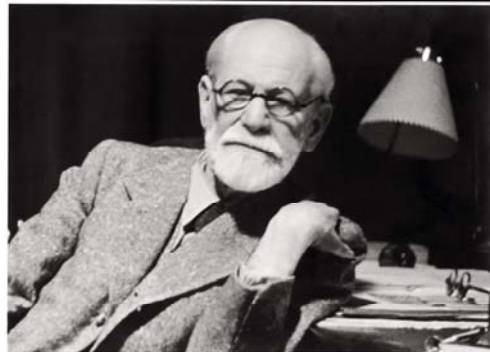


3. L'APPROCHE PSYCHANALYTIQUE

La perspective psychanalytique (dont Freud est à l'origine au début du XXème siècle) considère que la personnalité est constituée par un ensemble de forces, pour une bonne part inconscientes et sans cesse en conflit (d'où son appellation de « théorie dynamique de la personnalité »). Elle démontre l'influence de l'inconscient sur le développement et le comportement de l'individu et privilégie l'histoire individuelle de chacun dans la compréhension de ce développement.

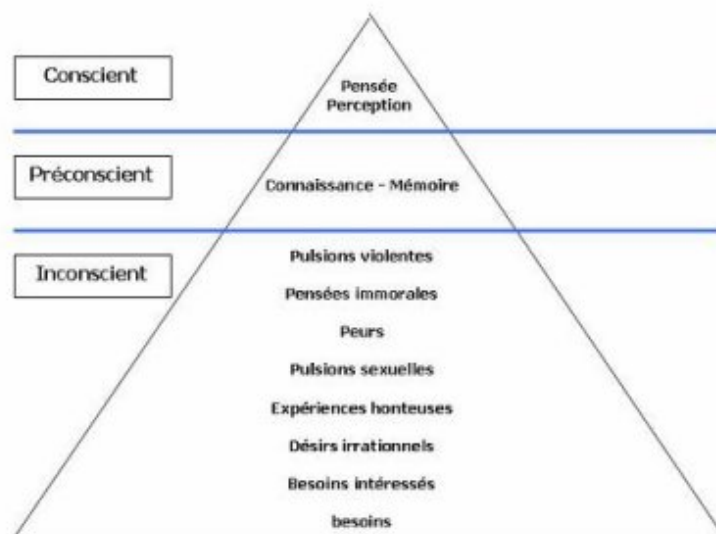


Le rôle décisif de cette histoire individuelle est compris comme une rencontre singulière entre les événements externes et la dynamique interne de l'individu. Cette théorie dynamique sous-tend de nombreux concepts essentiels en psychanalyse.

1. Les niveaux de conscience

Les différentes zones de conscience déterminent la première topique énoncée par Freud, une topique étant une représentation de l'appareil psychique selon différents systèmes, différents plans à partir desquels on peut expliquer, analyser les phénomènes psychiques. Freud distingue ainsi trois niveaux de conscience : le conscient, le préconscient et l'inconscient.

- Le conscient désigne ce à quoi nous avons directement accès (pensée, sensation, émotion, sentiment, mouvement, acte, parole...).
- Le préconscient désigne ce à quoi nous n'avons pas un accès direct, mais dont nous pouvons prendre conscience, moyennant un effort de concentration ou d'introspection plus ou moins ardu.
- L'inconscient désigne des éléments refoulés auxquels nous n'avons pas accès mais qui sont actifs en nous et influencent, à notre insu, notre fonctionnement.



Percevoir, penser, prévoir, ressentir, se souvenir, se mouvoir... autant d'activités qui s'accompagnent d'une conscience propre d'elles-mêmes: je sais que je parle, je peux témoigner du fait que j'écoute, etc.

Toute activité humaine est-elle nécessairement prise ainsi dans le champ de la conscience ? Non, il existe des activités humaines qui ne s'accompagnent pas de ce niveau de conscience. Ces activités pourtant déterminent des fonctionnements, des comportements qui, eux, peuvent être perçus, enregistrés, observés.

Quels sont les faits qui témoignent de l'existence de l'inconscient?

De façon élémentaire, nous sommes loin d'être conscients de toutes nos activités métaboliques, hormonales... Mais l'inconscient est beaucoup plus présent que ces simples perceptions.

Les lapsus et les actes manqués montrent bien la dynamique inconsciente. Dans un mot ou une phrase « qui nous échappe », nous reconnaissons soudain une pensée, un sentiment qui est nôtre auquel nous n'avions pas clairement accès et qui montre que « l'erreur » a sa part de vérité...

Il en va de même pour l'acte « manqué » (l'oubli, le geste contraire à ce qu'on est censé vouloir) : il révèle bien souvent une motivation que nous avons refoulée et que nous pouvons « reconnaître ». L'acte manqué n'est pas toujours aussi « manqué » qu'il n'y paraît, quand on s'y arrête, on peut en voir le sens...

A un niveau plus élaboré, nous connaissons tous l'activité cérébrale qui nous conduit à élaborer des rêves : nous savons aujourd'hui que cette élaboration n'est pas consciente et qu'elle ne laisse pas toujours de traces conscientes au réveil. Lorsque nous nous souvenons de nos rêves, nous réalisons pourtant à quel point parfois ils « mettent en scène » des choses qui sont étroitement liées à nos préoccupations. Il arrive que nous ne voyions pas toujours ce lien de façon claire, est-ce pour autant que le rêve n'a pas un sens ? L'analyse des rêves peut, dans certaines conditions, nous révéler à nous-mêmes.

L'hypnose enfin a été au début de la psychanalyse un moyen d'accéder à l'inconscient: résurgence de souvenirs « oubliés », induction de comportements chez le sujet hypnotisé. Et ceci, sans qu'il ait aucune trace consciente ensuite de ce qu'il a dit ou des messages reçus. On imagine, au passage, la prudence nécessaire pour aborder de telles techniques... L'étude de ces faits montre donc l'existence de « réalités internes » que nous ne « connaissons » pas de façon immédiate.

Peut-on avoir accès à ce qui n'est pas conscient?

Ce qui vient d'être dit montre que dans une certaine mesure, oui, nous pouvons y avoir accès. Dans certains cas, il suffit de faire un certain effort de concentration pour accéder à un élément qui n'est pas présent directement à notre esprit: c'est un peu ce qui se passe quand nous cherchons à nous souvenir de ce que nous avons fait à un moment précis, ou quand nous essayons de retrouver l'effet qu'a produit sur nous une rencontre qui est enfouie dans nos souvenirs. L'ensemble de ces traces (de faits ou d'émotions), facilement accessibles, constitue ce que l'on appelle le préconscient.

L'essentiel de l'inconscient, lui, n'est accessible que partiellement et par un travail psychique sur soi-même. Ce cheminement psychique ne peut se réaliser positivement que dans certaines conditions, c'est-à-dire accompagné par un professionnel compétent qui a reçu une solide formation en psychologie. L'analyse des rêves peut alors être une façon d'accéder à l'inconscient ; elle n'est véritablement efficace que lorsqu'on recourt en même temps à la technique de « l'association libre », qui consiste à laisser venir librement, dans le désordre, les pensées ou les sentiments ou les images

qui se succèdent dans l'esprit et à les formuler au fur et à mesure. Ce sont souvent les techniques utilisées dans la psychanalyse ou la thérapie d'inspiration psychanalytique.

De quoi est fait l'inconscient?

D'une manière générale, l'inconscient est le siège de nos pulsions mais aussi le lieu de ce que nous avons « repoussé » sans le vouloir parce que cela nous bouleversait, ou nous inquiétait. Ou encore parce que cela ne nous paraissait pas acceptable. Ces vécus peuvent être des événements, des images, des sensations, des désirs, des impulsions. Souvent chargés en émotion, trop forte ou difficilement tolérable pour l'individu, ils ont été « refoulés », parfois depuis la petite enfance. Loin d'être purement et simplement évacués, les éléments qui constituent notre inconscient restent présents et actifs. Il ne s'agit donc pas d'une accumulation d'archives émotionnelles refoulées, mais véritablement d'un processus dynamique avec lequel l'individu va vivre, se comporter, être en relation avec les autres sans savoir que cet inconscient dirige une partie de ces comportements. La vie quotidienne est un véritable nid de comportements qui peuvent être influencés par l'inconscient.

Ce niveau de l'inconscient échappe à notre contrôle, mais la psychanalyse peut arriver à le sonder par le truchement de l'hypnose, de l'analyse des rêves ou encore de l'association libre.

2. Les structures psychiques

La deuxième topique déterminée par Freud cerne trois instances, trois structures mentales, chacune de ces structures réside en tout ou en partie dans l'inconscient et étant en interaction constante.

1. Le Ca

Le « Ca » est une partie de la personnalité qui relève de l'inconscient et qui renferme ce qui est de l'ordre de nos instincts et pulsions, comprenant nos besoins primaires de survie (faim, soif, protection) et notre énergie sexuelle.

La pulsion est une énergie qui naît au départ de la tension venue des besoins biologiques fondamentaux non satisfaits. On pourrait dire que la pulsion est une énergie accumulée, qui mobilise (met en mouvement) l'individu dans la recherche active de leur assouvissement. En contrepartie, la satisfaction de ces besoins engendre un état de libération d'énergie associé à un sentiment de bien-être, de plaisir. Selon Freud, la pulsion est l'énergie psychique de base.

Il distingue d'une part « pulsion de vie » qui tend vers la recherche d'un équilibre, vers l'amour, la sexualité, la défense et la survie, et, d'autre part, la « pulsion de mort » qui pousse à l'(auto)agression pour la destruction.

En ce qui concerne l'instinct de vie, la pulsion fondamentale est l'énergie sexuelle, reprise sous le terme « libido », qui joue un rôle déterminant dans l'évolution psychosexuelle.

Le Ca fonctionne selon le Principe de Plaisir c'est-à-dire qu'il tend à une satisfaction immédiate pour éliminer les tensions et sensations d'inconfort. Il satisfait ses besoins à l'aide de processus dits « primaires », c'est-à-dire sans se soucier de savoir si cela convient ou non (selon les lois, la morale, l'éducation....) et indépendamment de la logique et de la réalité.

L'activité psychique du rêve autorise ce détachement de la réalité : les contraires y sont compatibles (il fait jour et il fait nuit), les personnalités s'y dédoublent (un personnage est à un endroit mais en même temps ailleurs), les lois temporelles sont bafouées, Le rêve se construit selon des lois qui obéissent aux désirs, aux peurs, ...

Autrement dit, si le Ca constituait seul notre psychisme, nous aurions recours à des moyens immédiats et parfois dangereux, néfastes pour satisfaire nos besoins (vol à l'étalage si nous avons faim et que nous ne disposons pas d'argent, agression verbale ou physique à l'égard d'une personne qui nous indispose, ...).

Mais Freud a mis en évidence deux autres instances qui vont réfréner l'énergie potentiellement destructrice du Ca.

2. Le MOI

Le « Moi » est une structure psychique qui se construit progressivement pendant toute l'enfance. Confronté à la réalité, l'enfant rencontre des obstacles dans la recherche d'une satisfaction immédiate de ses besoins. Le Moi s'édifie alors comme une sorte de médiateur entre les pulsions qui tendent à une libération sur le champ et la réalité qui y oppose des contraintes.

Le Moi est donc régi par le « Principe de Réalité » dans la mesure où il met en place des processus dits « secondaires », c'est-à-dire qui vont déterminer si le comportement est adapté ou non à la réalité, et permettre de reporter la satisfaction d'un désir jusqu'à ce qu'une solution adéquate soit trouvée sans causer de préjudice.

Les processus secondaires sont de l'ordre de la pensée, de la réflexion, de l'évaluation, de la planification, de la prise de décision... Ils mobilisent les ressources de l'individu que sont la perception, le contrôle moteur, la mémoire, l'intelligence, l'observation... Autant de ressources qui permettent au Moi d'œuvrer pour satisfaire besoins et désirs, en s'adaptant à la réalité extérieure, afin de ménager l'intégrité (physique et psychique) voire sa propre survie (on parle d'autoconservation).

Ces comportements d'adaptation, appropriés par rapport à la satisfaction du besoin :

- consistent le plus souvent en des actions sur le milieu, visant à le modifier dans le sens d'une résolution de la tension par exemple un adolescent souhaite ardemment se procurer le CD du dernier groupe en vogue mais ne disposant pas du moindre sou, va soit le voler, soit quémander pour obtenir l'argent, soit trouver un site où il pourra le télécharger gratuitement... Il pourra également postposer son désir en attendant son anniversaire pour se le faire offrir, ou une fête quelconque pour tenter de l'obtenir.
- peuvent se traduire par des comportements de fuite par exemple, une jeune fille éprouve une rancune tenace à l'égard d'une amie qui lui a causé du tort et elle mijote une vengeance impitoyable. Mais cela n'est pas admis par la loi, ni par la morale, puis la jeune fille est la nièce du directeur de l'école... Comment faire pour réduire cette tension de vengeance ? Elle pourra fuir, en se disant que cette fille n'a plus aucune importance dans sa vie, en la dénigrant et en se disant qu'elle n'attache pas d'importance à une fille qui vaut beaucoup moins qu'elle...
- supposent éventuellement la mobilisation de mécanismes de défense qui sont du registre de l'inconscient et vont permettre à l'individu de se protéger, de réduire la tension lorsqu'il ne peut la fuir ou l'aménager.

3. Le SURMOI

Le « Surmoi » est une structure psychique qui se construit à partir des interdits parentaux et des normes sociales de moralité (ce que l'on peut faire et ne pas faire), des lois, des traditions et pratiques socioculturelles (religion...)

Il est formé par l'intériorisation des valeurs des parents et de la société. On voit d'ailleurs le jeune enfant, à une certaine période de sa vie, commencer à se conformer à ces exigences qui parfois contrarient son intention propre. D'abord il énonce lui-même la défense face à la situation, s'identifiant ainsi aux parents ; ensuite, il devient capable d'éviter l'acte défendu: il a, dès lors intériorisé la défense parentale, reprenant à son compte le jugement « bon » ou « mauvais » porté sur les actes.

L'enfant devient ainsi son propre juge, sur le modèle de la morale familiale, et sur celui de la société dont la famille est souvent le relais. Le Surmoi est régi par le principe de morale (ou de perfection). Le Surmoi est la structure qui apparaît en dernier lieu dans l'évolution psychique de l'enfant. Au terme de son élaboration, il sera constitué :

- de la *conscience morale* qui édicte les règles de conduite à suivre: l'enfant est amené à adopter progressivement les règles et les valeurs qui lui sont transmises pour éviter le rejet par la famille, ou plus généralement le groupe, ainsi que le sentiment de honte qui peut être lié à ce rejet lorsqu'il y a infraction aux règles ; lorsque l'enfant a intériorisé ces règles et les a faites siennes, le Surmoi devient également le siège des scrupules et du sentiment de culpabilité qu'éprouve le sujet en cas de transgression des règles que lui dicte sa conscience morale ;

- de l'Idéal du Moi, qui est une élaboration interne de ce que chacun attend de lui-même, des comportements qu'il voudrait adopter pour se sentir fier de lui, bref, de la personne qu'il voudrait être dans l'idéal : on comprend alors que l'idéal du Moi est d'abord défini par les standards sociaux. Le plus souvent, l'accès à l'âge adulte permet d'infléchir ces normes et de construire un idéal du Moi propre fondé aussi sur les objectifs et les valeurs que la personne se donne à elle-même.

Le Surmoi est également pris en compte par le Moi (au même titre que le Ça et la réalité extérieure): il y aura une recherche de compromis visant à satisfaire, d'une manière ou d'une autre, les désirs tout en évitant à l'individu la culpabilité et le sentiment de honte qui pourraient naître d'un décalage entre ses actes et les exigences morales qui sont devenues les siennes.

Le Moi cherche à satisfaire les besoins du Ça tout en ne transgressant pas, en ne violant pas les lois édictées par le Surmoi.

3. La dynamique psychique

Cette « architecture » psychique proposée par la psychanalyse, qui distingue trois instances psychiques (ÇA, MOI et SURMOI) et définit trois niveaux de conscience (conscient, préconscient, inconscient), ne représente en aucun cas une délimitation de zones distinctes dans le cerveau, mais rend compte d'une *dynamique psychique* permettant d'expliquer le fonctionnement de l'individu au travers de mécanismes psychiques qui participent à l'élaboration des conduites.

C'est ainsi que tout élément psychique (perception, souvenir, acte, représentation, ...) se trouve pris dans l'un ou l'autre des « registres » dynamiques que sont le Ça, le Moi et le Surmoi,...

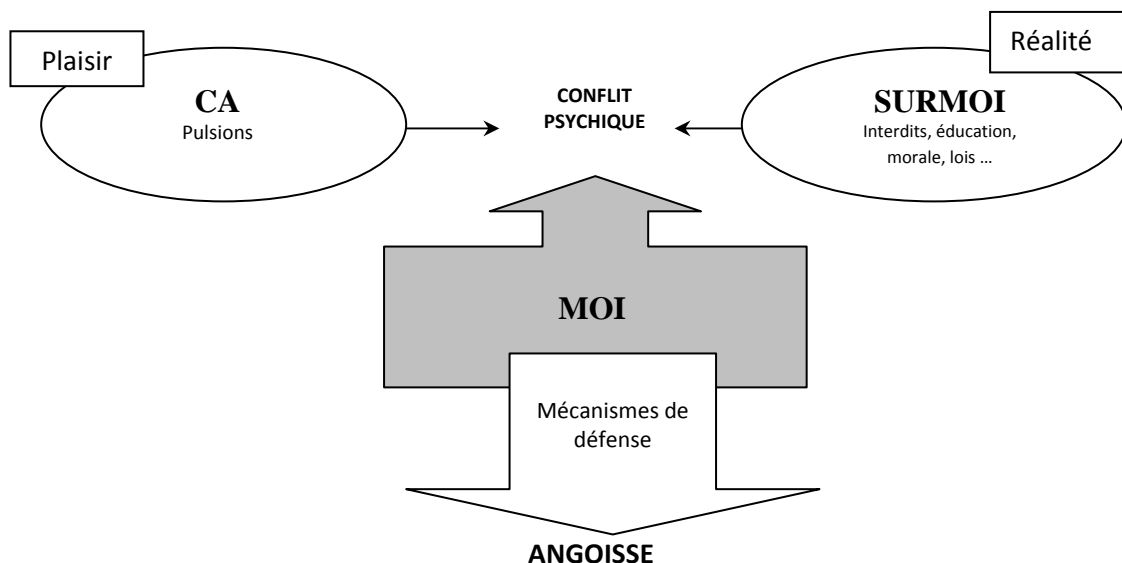
Prenons un exemple banal : la vision d'un film qui comporte une scène amoureuse.

- La perception d'une image à caractère érotique peut induire chez le spectateur des sensations ou des évocations (imaginaires) érotisées; on dira alors qu'elle est prise uniquement dans le régime du **Ca**, dans l'attraction des pulsions sexuelles.
- Elle peut aussitôt, chez certains spectateurs, provoquer un sentiment de malaise; elle est alors prise dans le régime du **Surmoi**, dans lequel ce qui touche au plaisir sexuel peut être associé à une interdiction, une sanction, une dévalorisation. La pression du **Surmoi** peut être à ce point forte, qu'à peine l'image entrevue, le spectateur s'empresse de la mettre de côté et « l'oublie »... ; ou encore qu'à la sortie du film il se livre à une critique en règle du « caractère pornographique (ou non) du cinéma contemporain »... ; on peut dire alors que la perception de l'image érotique est prise dans le régime défensif mis en place par le **Moi** afin de protéger l'individu de ses propres contradictions internes.
- Enfin, cette image peut aussi être retenue dans l'architecture d'ensemble du film, et jugée, au-delà des sensations immédiates provoquées (et non niées), dans ce qu'elle apporte ou enlève au sens général du film par exemple: elle est alors prise dans le champ du **Moi** conscient en tant qu'instance du psychisme qui perçoit, comprend, analyse l'œuvre cinématographique.

Conflits psychiques

Ces trois instances de personnalité ont entre elles des échanges permanents avec conflits et tensions. Le Ca doit être satisfait, les pulsions doivent trouver assouvissement. Mais viennent s'opposer les contre-pulsions du Surmoi ou de la réalité. Cela provoque un conflit pulsionnel. Ce conflit est à l'origine de l'angoisse existentielle que nous portons en nous. Nous sommes en perpétuel conflit, nos pulsions ne trouvant pas un assouvissement directement doivent reporter celui-ci à plus tard ou le refouler.

Pour simplifier, notre appareil psychique va chercher à diminuer cette angoisse. Pour cela, le Moi, arbitre, va essayer d'aménager les choses : contenter la pulsion sans heurter le Surmoi... Le Moi va alors s'armer de mécanismes de défense pour trouver les meilleurs compromis entre Ca et Surmoi ou Ca et réalité.



4. Les mécanismes de défense

Ainsi, le Moi désigne-t-il un fonctionnement psychique qui mobilise les ressources de l'individu pour la satisfaction des besoins dans une sorte de médiation entre les désirs (Ca), exigences morales (Surmoi) et réalité.

On imagine que cette fonction médiatrice n'est pas toujours aisée; il y a souvent des contradictions entre la satisfaction immédiate d'un désir, les contraintes de la réalité extérieure et les exigences internes de l'individu lui-même.

Parfois le conflit est externe (la réalité fait obstacle), parfois le conflit est interne (le sujet est partagé entre satisfaire son désir et répondre aux exigences du surmoi). Lorsqu'aucune solution réaliste n'est trouvée par l'individu pour répondre aux demandes du monde pulsionnel qui est le sien, l'angoisse augmente au point de menacer l'équilibre du Moi.

C'est alors, qu'à l'insu du sujet, entrent en action les mécanismes de défense. Ils échappent à la conscience et sont mis en place par le Moi pour tenter d'échapper aux conflits internes, aux sentiments pénibles (peur, humiliation...); ils réduisent ainsi l'angoisse et aident à retrouver un certain équilibre.

Nombre de défenses courantes sont utilisées de façon banale dans les personnalités non perturbées. Un sujet n'est pas « psychiquement malade » parce qu'il a recours à des défenses. Par contre une perturbation psychique peut être associée au fait de recourir à des défenses inefficaces. On notera que le recours régulier à certains mécanismes est associé à certaines perturbations psychiques graves (comme le déni de la réalité, la projection d'un sentiment agressif comme venant de l'autre personne et non de soi-même...).

Un sujet « suffisamment bien équilibré » est celui qui possède de bonnes défenses sans en être prisonnier, c'est-à-dire assez diversifiées et souples pour permettre un jeu pulsionnel « n'opprimant » pas le Ca tout en tenant compte de la réalité et en « n'inquiétant » pas le Surmoi.

Quelques mécanismes de défense

Le **refoulement** consiste à écarter de la conscience et à véritablement méconnaître certaines représentations (images, idées, souvenirs...) et les pulsions et les émotions qui y sont liées et jugées angoissantes, douloureuses, inacceptables.

Exemple : ne garder aucun souvenir d'une agression sexuelle.

La **régression** est le retour à des modes de satisfaction pulsionnelle antérieurs.

Exemple : un enfant de cinq ans vient d'avoir une petite sœur et ne prétend plus aller dormir sans sa tétine.

La **formation réactionnelle** consiste à poser des actes ou développer des attitudes socialisées et conscientes qui sont la manifestation de désirs exactement contraires à des désirs initiaux refoulés.

Exemples : Un individu qui a des tendances pyromanes refoulées, et donc ignorées, fait le choix de la profession de pompier.

L'artiste qui se montre toujours vantard, exceptionnel et au-dessus des autres est en réalité quelqu'un qui n'a pas une bonne estime de soi mais ne peut se l'avouer.

Le **déplacement** est le mécanisme par lequel on reporte, on transfère un désir, un mouvement pulsionnel sur un autre « objet » que celui initialement concerné et investi.

Exemple : un employé se querelle avec son collègue après avoir été vivement critiqué par son chef.

Le **déni** est le refus par le sujet de reconnaître la perception d'une réalité perturbante voire traumatisante. Le déni le conduit à affirmer son contraire ou à agir en sens contraire.

Exemples : Un alcoolique notoire affirme avec conviction qu'il n'est pas dépendant de l'alcool.

Un travailleur a pris un retard irrécupérable dans ce qu'il devait faire; il persiste pourtant dans une tâche, qui nécessite d'être faite jusqu'au bout, alors qu'il n'a pas le temps pour l'accomplir.

Une anorexique pesant 40 kilos se perçoit comme grosse.

La **dénégation** est l'atténuation de la portée d'un acte ou d'un sentiment ou d'un désir l'accompagnant ; elle est moins radicale que le déni.

Exemple : telle personne vient de faire une remarque désobligeante à sa collègue qui s'en trouve affectée; elle affirme alors n'avoir pas véritablement pensé ce qu'elle a dit et que ce n'est pas si grave.

L'**intellectualisation** est une tentative d'éviter les sentiments et émotions en abordant la situation qui les provoque de façon purement intellectuelle (sur le mode des idées).

Exemple : un couple divorce. Le mari parle de son divorce à ses collègues de façon assez détachée, il décrit les événements et met l'accent sur sa nouvelle organisation de vie sans manifester en aucune manière sa souffrance ou son inquiétude, alors qu'il souffre terriblement de cette situation.

La **projection** consiste à attribuer à autrui, et donc à percevoir comme venant « réellement » d'autrui, des impulsions, désirs, sentiments, pensées, intentions qui sont siennes mais que l'on refuse de s'avouer.

Exemple : une femme hostile à l'égard de la mère de son compagnon la perçoit et la décrit comme « profondément agressive », contrairement à ce que son entourage en dit.

La compensation consiste à tenter de supprimer une infériorité, un échec, une faiblesse en la remplaçant par un succès, une supériorité par ailleurs, dans un autre domaine.

Exemple : une personne au physique peu agréable dépasse ce manque d'attrait en développant une attitude d'écoute et d'amabilité.

La **sublimation** permet de satisfaire un mouvement pulsionnel difficilement acceptable pour le sujet en le mettant au service de buts jugés acceptables par lui et par la société.

Exemples : La sublimation de la sexualité dans l'amour de dieu chez certains religieux.

La sublimation de la sexualité dans la peinture à contenu érotique mais valorisée sur le plan esthétique et artistique.

Le sadique qui devient chirurgien pour se permettre de découper et scier des corps...

La **rationalisation** consiste à (se) donner une explication cohérente du point de vue logique et acceptable du point de vue moral à une attitude, une action, un sentiment dont les motifs véritables sont ailleurs mais ne sont pas perçus, parce qu'ils sont inacceptables pour l'individu.

Exemple : un étudiant explique son échec par l'incompétence du professeur.

L'**identification** consiste à faire pénétrer chez soi une partie d'une personne significative. Ainsi on diminue la distance avec l'autre en reprenant dans son identité certains actes ou idées.

Exemple : les jeunes fans d'un chanteur adopte son style de vêtements, son accent, etc.