

COLLECTION
PSY POUR TOUS
QUESTIONS ACTUELLES

Peur de manquer

L'angoisse du manque

Nicole Fabre

• EDITIONS IN PRESS •

Peur de manquer
L'angoisse du manque

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc - 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

PEUR DE MANQUER.

ISBN 978-2-84835-360-9

© 2016 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture : Elise Ducamp Collin

Mise en pages : Laurent Ducamp

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.

Peur de manquer L'angoisse du manque

Nicole Fabre



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.

Dans la même collection

La vengeance, l'inconscient à l'œuvre, Gérard Bonnet

L'angoisse, l'accueillir, la transformer, Gérard Bonnet

Le désir, l'objet qui nous fait vivre, Paul-Laurent Assoun, Gérard
Bonnet, Denise Bouchet-Kervella, Marjolaine Hatzfeld, Monique
Schneider

Le Narcissisme, de l'amour de soi à l'amour de l'autre, Gérard Bonnet

Peur de manquer, l'angoisse du manque, Nicole Fabre

Du même auteur

Le Triangle brisé, Payot, 1973 (trad. en italien, 2015).

Avant l'Œdipe (la cure de Bertrand), Masson, 1979.

Le Signe de la baleine, Cerf, 1981 (nouvelle édition, Cerf, 2009).

Les jeunes, le rêve et l'analyse (avec C. Fiate), Fleurus, 1985.

Deux imaginaires pour une cure (la cure de Monique), Bayard, 1992
(trad. en italien, 2013).

Ces enfants qui nous provoquent, Fleurus, 1997 (trad. en italien).

Sont-ils heureux loin de nous ? Fleurus, 1998 (trad. en italien).

Le Travail de l'imaginaire en psychothérapie de l'enfant, Dunod, 1998
(trad. en italien).

La vérité sort de la bouche des enfants, Albin Michel, 1998 (trad. en
italien).

Blessures d'enfance, Albin Michel, 1999 (trad. en italien).

Au miroir des rêves, Desclée de Brouwer, 2001 (trad. en italien).

J'aime pas me séparer, Albin Michel, 2002 (trad. en italien et en
coréen).

L'inconscient de Descartes, Bayard, 2003.

Ce que nos enfants essaient de nous dire, Fleurus, 2004.

Bégayer, des cailloux plein la bouche, Fleurus, 2004.

La Solitude, ses peines et ses richesses, Albin Michel, 2004 (trad. en italien).

Le Dieu de l'enfant, Albin Michel, 2005 (trad. en italien).

Les paradoxes du pardon, Albin Michel, 2007.

Aux origines du rêve, L'esprit du Temps, 2007.

La psychothérapie de l'enfant, L'esprit du Temps, 2007.

Il est mort celui que j'aime, L'esprit du Temps, 2007.

Et comment va la famille ? (avec M. Natanson), de Boeck Université, 2008.

Vous avez dit morale ? Desclée de Brouwer, 2008.

Voyage en Désespérance, Cerf, 2011.

Le Temps cet inconnu, éd. Jésuites, 2012.

Participation aux livres de Robert Desoille

Marie Clotilde, une psychothérapie par le rêve éveillé dirigé, Payot, 1971.

Le rêve éveillé dirigé. Ces étranges chemins en l'imaginaire, Érès, 2000 (trad. en italien).

Sommaire

CHAPITRE 1

L'engloutisseur englouti..... 11

CHAPITRE 2

Le manque premier 19

CHAPITRE 3

L'ours, la sucette et la tablette27

CHAPITRE 4

Au cas où... et pour si un jour... 39

CHAPITRE 5

Temps passé temps perdu..... 49

CHAPITRE 6

Courir le long du gouffre.....57

CHAPITRE 7

Le vertige des idéaux perdus 67

CHAPITRE 8

L'horreur du vide 79

CHAPITRE 9

L'impensable du vide et l'acte de création.....89

CHAPITRE 10

L'autre rive et l'autre versant..... 97

Bibliographie..... 105

SUIVI D'UN EXTRAIT DE L'OUVRAGE :

J'aime pas me séparer..... 109

Chapitre 1

L'engloutisseur englouti

Je suis entrée dans un de ces temples de la consommation si fréquentés mais que je n'aime guère. Sitôt franchi le seuil je plonge dans une musique largement diffusée. Je plonge et elle me happe. La musique est par moments couverte – ou entrecoupée – par la voix rapide et persuasive d'une femme qui signale les bonnes affaires du moment. Un autre jour, je me souviens, c'était la voix envoûtante style « hôtesse de l'air » qui m'avait bercée.

En venant ici, j'avais quelques idées d'achats nécessaires. Je les perds progressivement en découvrant tout ce dont je n'ai pas besoin mais qui après tout pourra m'être utile et qui va s'empiler dans mon chariot.

Ce montage sonore et visuel a pour effet de ralentir mon pas, de me faire flâner, de me conduire à céder à l'inutile offert dans un « après tout, ça pourrait bien m'être utile », ou encore « je n'y avais pas pensé mais ok ! Hop, dans le panier ! » Entrée pour le peu de choses dont j'avais besoin, je m'aperçois que je suis en train de céder aux sirènes de

la tentation. Le bain sonore n'est plus seulement un bain. Il me pénètre de toutes parts, il m'emplit cependant que j'emplis mon chariot, découvrant tous les manques éventuels à combler, que ce soit dans la maison ou dans mon frigidaire. Pas une once de vide bientôt ne demeurera ni dans ma tête ni dans mes paniers. Je ne manquerai de rien ! J'ai cédé à cela : se laisser emplir et s'emplir pour échapper au manque. À la peur de manquer.

Je sors repue, partagée entre le malaise que me procure cet amas d'objets, de sons et de paroles qui m'ont envahie et la satisfaction d'avoir paré à toute éventualité. Une bribe de phrase m'habite et se répète : « peur de manquer », qui entre en lutte avec une sensation d'écœurement, un besoin de silence et de vide.

Annie Ernaux conclue son étude sur ses visites au super-hyper-marché par quelques mots qui entrent en écho avec ma réflexion et l'enrichissent d'un point de vue sociétal.

« Au fil des mois, j'ai mesuré de plus en plus la force du contrôle que la grande distribution exerce dans ses espaces de façon réelle et imaginaire – en suscitant les désirs aux moments qu'elle détermine –, sa violence, recelée aussi bien dans la profusion colorée des yaourts que dans les rayons gris du super-discount. Son rôle dans l'accommodation des individus à la faiblesse des revenus, dans le maintien de la résignation sociale. Qu'ils soient déposés en petit tas ou en montagne chancelante sur le tapis de caisse, les produits achetés sont presque toujours parmi les moins chers. Souvent, j'ai été accablée par un sentiment d'impuissance

et d'injustice en sortant de l'hypermarché. Pour autant, je n'ai cessé de ressentir l'attractivité de ce lieu et de la vie collective, subtile, spécifique, qui s'y découle. »¹

J'ai donc cédé comme tous mes contemporains à cela qui nous vient du fond des temps : la peur de manquer et le désir de combler tout manque, de le prévenir ; l'angoisse du vide ; vide toujours possible de la pensée, de la conscience, de la relation illusoirement annulée par cet emplissage, ce gavage anonyme de mon espace physique et psychique, jusqu'à plus faim, jusqu'à plus soif, jusqu'au sentiment du trop ! Doublé de la réassurance face au sentiment de vide que procure la plongée « dans ce lieu et dans la vie collective », et l'illusion qui s'en engendre.

On me dira que tout le monde ne réagit pas comme moi ; tous les clients qui se pressent dans ce magasin (je devrais dire « cette grande surface » !) y viennent pour répondre facilement à une nécessité pratique. Rien de plus (comme moi lorsque j'y suis entrée tout à l'heure). Ils sont heureux du temps gagné, de la dépense moindre, etc. C'est indéniable. Mais s'il ne s'agit que de cela, pourquoi cette organisation savamment orchestrée dans tant de lieux analogues ? Et comment, son succès ?

Pour notre plaisir, certes ! Mais cet argument ne tient que si nous reconnaissons sous ce plaisir l'attente qu'il comblera. Attente, c'est-à-dire désir. Angoisse de ce qui

1. A. Ernaux, *Regarde les lumières mon amour*, Paris, Le Seuil (« Raconter la vie »), 2014, p. 71.

manque et que nous désirons obscurément combler. Hors de ces satisfactions ce sera le vide, la conscience du vide, qui toujours nous guette.

En réalité, c'est bien cela qui crée mon malaise. J'ai éprouvé et reconnu dans cette abondance comblante un travail du manque et du désir, une utilisation mercantile de la blessure dont nous sommes tous porteurs, l'angoisse du manque, de la perte, qui nous habite dès notre naissance. L'angoisse du vide.

N'est-ce pas cette double angoisse en effet que je retrouve chez mes patients et qui engendre chez eux tantôt une désespérance et un état de deuil paralysant, tantôt une quête illusoire de comblement du vide laissé, créé, par le manque et la séparation ? Par la découverte refusée d'une impensable solitude. Tant que cet impensable ne sera pas reconnu et accepté la blessure saignera, nous vidant de nous-mêmes. Les pansements n'y feront rien. La béance s'approfondit sous les caches illusoire. Nous sommes malades, malades de la « maladie mortelle », pour emprunter sa belle formule à Kierkegaard.

Me vient en mémoire cette jeune femme qui avait traversé avant que je ne la connaisse des troubles alimentaires graves, tantôt boulimie, tantôt anorexie. Écoeurement après les accès boulimiques. Boulimie et désir de s'emplir après les phases de privation et de vide. Elle s'en était sortie, selon son expression mais comprenait qu'elle n'avait pas touché « le fond du problème », qu'elle demeurait en danger sans savoir quel était le danger. Elle notait ses boulimies vesti-

mentaires, les achats compulsifs dans lesquels elle trouvait un apaisement momentané d'une angoisse dont elle n'avait pas conscience et dont elle souffrait sans la nommer. Son besoin de bruit, de musique permanente : « je m'emplis de tout ». Finalement elle en vint à se dire qu'elle ne supportait aucune séparation, aucun moment de solitude, aucun vide dans les relations : « je parle tout le temps pour être sûre que quelqu'un parle. Mon mari n'en peut plus, dit qu'il a besoin de silence, et moi ça me rend folle ». Elle approchait le sens de ses troubles, sa peur du vide, l'angoisse intolérable de toute séparation, donc du manque : « ça me tient depuis toujours... ça me tue ! »

C'est ce « depuis toujours peur de manquer et angoisse du vide » actifs dans l'actualité de nos vies, peut-être exacerbés par le changement accéléré de nos sociétés, que je me propose de cerner. Pour en faire apparaître la réalité souvent masquée. Le sens. Pour mettre en évidence combien les masques sont nocifs. Combien la conscience du manque est révélatrice d'une force dynamique, celle du désir. Mais combien la puissance de l'angoisse du manque, la peur de manquer, risque d'entraver et d'étouffer la source même du désir. André Comte-Sponville dans son *Dictionnaire philosophique* (PUF) traite du sens métaphorique du mot « vide » :

« [...] ce qui est vain ou creux. Les “désirs vides”, chez Épicure, sont ceux qui ne sont ni naturels ni nécessaires. Par exemple, les désirs de gloire, de pouvoir ou de luxe : ils sont par nature illimités, donc sans objets susceptibles

Peur de manquer

L'angoisse du manque

Nicole Fabre

Nous sommes tous porteurs de l'angoisse du manque, de la perte, qui nous habite dès notre naissance. Manque de ce que j'aime, de ceux que j'aime. Tristesse de manquer un jour de tout ce que l'on a laissé derrière soi. Peur aussi d'avoir manqué l'essentiel.

Elle peut engendrer tantôt une désespérance, tantôt une consommation à outrance de biens matériels, quête illusoire de comblement du vide. Mais il est d'autres modes de remplissage : objets conservés ou encore hyperactivité, travail trépidant et loisir non moins trépidant. Rempart élevé contre la conscience de l'absence absolue, contre notre finitude et notre disparition.

Partie de l'expérience du trop et du trop-plein, Nicole Fabre nous mène dans un passionnant cheminement, jalonné des récits de ses patients et de son expérience de clinicienne. Elle nous conduit à un questionnement existentiel, une quête menée par chacun de nous et nous aide à penser ce manque fondamental que nous cherchons toujours à combler.

Nicole Fabre est psychanalyste, psychothérapeute d'enfants et enseignante. Son travail, développé dans une vingtaine d'ouvrages, se porte notamment sur la souffrance des enfants et sur l'analyse du « rêve éveillé ». Elle est cofondatrice du GIREP, Groupe International du Rêve Éveillé en Psychanalyse, et actuellement professeur au Centre de Sèvres.



9 782848 353609

ISBN : 978-2-84835-360-9

10 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •