

COLLECTION

PSY POUR TOUS

L'angoisse

L'accueillir, la transformer

Gérard Bonnet

• EDITIONS IN PRESS •

L'angoisse

L'accueillir, la transformer

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

Collection *Psy pour tous*, dirigée par Gérard Bonnet

Gérard Bonnet est psychanalyste (APF), co-créateur du Collège des Hautes Études Psychanalytiques. Il a été enseignant de psychopathologie à l'Université Paris VII, secrétaire de rédaction de la Revue *Psychanalyse à l'Université*. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de psychanalyse. Après avoir travaillé toute sa carrière en hôpital et en secteurs psychiatriques, il dirige actuellement l'École de Propédeutique à la Connaissance de l'Inconscient (EPCI), où il dispense un enseignement de psychanalyse destiné à un large public.

L'ANGOISSE

ISBN 978-2-84835-325-8

© 2015 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture : Anouk Sauné

Mise en pages : Aurély Regard

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

L'angoisse

L'accueillir, la transformer

Gérard Bonnet



DU MÊME AUTEUR

Les perversions sexuelles, Paris, PUF, « Que sais-je ? », n° 2144, 1984, traduit en roumain, espagnol, polonais, japonais, 6^e éd. à paraître en juin 2015.

Les voies d'accès de l'inconscient, Paris, Éditions universitaires, 1987, traduit en italien.

Le transfert dans la clinique psychanalytique, Paris, PUF, 1991, 1999, 2005, traduit en espagnol.

Psychanalyse d'un meurtrier, Paris, PUF, 2000, 2001, Payot, 2014.

L'irrésistible pouvoir du sexe, Paris, Payot, 2001, Poche 2012.

Défi à la pudeur. Quand la pornographie devient l'initiation sexuelle des jeunes, Paris, Albin Michel, 2003.

Voir être vu. Figures de l'exhibitionnisme aujourd'hui, Paris, PUF, 2005.

Comment peut-on être psychanalyste ?, Le Bouscat, L'Esprit du temps, 2005.

L'autoanalyse, Paris, PUF, « Que sais-je ? », n° 3759, 3^e éd., 2013.

La perversion. Se venger pour survivre, Paris, PUF, 2008.

Les idéaux fondamentaux. Des fondations inéluctables mais explosives, Paris, PUF, 2010.

Soif d'idéal, les valeurs d'aujourd'hui, éd. Philippe Duval, 2012.

La tyrannie du paraître, faut-il se montrer pour exister, Paris, Eyrolles, 2013.

La vengeance, l'inconscient à l'œuvre, Paris, In Press, 2015.

Sommaire

Introduction.....	7
-------------------	---

1^{RE} PARTIE

Généalogie de l'angoisse

CHAPITRE 1

Avant la naissance : l'angoisse originaire

<i>Le premier vecteur de communication</i>	13
--	----

CHAPITRE 2

Une angoisse entre deux mondes

<i>L'enfant objet d'angoisse</i>	25
--	----

CHAPITRE 3

Avec la naissance : l'angoisse primaire

<i>Quand l'angoisse s'objective</i>	35
---	----

CHAPITRE 4

Quand l'angoisse s'organise

<i>Le moteur de l'interaction précoce</i>	49
---	----

CHAPITRE 5

L'angoisse et les premiers idéaux

<i>Des objets tutélaires</i>	63
------------------------------------	----

CHAPITRE 6

L'angoisse psychique

<i>La naissance de l'affect correspondant</i>	85
---	----

2^E PARTIE

L'angoisse dans la vie quotidienne

CHAPITRE 7

Angoisse et trauma psychique

Quand la réalité dépasse la fiction..... 105

CHAPITRE 8

Le trauma réel : de l'effroi à la terreur

Un quitte ou double 115

CHAPITRE 9

L'angoisse d'avant-coup

L'angoisse anticipe 127

CHAPITRE 10

L'angoisse au cœur de l'action

Une jouissance sans nom 137

CHAPITRE 11

L'angoisse d'après-coup

Les retombées du plaisir 149

CHAPITRE 12

L'angoisse face au terme, à la fin, à la mort

Le jugement dernier 159

CONCLUSION

Les deux conditions pour que l'angoisse soit féconde 171

Bibliographie..... 173

Table des matières..... 175

Introduction

L'angoisse est le possible de la liberté.

Kierkegaard

Avant d'entrer dans le vif du sujet, rendons un bref hommage à l'un des précurseurs de la psychanalyse. Freud est né en 1856, soit un an exactement après que soit décédé le penseur qui a sans doute écrit les plus belles pages sur l'angoisse. Il s'agit de Sören Kierkegaard dont l'essai sur le concept d'angoisse date de 1844. Ce texte a eu une influence considérable sur la philosophie occidentale, par l'entremise du courant existentialiste en particulier. Et pourtant, il a été peu repris par les psychanalystes, probablement pour des raisons d'opposition tactique et polémique. L'existentialisme et le freudisme n'ont jamais fait vraiment bon ménage, et Kierkegaard est l'un des rares penseurs importants du XIX^e siècle que Freud n'a jamais cités. Voici une page qui exprime la position de cet auteur et qui dira bien l'esprit qui anime ce livre¹:

On trouve dans un conte de Grimm l'histoire d'un jeune homme qui s'en va courir les aventures pour faire l'apprentissage

1. S. Kierkegaard, *Le concept d'angoisse*, Gallimard, 1990, coll. « Tel », p. 329. C'est moi qui souligne. Pour le conte de Grimm, cité par Kierkegaard au début de ce texte, on se reportera à l'édition « Folio », Gallimard, 1976, p. 29, avec une préface de Marthe Robert.

*de l'angoisse. Laissons cet aventurier poursuivre son chemin sans nous soucier de savoir s'il a rencontré l'épouvante. Mais je dirai seulement que cet apprentissage même est une aventure qu'il nous faut tous subir, si nous ne voulons notre perdition, faute de n'avoir jamais connu l'angoisse, ou en nous y engoutissant ; **c'est pourquoi l'apprentissage véritable de l'angoisse est le suprême savoir.***

Ange ou bête, l'homme ne pourrait éprouver l'angoisse. Mais étant une synthèse, il le peut, et plus profondément il l'éprouve, plus il a d'humaine grandeur, non pas au sens pourtant où les hommes l'entendent, comme une angoisse des choses extérieures, de ce qui est hors de nous, mais comme une angoisse produite par nous-mêmes...

***L'angoisse est le possible de la liberté**, seule cette angoisse-là forme l'homme absolument, en dévorant toutes les finitudes, en dénudant toutes les déceptions. Et quel Grand Inquisiteur dispose comme elle d'aussi atroces tortures ? Et quel espion qui sache avec autant de ruse attaquer le suspect dans l'instant même de sa pire faiblesse, ni rendre aussi alléchant le piège où il le prendra, comme l'angoisse en sait l'art ? Et quel juge sagace s'entend à questionner ou à fouiller de questions l'accusé comme l'angoisse qui jamais ne le lâche, ni dans les plaisirs, ni dans le bruit, ni durant le travail, ni jour, ni nuit ?*

Avec de tels propos, nous sommes loin de l'angoisse danger, de l'angoisse épouvantail, de l'angoisse à supprimer, à faire disparaître. C'est de tout autre chose qu'il s'agit. Pour Kierkegaard, l'angoisse, c'est d'abord le vécu humain par excellence, et à ce titre, elle représente la voie la plus sûre pour rejoindre et repérer le pôle libidinal constitutif, irremplaçable, qui met chacun en tension dans son rapport à lui-même et aux autres, l'invitant à devenir inventif, créateur.

C'est ce qui est ressorti en particulier de l'analyse de Jean-François qui nous accompagnera tout au long de ces lignes : cet homme avait fait une cure très longue, il avait résolu bien des problèmes, mais se heurtait toujours certains soirs à une angoisse irrépressible qui l'empêchait de dormir. Il a fini par se rendre compte que la plupart du temps, c'était après avoir vu à la télévision un jeune cadavre ; après quoi il s'est souvenu qu'à 6 ans, au cours d'un de ces jeux un peu fou comme on en fait à cet âge, il avait vu son frère se faire écraser par un camion, et il était resté seul un moment face à ce corps inanimé avant que des adultes interviennent. Or, malgré des années d'analyse, et même deux essais chez un praticien de l'hypnose, il lui était toujours impossible de se représenter la scène. L'amnésie était totale et bien délimitée. Avec le temps, il a fini par comprendre qu'il se gardait ainsi inconsciemment un secret bien à lui, très enfoui, qui dynamisait encore son existence, grâce à la présence de proches et à l'analyse en particulier. Cette angoisse n'était pas une force de mort comme on aurait pu le penser, c'était une force de vie et même de survie, on verra comment et pourquoi au fur et à mesure de l'avancée de ce livre.

Mais avant d'en arriver là, on ne peut se dispenser de parcourir le long chemin qu'évoque le conte de Grimm, en allant à la rencontre de l'angoisse telle que tout enfant en fait un jour la découverte, et qui va le marquer pour la vie. Or ce chemin commence très tôt, bien avant qu'il ne soit en mesure de s'y engager pour son propre compte. C'est ce qui ressort d'un examen approfondi de la généalogie de l'angoisse, depuis ses origines jusqu'au moment de la naissance à l'angoisse psychique. Après quoi on suivra cette angoisse pas à pas, au fur et à mesure qu'elle se déploie au fil de l'existence, devenant un foyer de vie ou au contraire de blocages et même de mort, selon la façon dont elle est accueillie et partagée.

GÉNÉALOGIE DE L'ANGOISSE

*L'enregistrement de l'expérience précède la naissance,
cet étrange enregistrement est sans récursivité...
n'est pas encore la mémoire linguistique.*

Pascal Quignard, *Mourir de penser*, Grasset, 2014, p. 57

L'angoisse est fondée sur des traces très anciennes, qui se sont inscrites bien avant que le sujet humain soit en mesure de se les représenter. Le chanteur Raphaël déclarait récemment : « ce qui m'impressionne, c'est comment un accident peut créer des lignes de failles sur trois ou quatre générations »¹. Je ne vais pas ici prendre en compte ce vécu transgénérationnel en tant que tel, mais partir des débuts de la vie, et en particulier de l'angoisse qui se met en place entre la mère et l'enfant dès la grossesse. Pour en préciser les contours, je distinguerai trois moments : le temps d'avant la naissance, celui de la gestation, où naît ce que je vais appeler l'angoisse originaire ; le temps de la naissance, où s'impose l'angoisse primaire ; et enfin le moment de l'advenue à l'angoisse psychique proprement dite. Il va sans dire que cette distinction est à manier avec beaucoup de précautions dans la réalité clinique où nos critères de succession sont régulièrement déjoués. Ces différentes étapes se conditionnent,

1. Propos recueillis par *Le Monde* du 23 avril 2015, p. 21.

se renvoient mutuellement les unes aux autres, et constituent le substrat d'angoisses qui dominera la vie par la suite.

L'angoisse

L'accueillir, la transformer

Gérard Bonnet

Tapie, discrète, l'angoisse peut surgir à chaque instant. Par sa puissance, elle submerge ou sidère. Mais l'angoisse constitue aussi un puissant moteur. Dès les premiers moments de l'existence – avant même et avec la naissance –, jusqu'à l'angoisse de mort qui nous saisit au terme de la vie, elle nous accompagne à chaque étape.

Quelle est l'origine de l'angoisse ? Quels sont ses mécanismes ? Comment vivre au quotidien avec cette compagne souvent inopportune ? Comment la surmonter ?

Du trauma aux conduites à risque, de l'angoisse à l'effroi ou la panique, de ses conséquences sur la sexualité à son impact sur les rêves... tout ce qui permet de mieux comprendre l'angoisse est analysé. En se fondant sur les souvenirs, les rêves, les frayeurs inexplicables, les actes manqués... cet ouvrage permet de découvrir comment l'accueillir et la transformer.

Gérard Bonnet est Psychanalyste (APF), co-créateur du Collège des Hautes Etudes Psychanalytiques. Il a été enseignant de psychopathologie à l'Université Paris VII, secrétaire de rédaction de la Revue *Psychanalyse à l'Université*. Il est l'auteur de nombreux ouvrages de psychanalyse. Il dirige l'École de Propédeutique à la Connaissance de l'Inconscient (EPCI), où il dispense un enseignement de psychanalyse destiné à un large public.



9 782848 353258

ISBN : 978-2-84835-325-8

10 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •