

La Psychanalyse, langage du vivant

Enrico Pizzolato

Aujourd’hui nous sommes très fortement déstabilisés dans notre habileté à être et faire ensemble. L’angoisse de l’inconnu et les bouleversements à venir nous figent comme le lapin pris dans les phares de la voiture. Nos sociétés s’en retrouvent très fortement polarisées. Les groupes deviennent factions ennemis: soit abris, soit agresseurs, pas d’entre-deux. Il est devenu extrêmement difficile de raisonner ensemble¹.



En prime, l’individualisme, le consumérisme, les réseaux sociaux, les services de livraison à domicile, et maintenant l’IA, offrent de nouvelles manières de **fuir ce qui nous résiste : la relation à l’autre.**

Alors, en quoi l’autre nous résiste-t-il?

Contrairement au fil Instagram ou à l’IA, qui sont inépuisables, l’autre, lui, dit ou se tait, sait ou ignore, demande, parfois exige. Il se fatigue, s’enthousiasme, se met en colère, éprouve de la tristesse, aime, se détourne, puis revient... ou pas.

¹À l’oeuvre, notamment, l’introjection et la projection... deux manières instinctives que avons de nous relier au monde, à rendre conscientiser pour ne pas se faire piéger.

Que se passe-t-il dans la tête de l’autre ?
Veut-il la même chose que moi ?
Veut-il de moi ?

Il nous résiste parce que lui aussi est vivant, en quête de liberté et en même temps, (co-)dépendant... comme nous.

C’est bien au contact de ce qui nous résiste que se sont toujours construits notre désir et notre curiosité: l’envie d’en savoir plus de comprendre, l’autre, soi et le monde. Aujourd’hui la tendance est inverse et elle attaque le tissu social.

Origines



Nous sommes des êtres vivants très sensibles: nos existences fragiles commencent dans les bras de nos parents, de ceux qui prennent soin de nous. Nous sommes portés, nourris, caressés, bousculés, parfois, hélas, ignorés, non-reconnus, brutalisés.

En grandissant, les mots se mêlent au langage des corps, des odeurs, des sons, des regards. Et puis c'est l'ordre symbolique qui se révèle, en écho à la façon dont nous avons été touchés dans notre prime enfance.

Identité(s)

En tant qu'individus, nous grandissons dans un monde de plus en plus vaste : d'abord le ventre maternel, puis la maison, l'école, le quartier, la ville, le pays, jusqu'à la planète.

À chaque étape, s'entrelacent des réalités biologiques, familiales, écologiques, culturelles et éthiques.

Notre expérience s'y façonne, nourrie et influencée par le corps vivant, les relations et la dimension symbolique.

C'est à la croisée de ces disciplines, biologie, anthropologie, art et psychologie, que travaille la psychanalyse.

Liens

Nos liens sont presque toujours à l'origine de nos souffrances profondes, et c'est justement là que le lien peut devenir soin.

Nos premiers liens sont le socle à partir duquel nous allons bâtir notre manière unique de voir le monde. C'est à partir de ce «tremplin», que nous développons nos sensibilités (et nos insensibilités). Ce socle, peut être une rampe de lancement dernier cri, ultra-efficiente (trop efficiente?), un trampoline bricolé, un peu cabossé (mais trampoline quand même), et parfois c'est un marécage qui retient plutôt que d'encourager l'envol.

Vivants



La thérapie analytique n'est pas une technique, c'est un art. C'est une rencontre vivante et créatrice. Le lien

qui s'y approfondit au fil du temps permet de révéler ce qui se joue en nous et qui nous échappe¹, ce qui est inconscient. Oui, l'autre nous résiste, et cela peut être heureux : car c'est à cet endroit que nous apprenons à nous reconnaître. Nous apprenons à habiter cet écart, plutôt qu'à le fuir.

La psychanalyse offre une écoute au langage de la psyché. C'est le langage du vivant en nous, celui qui précède les mots et les déborde, fait de pulsations, de sensations, d'excès, de récits intérieurs, d'images et de rêves.

La thérapie analytique transmet les outils pour sentir, écouter ces signes, à les traduire en parole et à les intégrer dans notre expérience quotidienne². Elle

¹ *Dans le transfert, nous rejouons inconsciemment d'anciens liens. Le transfert et le contre-transfert représentent l'opportunité de relever le sous-jacent dans le cadre de la relation thérapeutique. Le psychanalyste est entraîné à repérer ces signes pour aider l'analysant à faire émerger ce qui trouble sa pensée.*

² *Il s'agit là d'apprendre à déchiffrer le langage cryptique de notre psyché qui se manifeste pleinement dans nos rêves, sous formes d'images, de symboles, d'émotions et d'impressions.*

L'analyse permet de faire émerger des contenus inconscients de notre psyché. Ces contenus nous ne le percevons habituellement pas et pourtant ils influencent nos décisions. Les reconnaître c'est reprendre un pouvoir sur nos vies et moins se laisser agir par eux.

nous rend conscients du pouvoir que ces contenus exercent sur nos vies.

L'approche analytique repose sur la liberté, puisque son objectif est d'aider chacun à reconnaître ses désirs, à les interroger, à les vivre.

Elle est aussi profondément subversive parce qu'elle invite au mouvement, à la pensée autonome, à l'exercice de l'esprit critique. Elle est un espace de transformation.

Elle est deuil également. Deuil d'idées, parfois de certitudes, qui peuvent être ressenties comme rassurantes, mais qui parfois nous empêchent d'avancer, de rêver autrement et d'avancer.

Une thérapie analytique implique un véritable engagement. Elle nous confronte à ce qui résiste en nous : l'opacité de nos psychés et leur langage secret.

La psychanalyse, celle que je pratique, est une lecture de l'expérience humaine qui

garde un œil tourné vers la clarté du jour et l'autre vers le rêve et l'imagination. Et c'est entre ces deux perspectives que se joue qui nous sommes: entre notre part sauvage avide de liberté et notre part civilisée.

La psychanalyse n'est pas une thérapie du moi. C'est une thérapie de la psyché: c'est-à-dire un travail sur ce qui, en nous, cherche encore à advenir: une clinique du devenir vivant. Un espace de liberté dans un monde saturé d'optimisation, de contrôle et d'adaptation.

Face aux polarités qui traversent nos vies et la société, entre conformisme et révolte, fusion et isolement, idéalisme et cynisme, la psychanalyse propose une autre voie : la capacité d'être soi sans se confondre avec les autres, d'habiter pleinement sa singularité tout en restant reliés.



Daniel Maclige, The pet bird