

L'inconscient

On distingue en psychanalyse trois items qui déterminent le fonctionnement de l'individu : le « conscient », l' « inconscient » et le « préconscient » (décrit par Freud en premier).

Tout le monde connaît son esprit conscient. Il est omniprésent, prédominant, barrant la route à notre esprit inconscient. Il n'est cependant que la partie émergée de l'iceberg.

Le préconscient, lui, est une notion facile à envisager : c'est lorsqu'une pensée qui était jusque-là enfouie dans notre inconscient commence à émerger dans l'esprit conscient, commence donc à se « conscientiser », de manière encore un peu floue, se précisant dans le temps.

Mais s'il est une notion fondamentale, chère à Freud, Jung et tous les autres psychanalystes et thérapeutes, c'est bien l'inconscient et son fonctionnement. C'est la partie immergée de l'iceberg.

Pourquoi l'aborder ?

Parce qu'il est déterminant dans tous les domaines de l'existence, il gère automatiquement nos fonctions vitales (respirer par exemple) et nos réactions et comportements irréfléchis, réflexes, involontaires. Il agit de manière automatique, sans l'intervention de l'esprit conscient, qui ne lui laisse d'ailleurs que peu de place pour s'exprimer... Consciemment !

Il est possible de l'observer à l'œuvre à travers nos comportements irréfléchis, tels que dans la situation suivante : lorsque vous conduisez pendant des kilomètres et que vous réfléchissez à un sujet précis, vous arrivez à destination parfois un peu surpris d'être « déjà arrivé » et de n'avoir pas vu défiler la route. Et pourtant vous êtes arrivé sans encombre. C'est votre esprit inconscient qui a conduit puisque votre esprit conscient était focalisé sur vos pensées. Et il vous a emmené à destination en toute sécurité, en s'arrêtant aux feux, aux stops, etc.

Alors qui est-il ?

Là où l'esprit conscient va mémoriser en moyenne cinq à sept informations à la seconde (exemple : température de l'endroit, ton de la voix, observation de l'environnement...), l'inconscient sur la même durée, va mémoriser mille fois plus d'informations, et ce depuis notre naissance et même avant, dès la vie intra-utérine. Il mémorise donc des souvenirs qui échappent totalement au conscient. C'est donc bien la partie immergée de l'iceberg.

Compte tenu du réservoir d'informations qu'il représente, il sait tout de nous, y compris ce que, par définition, nous ignorons consciemment de nous-même.

Il sait donc tout de nous, y compris ce qui nous est bon ou mauvais pour nous, ce qui nous convient ou pas, ce qui nous fait souffrir ou nous rend heureux, ce qui ne nous est adapté ou pas, etc, etc, etc. Et comme il agit au plus profond de nous-même, qu'il en sait plus sur nous que nous en savons nous-même, et puisque nous n'avons, par définition, pas conscience de ce qu'il sait, alors il trouve des manières de s'exprimer que nous pourrions qualifier « d'involontaires », puisque le conscient lui barre la route et lui interdit toute expression directe.

Et encore ?

Il est important de garder présent à l'esprit ses caractéristiques démontrées depuis longtemps à travers les travaux de Freud, Lacan, Jung, Bergeret, Dolto, etc. :

L'inconscient est bienveillant : quelle que soit la situation, il mettra en œuvre des actes involontaires pour ce qu'il sait être « bon pour nous ».

L'inconscient est positif : à tel point qu'il n'entend pas la négativité, la négation.

L'inconscient est protecteur : dans tous les cas, il développe des stratégies destinées à nous mettre en sécurité, à nous éviter de souffrir, etc.

Tout ceci se rajoutant au fait qu'il sait tout de nous, donc par définition les réponses qui nous sont les plus adaptées.

Sauf qu'il a très peu de place pour se mettre en avant, l'esprit conscient lui barrant la route.

Alors il développe tout un tas de stratégies pour s'exprimer car il veut avant tout notre bien, nous protéger donc, et compte tenu de ses caractéristiques, nous pouvons avoir confiance en lui.

Ses principales stratégies :

Spontanément, il trouvera des voies pour faire éventuellement émerger ce qu'il a enfoui au fond de nous, pour nous « parler ». Il utilisera pour ce faire des lapsus (dont Freud disait qu'« ils n'étaient pas systématiquement révélateurs, et heureusement ! », contrairement à ce qui est affirmé dans les croyances populaires), des rêves au pouvoirs hautement symboliques, des actes réflexes, des maladies (psychosomatique chère à Freud et à Bleuler au début et repris par tous les thérapeutes, véritable « signal d'alarme » envoyé par notre inconscient pour attirer notre attention), des vécus récurrents et remise en scène répétée des mêmes scénarios de vie, etc.

Afin de « faire son travail » de protecteur positif et bienveillant, l'inconscient va aussi développer tout un système de défenses propre à chacun, dans l'objectif de nous protéger.

Ces systèmes de Défenses (qui vont être développés un peu plus loin dans ce texte) sont à différencier du « coping ».

Le coping

Est une notion récente datant des années 60, terme issu de l'Anglais, « faire face à », a ceci en commun avec les Défenses qu'il sont tous les deux destinés à mettre l'individu dans une situation psychologiquement plus confortable pour lui, face à un stress.

Arrêtons-nous quelques instants sur les copings : ce sont également des stratégies destinées à la protection de la personne, mais, contrairement aux Défenses inconscientes, ces défenses-là, de coping donc, possèdent une part importante de « conscient ». Le coping se réfère aux efforts cognitifs et comportementaux du sujet pour faire face aux situations stressantes. Il comprend donc l'ensemble des stratégies actives utilisées par un individu pour aménager (réduire, minimiser, contrôler, dominer, ou tolérer) la demande interne ou externe issue de l'interaction sujet-environnement, évaluée comme dépassant ses propres ressources.

Les modes de coping mis en jeu sont fortement liés au contexte, peuvent évoluer dans le temps, et sont donc influencés par l'évaluation de la situation telle qu'envisagée par la personne et par les ressources nécessaires pour y faire face. On pourra donc observer dans ce cas différents comportements, comme par exemple la fuite (via l'évitement en s'alcoolisant par exemple), ou l'affrontement (direct ou en prenant un autre objet comme cible), recherche d'aide (en intégrant un groupe religieux, par exemple), retournement (qui permet d'éviter une confrontation à soi-même tout en déchargeant sur l'autre), déni (y compris lorsque la personne est confrontée aux preuves, par exemple), etc, etc, etc. C'est une stratégie d'ajustement au contexte.

Les stratégies de coping sont généralement catégorisées en fonction de l'objet de leur action. On décrit alors des stratégies centrées sur l'évaluation (réponses qui changent la signification de la situation), les stratégies centrées sur le problème (réponses qui modifient la situation) et les stratégies centrées sur l'émotion (réponses qui visent le contrôle des sentiments de détresse).

Ce sont donc des systèmes de défense, conscients en totalité ou quasi.

Le coping nous concerne tous, tout comme les systèmes inconscients de défenses.

Les défenses :

Inconscientes.

La théorie des Mécanismes de défense est très importante en psychanalyse, elle permet de classer et d'expliquer la majorité des troubles mentaux pris en charge : contre les pulsions inacceptables du Ça, contre les pressions fortes du Surmoi, contre toutes les agressions de l'extérieur, le Moi met en place des mécanismes de défense, permettant de protéger, conserver ou restaurer l'intégrité de l'individu.

Par exemple, des pulsions agressives provenant de l'intérieur du sujet, déstabilisantes et inacceptables en soi (le sujet ne peut pas "accepter" que ces idées, pensées, soient à lui, proviennent de lui-même), sont parfois projetées sur l'extérieur, ce qui est un mécanisme classique de la paranoïa : un homme ayant des pulsions agressives envers tout autre, peut exercer le mécanisme de Projection afin de se leurrer quant à la provenance de cette agressivité. Il ne l'aura plus en lui et, en quelque sorte, s'en ressentira mieux. Par contre, il aura tendance à voir en chaque manifestation d'autrui, une preuve de leur agressivité à son égard.

Ces défenses sont très nombreuses et nous allons, ici, aborder les principales. Mais il est important de garder à l'esprit qu'elles sont inconscientes, involontaires.

Le **clivage** se rencontre surtout dans les psychoses, notamment la schizophrénie, il permet de scinder l'objet (personne, situation angoissante...) en deux, le côté négatif (rejeté) et le côté positif (aimé) afin de se soustraire à l'angoisse qu'il procure. Mais ce n'est pas parce que le schizophrène est souvent clivé (ce n'est qu'un des symptômes de cette pathologie) que toute personne clivée est schizophrène.

Il faut cependant garder en tête qu'une personne réellement clivée est toujours en état de déséquilibre psychologique important.

La **conversion** consiste à exprimer par son corps des conflits sous-jacents. Paralyse, asthénie, aphonie, sans raison médicales... Et en sont de bons représentants. On y retrouve tout ce qui concerne la psychosomatique. On les trouve souvent aussi comme expression d'une névrose hystérique, on parle alors de conversion hystérique.

La **dénégation** est une forme de négation active : on exprime une chose tout en la niant, par exemple "n'allez pas croire que je pense que...". Il est évident que si l'on pense à dire cette phrase, c'est qu'on a également pensé à ce à quoi l'on n'a pas "pensé"...

Le **déni** est une impasse sur la réalité, sur un aspect de celle-ci, trop dur à accepter, y compris sur ce qu'il peut y avoir en soi-même. Il peut aussi s'exprimer de différentes manières, à travers la minimisation par exemple, certaines amnésies partielles d'évènements, etc.

Le **déplacement** consiste à reporter l'origine d'une angoisse sur un objet (objet= quelqu'un d'autre ou autre chose), en lien avec cette angoisse, mais différent. Un exemple est celui du petit Hans, qui reporte son angoisse de castration sur les chevaux, dont il a peur. Son angoisse de castration est due à l'origine à son père, selon Freud, qui l'analysa. Un homme maltraité pendant son enfance par sa mère pourra, par exemple, une fois adulte, déplacer l'angoisse ressentie face à celle-ci sur les femmes qui marqueront son existence et qui deviendront alors source de ses angoisses, reportant alors sur celles-ci l'« Amour/ Haine » ressentis pour sa mère.

La **formation réactionnelle** est le renversement d'une pulsion en son contraire : la peur (agression intérieure) va devenir l'agression extérieure, comme on le sait lorsque l'on parle de xénophobie par exemple.

L'**identification** est une assimilation d'une partie d'un "moi" étranger (personne) que l'on va intégrer comme étant propre à nous. Cela peut permettre notamment de rester en "contact" avec une personne aimée, en s'appropriant ses passions, par exemple ou en faisant croire que l'on possède autant de connaissances qu'elle, voire les mêmes.

L'**identification à l'agresseur** est l'origine du syndrome de Stockholm, d'après plusieurs auteurs. Elle consiste à s'identifier à un objet angoissant afin d'intégrer, de connaître ou de comprendre cette angoisse, et mieux la supporter. Pour cela, certains sont prêts à nier toutes leurs précédentes convictions, non par croyance en une cause, mais pour soulager l'angoisse!

L'**introjection** est le fait de passer une norme, par exemple, de l'extérieur, à l'intérieur. Les interdits parentaux, les normes sociales ou de justice... tout cela est normalement intégré jusqu'à constituer une morale qui nous est soi-disant propre.

L'**isolation** est une manière de détacher une représentation mentale de son contexte, pour lui ôter toute signification. L'isolation se trouve par exemple dans les rites obsessionnels conjuratoires : les rites n'ont aucune signification, n'ont pas forcément de lien avec l'origine de l'angoisse (par exemple, une patiente névrotique se frottait deux fois les oreilles lorsque sa mère se trouvait dans son champ de vision). Elles peuvent donc avoir une manifestation « magique ».

La **projection** consiste à repousser à l'extérieur de soi des pulsions jugées intolérables, ou désagréables, ou sources de trop de souffrances, et contenues en soi-même, et à les attribuer à un autre Objet : avoir trop peur d'être abandonné va entraîner un manque de confiance en son conjoint par exemple, etc. On la trouve surtout dans la paranoïa, pour laquelle la haine intérieure et le doute sont projetés à l'extérieur. Ainsi, ce n'est pas le paranoïaque qui agresse le monde, mais plutôt le monde qui lui veut du mal. Ou un autre exemple possible : quelqu'un qui ne se respecte pas est incapable de projeter cette notion sur l'autre, donc de respecter l'autre, car cet item de respect de soi n'est pas présent en lui.

C'est une notion importante dans le sens où elle permet d'observer ce qu'il y a dans le sujet, car on ne peut projeter... Que ce qui est en soi, par définition !

Le **refoulement** : est une notion importante car à l'origine de l'inconscient selon Freud. Les pulsions insupportables ou non désirables sont carrément ôtées du champ de conscience. Il en est de même pour certains désirs, émotions ou souvenirs insupportables. C'est une part très importante de la constitution de la psyché.

Freud considérait que le refoulement était à l'origine des névroses, ce qui est très largement admis aujourd'hui.

La **régression** se retrouve dans plusieurs psychoses. Il s'agit d'un retour à un stade antérieur de la libido (libido= énergie interne, qui se développe, évolue et se modifie pendant la constitution de la psyché de la personne, au décours du temps).

La **somatisation** est semblable à la conversion, bien que la conversion se retrouve surtout en névrose hystérique. L'angoisse éprouvée va se manifester dans le corps.

La **sublimation** est un déplacement d'une pulsion (pour Freud, une pulsion sexuelle)

non désirable, sur un objet profitable, tolérable par la société. La sublimation est à l'origine de nombreuses créations artistiques, de nombreux engagements religieux.

Le **rationalisation** : va rassurer le sujet en lui permettant de positionner dans un contexte acceptable ce qui a trait à l'incompréhensible, l'inacceptable, et les peurs et angoisses qui y sont associées. C'est ainsi que l'on peut observer de nombreuses personnes tentant d'organiser leurs pensées en ayant une démarche dite « pragmatique » par exemple, « concrète » ou « terre à terre », ou se réfugiant derrière un « je ne crois que ce que je vois », ou ne rentrant dans sa sphère de pensée que la gestion des faits, le concret, ne tenant compte ni de l'individualité et des méandres qui y sont associées, ni du contexte complet pour envisager une situation dans son entièreté.

Le **transfert** : consiste à effectuer un « copier/ coller » sur un individu (le thérapeute, par exemple) du comportement marquant rencontré chez quelqu'un d'autre, et qui a laissé des traces indélébiles. Ces transferts peuvent être l'attribution d'un comportement, ou un investissement affectif, ou des pensées, de l'ordre du « je sais que vous pensez que... ».

Dans le cadre d'une thérapie, ce que le consultant peut éventuellement « transférer » sur le thérapeute peut donner lieu, de la part de ce dernier, à un « **contre transfert** », renvoyant alors le thérapeute à ce qu'il y a en lui.

Et cette liste n'est pas exhaustive !

Des matériaux tels que la **projection** ou le **transfert** sont toujours très intéressants pour le thérapeute. En effet, ils permettent de savoir où et comment le consultant se situe inconsciemment, en projetant (qui il est, donc) ou en transférant (ce qu'il a pu ressentir chez ou pour quelqu'un d'autre).

Ils permettent également au thérapeute de discerner où se situe le consultant, de cerner sa **carte et son territoire**. Chaque individu se construit sa propre vision du monde et, par conséquent, a sa propre représentation du monde. Il n'existe pas de carte unique du monde.

"La carte n'est pas le territoire" est un des présupposés de la PNL et phrase empruntée au fondateur de la « sémantique générale » Alfred Korzybski.

Les conflits relationnels proviennent, le plus souvent, de la confusion que nous faisons entre la carte et le territoire.

Notre représentation de la réalité correspond à « notre carte du monde » ou tout du moins à la vision que nous en avons. Par définition, elle est propre à chacun et totalement unique, car elle dépend de nos vécus, expériences, ressentis, etc. Notre « Carte » individuelle est un filtre à travers lequel nous voyons la réalité. Cette réalité devient alors notre « territoire », individuel là encore par définition. Et la réalité n'existe qu'à travers nos propres regards personnels, nos propres cartes ; Il ne peut donc pas y avoir de « Vérité » vraie ou de « Réalité » réelle, car elles sont propres à chacun.

Notre carte du monde influence nos choix, nos perceptions et souvent nous limite. Cette carte mentale donne une représentation partielle et souvent erronée du territoire. La carte est la manière dont nous nous représentons la réalité.

Ce présupposé indique que nous n'agissons pas directement sur la réalité, mais plutôt sur

la représentation de celle-ci. Cette carte mentale interne est aussi alimentée par notre perception sensorielle du monde extérieur.

On avance que nous percevons plus de deux milliards de fragments d'informations à la seconde. Notre conscience est capable de traiter moins de dix informations dans le même laps de temps. Il est donc évident que nous filtrons la grande majorité des informations que nous recevons, percevons. Ces filtres se développent à partir de valeurs, d'expériences professionnelles et personnelles, de croyances (au sens large), du Surmoi, du Moi, du ça.

Notre perception est donc totalement subjective. Elle dépend de la représentation que nous nous faisons de la réalité mais non de la réalité elle-même.

En résumé, il n'existe pas de bonne ou de mauvaise carte, mais il faut avoir conscience que chacun à sa propre carte de la réalité. Ce qui est vrai pour l'un n'est pas vrai pour l'autre car chacun individu est différent. La seule quasi-vérité est que l'un et l'autre ont probablement raison !

Cette notion est une base importante pour apprendre à respecter le monde de l'autre, pour rentrer en relation avec lui.
