raconte des histoires, viennent s'insinuer les illusions de son imaginaire (ce que je prends pour "moi", n'est finalement qu'une image bricolée). Le problème de l'homme névrosé n'est pas qu'il possède un imaginaire mais qu'il en est prisonnier. Tout se passe comme s'il prenait les contenus de son imagination pour la réalité. Il "guérit" non pas lorsqu'il cesse de se raconter des histoires (des histoires, on s'en raconte toute sa vie) mais lorsqu'il comprend que ce sont des histoires et ne se sent plus obligé d'y croire. Il devient alors SUJET.

La psychothérapie d'inspiration analytique.

On regroupe sous cette appellation, une série de pratiques qui s'inspirent de la théorie freudienne, mais s'éloignent des directives techniques de FREUD. Elles suppriment notamment la position du divan (analysant et analysé se parlent en se regardant) et utilisent d'autres ressorts d'exploration psychique que les seules "associations libres". Citons, à titre d'exemple, le "PSYCHODRAME ANALYTIQUE" qui se pratique en groupe et exploite les ressources de la théâtralisation. Au lieu d'être seulement racontées, les scènes importantes ou événements marquants du passé y sont joués, comme au théâtre, avec la participation active des autres patients, assignés à la fonction de répliquants. Les restituer de cette manière permet d'en

désamorcer la charge émotionnelle. La parole se voit renforcée par la mise en action du corps et l'activation de ses possibilités expressives. Plutôt que de parler de son expérience, le patient est invité à la "mettre en scène".

Moreno avait créé à Vienne le théâtre impromptu en 1921 : il y faisait participer les spectateurs, dans une sorte de théâtre en rond, sans décors. Deux ans plus tard, une participante : Barbara, se trouve transformée par le rôle qu'elle jouait. C'est la première ébauche du théâtre thérapeutique. Dès 1925, Moreno s'installe aux USA, à Beacon — où il fonde son premier théâtre thérapeutique en 1936. Le psychodrame d'enfants est importé en France en 1946, au Centre Claude Bernard (J. Fa-vez-Boutonnier, Mauco, Berge, Lebovici, M. Monod) En 1955, se constitue le Groupe français d'Études de Sociométrie, Dynamique des Groupes et Psychodrame, sous la direction d'Anne Ancelin-Schützenberger, avec J. Favez-Boutonnier, Sivadon, Ouzilou, S. et A. Ginger, etc. La France organise le premier Congrès mondial de Psychodrame, à Paris en 1964, avec la participation de Jacob-Levy Moreno et de sa femme Zerka. Il y avait même leur fils d'une dizaine d'années, Jonhatan, qui prenait un rôle dans presque toutes les séquences !

Mais aujourd'hui, le psychodrame morenien traditionnel a presque disparu en France, sous la concurrence du psychodrame psychanalytique. (Lebovici, Diatkine, E. Kestemberg, Anzieu, G. et P. Lemoine).

Le psychodrame souffre d'un handicap sérieux : il est difficilement praticable en séances individuelles (sauf dans sa variante de monodrame) et donc, il est surtout utilisé dans des institutions d'enfants ou de malades mentaux, ou encore dans des groupes de développement personnel, plutôt qu'en thérapie.