

5

La dimension inconsciente

Ce que j'ai appris de Freud et Jung.

Le romancier Émile Zola a dit que la psychanalyse¹ lui faisait penser à une locomotive à vapeur construite en verre. On verrait alors les mécanismes internes qui permettent à la vapeur sous pression d'activer les roues, tout comme la psychanalyse rend «transparente» la mécanique inconsciente qui nous pousse à agir. Voulant guérir leurs patients, les psychanalystes ont cherché à rendre apparent le trouble mécanique de l'esprit qui causait un comportement déficient. Ce faisant, ils ont décrit comment devait fonctionner un esprit sain.

Notre but ici n'est pas de présenter une thérapie ni un exposé rigoureux de la psychanalyse, mais de produire une description accessible de l'humain fondée sur la pulsion animale et l'apprentissage de la recherche d'objets de désir.

L'apparition de la psychanalyse n'est pas le fait du hasard. Depuis le XVIII^e siècle, les patients qui manifestent des troubles de comportement sont internés dans des instituts, soumis aux volontés de thérapeutes, et des comportements irrationnels typiques sont catalogués. Ce sont de tels cas qui ont intéressé Breuer et Freud, deux médecins. Leur hypothèse de base est que la logique qui explique les comportements déviants est située dans l'inconscient du patient et, pour une raison inconnue, cachée à la conscience. Ils ont découvert que souvent ces portions cachées de la pensée concernent un épisode traumatique survenu

¹ La psychanalyse est une méthode d'investigation de la pensée inconsciente, ainsi qu'une méthode de traitement (la cure psychanalytique). Elle produit une conception psychologique globale de l'humain. Sa méthode est centrée sur l'observation et non sur l'expérimentation.

dans l'enfance. Parvenir à mettre à jour cette logique est l'essentiel de la cure psychanalytique.

Un cas fictif.

Une jeune femme en santé accouche d'un garçon. Après quelques mois, elle commence à ressentir un engourdissement et une rigidité de mouvement au bras droit. Le malaise empire au point où son bras finit par demeurer contracté, replié en permanence. Les médecins ne décèlent aucune anomalie anatomique et concluent à un trouble psychologique. Le psychanalyste qui reçoit la jeune mère finit par comprendre que c'est d'avoir à s'occuper de l'enfant qui a provoqué la paralysie. Il s'agit en fait d'une forme de censure. La mère étant droitière, elle ne peut plus soigner son bébé¹. Mais pourquoi le blocage est-il apparu ? Plusieurs hypothèses sont plausibles.

Grâce à des échanges verbaux, dont l'écoute des rêves de la jeune mère, le psychanalyste finit par comprendre que c'est d'avoir à laver le petit pénis de son fils qui cause la paralysie du bras droit. Le thérapeute devra guider subtilement sa patiente dans ses souvenirs pour que, finalement, resurgisse en sa conscience d'adulte, un épisode de sa jeunesse, refoulé dans l'inconscient et oublié. Jeune, un adulte de son entourage l'a forcée un certain temps à le masturber, la menaçant de conséquences affreuses pour elle si jamais on venait à savoir ce qu'elle faisait. De laver son bébé mâle provoque le surgissement de l'expérience traumatisante en sa conscience. Sa pensée, par un mécanisme inconnu, a provoqué la paralysie du bras, éliminant les occasions pour la jeune mère de subir une désagréable impression de honte dont elle ne comprend pas la cause. L'avantage de la femme adulte est qu'elle peut envisager avec lucidité l'abus sexuel dont elle fut victime, enfant. En conséquence, le sentiment de honte est désamorcé ; l'autopunition tombe, la censure disparaît et son bras droit se délie.

C'est à partir de l'examen de malfunctions de ce genre que les psychanalystes ont élaboré la complexe mécanique de la pensée

¹ Un Sherlock Holmes psychanalyste aurait posé deux questions : l'enfant est-il mâle ? La mère est-elle droitière ?

humaine en formation. Dans l'esprit de Rousseau, qui considérait que l'adulte sain est un grand enfant épanoui, Freud a trouvé dans l'enfance la clef de la compréhension de l'adulte. L'enfant n'est pas un futur adulte dépourvu de raison ; c'est l'adulte qui est un grand enfant, et l'enfant poursuit sa vie en lui.

La théorie psychanalytique met en évidence, comme les précédentes, l'importance de l'éducation.

L'inconscience de vivre

La notion d'inconscient est antérieure à Freud¹, mais chez lui l'inconscient est un dispositif dynamique qui évolue. Freud englobe dans l'inconscient des informations tenues hors du champ de conscience, ainsi que des mécanismes qui pourraient empêcher certaines informations de parvenir à la conscience.

C'est pourquoi nous sommes incapables parfois de justifier certains actes ou paroles produits par inadvertance, nous semble-t-il. Dans ces cas, la personne affirme que : « ce fut plus fort que moi », ou « je ne sais pas ce qui m'a pris ».

Le fait que la conscience soit surtout associée à la vue (plus des deux tiers de l'information visuelle atteignent la conscience) soutient l'illusion qu'une information provenant de l'environnement peut atteindre directement la conscience ; ce qui n'est jamais le cas. Ainsi l'humain possède une vision en noir et blanc dont le rôle premier est la détection des mouvements autour de nous. Il existe une zone visuelle périphérique, au plus près des tempes, dont le rôle unique est de détecter des mouvements surgissant de côté ; ce qui nous fait pivoter la tête. Vous vous arrêtez brusquement en voulant traverser une rue et constatez qu'un véhicule s'amène à grande vitesse, c'est ce dispositif qui vous a sauvé la vie. La détection des mouvements latéraux est essentielle chez de nombreux animaux pour réagir à temps à l'attaque de côté d'un prédateur. Ce système de détection, ainsi que les réactions qu'il

1 Le poète Novalis fut le premier à utiliser le terme « inconscient », et von Hartmann avait publié en 1869 un ouvrage intitulé *Philosophie de l'inconscient*. Enfin, divers phénomènes observés en clinique, tels l'ivresse et la transe sont des exemples d'abolition temporaire de la conscience.

engendrer sont inconscients. Certes, j'ai perçu quelque chose et j'ai réagi en conséquence, mais je m'en rends compte après coup seulement. Au moment de l'action, tout s'est passé hors du champ de ma conscience.

Nous pouvons maintenant formuler trois hypothèses fondamentales de Freud. La première est que *toute stimulation passe nécessairement par l'inconscient*, où elle est traitée et possiblement transmise à la conscience. Cette dernière peut même refuser de la considérer. On parlera alors de refoulement ; nous y reviendrons. Ne devient donc consciente qu'une partie des stimulations qui affectent l'individu. D'ailleurs, la conscience est intermittente, elle disparaît quand nous dormons ou rêvons, quand nous tombons inconscients à la suite d'un choc ou quand nous sommes distraits.

Nous possédons une « inconscience de vivre » à plein temps, indépendante de notre conscience de vivre, elle, intermittente. *Dans cet état d'inconscience, la durée psychologique n'existe pas.* C'est la seconde hypothèse. Si vous êtes tombé inconscient ou avez été endormi pour une intervention médicale, vous n'avez au réveil aucune idée du temps qui s'est écoulé.

La dernière hypothèse stipule que *la conscience n'a pas accès au contenu de l'inconscient*. Notre volonté dépend de mécanismes dont elle ignore le fonctionnement ; une position révolutionnaire au début du XX^e siècle. Jusqu'alors, les philosophes et psychologues pensaient avoir en main toutes les données nécessaires à la compréhension de notre personnalité. Or, ce n'est pas le cas. Par contre, autant les cliniciens que les psychanalystes ont compris qu'on pouvait sonder le contenu de l'inconscient, à la manière d'une enquête¹ ; nous y reviendrons plus bas.

¹ Nous ne pouvons pas exister (au sens de Sartre) inconsciemment. Le courant lacanien présume que l'inconscient est structuré comme un langage, donc accessible ; une hypothèse peu vraisemblable, l'inconscient étant de formation antérieure et indépendant du langage.

Exercices

1. (moyen) Preuve de l'existence de l'inconscience

Il s'agit de trouver des cas diversifiés où vous ou quelqu'un de votre entourage affichez un comportement qui a fonctionné sans attention consciente.

Il faut expliquer pourquoi ce comportement n'est pas conscient mais intelligent. Il relève d'une logique inconsciente. Bref, en quoi ce cas est-il une « preuve » que l'inconscience existe.

2. (moyen) Analyse d'un rêve.

Découvrez le message camouflé d'un de vos rêves. Il s'agit de quelque chose de simple, qui révèle le plus souvent une peur, une irritation ou un désir refoulé dont vous ne voulez pas prendre conscience.

Il faut montrer qui personnifient les acteurs du rêve. Il ne s'agit pas de simplement raconter un rêve.

Indiquez à quel moment de votre vie vous avez fait le rêve.