

COLLECTION
PSY POUR TOUS

L'auto-psychoanalyse

Oubli, lapsus, perte d'objets

Gérard Bonnet

• EDITIONS IN PRESS •

L'auto-psychanalyse

Oublis, lapsus, perte d'objets

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'AUTO-PSYCHANALYSE

ISBN 978-2-84835-368-5

© 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.

L'auto-psychanalyse

Oublis, lapsus, perte d'objets

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, 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.

L'angoisse, l'accueillir pour la transformer, Paris, In Press, 2015.

Le désir, l'objet qui nous fait vivre, avec Paul-Laurent Assoun, Denise Bouchet-Kervella, Marjolaine Hatzfeld, Monique Schneider, Paris, In Press, 2016.

Le narcissisme, de l'amour de soi à l'amour de l'autre, Paris, In Press, 2016.

Sommaire

INTRODUCTION

Un retour aux sources	7
-----------------------------	---

1^{RE} PARTIE

Un voyage en terre inconnue

CHAPITRE 1

Quel inconscient ?	15
--------------------------	----

CHAPITRE 2

On ne va pas à l'inconscient, c'est l'inconscient qui vient à nous	23
---	----

CHAPITRE 3

Une maladresse prémonitoire	29
-----------------------------------	----

CHAPITRE 4

Comment procéder ?	37
--------------------------	----

2^E PARTIE

Les surprises de l'oubli

CHAPITRE 5

À tout « signor », tout honneur : l'oubli Signorelli	47
--	----

CHAPITRE 6

L'abord neurologique de l'oubli au regard de la psychanalyse	61
---	----

CHAPITRE 7

Au-delà de l'analyse de l'oubli par Freud <i>L'affect, le fantasme, les pulsions</i>	73
---	----

3^E PARTIE

L'inconscient du lapsus

CHAPITRE 8

« Ma fourche a langué »

Entre linguistique et psychanalyse 95

CHAPITRE 9

Un « lape-suce » aux résonances insoupçonnées 103

CHAPITRE 10

Un affect courant et pourtant méconnu : la colère 119

4^E PARTIE

Quand les objets se dérobent

CHAPITRE 11

Du contenu au contenant 135

CHAPITRE 12

Freud perd un objet sans retour 139

CHAPITRE 13

À la recherche de l'objet perdu 147

CHAPITRE 14

Les pertes d'objets multiples et répétées 163

CONCLUSION

De la perte aux retrouvailles 175

Bibliographie 179

Introduction

Un retour aux sources

« Je perds tout », dit l'un, « j'ai encore fait un lapsus malencontreux en pleine conférence », dit un autre, « j'ai toujours peur d'oublier » ajoutent certains, qui font un nœud à leur mouchoir, utilisent des petits papiers pour noter, recourent aux « pense-bêtes », aux « aide-mémoire » de plus en plus sophistiqués... et qui oublie de les consulter, ou qui les perdent ! Qui peut se vanter de n'avoir pas éprouvé cette peur, la terrible peur de dire un mot pour un autre, de perdre un bijou prestigieux, d'oublier surtout : oublier un nom important à l'instant fatidique d'une rencontre, oublier une date, au moment capital et décisif d'un examen, oublier où l'on a rangé tel document lorsque surgit le préposé qui l'exige, et j'en passe. Personne n'est à l'abri de ces mésaventures qui émaillent la vie quotidienne et dont les effets sont parfois désastreux.

Pour la psychanalyse, la cause est entendue : dans la plupart des cas, c'est l'inconscient qui nous joue ces mauvais tours. Et ces tours ne sont pas si mauvais que cela, puisque ce sont des signaux insistants, répétitifs, des rappels à l'ordre venus d'un univers intérieur qui dispose de nos forces les plus vives. Tout le monde en convient plus ou moins aujourd'hui depuis que Freud a entrepris l'analyse des actes manqués dans la vie quotidienne. Au fil du temps, cette forme d'analyse est devenue monnaie courante, elle

s'est immiscée dans toutes les conversations. Malheureusement, comme toute conviction de ce genre, elle a perdu de son tranchant, elle s'est affadie : on cherche plus souvent à justifier nos bévues qu'à les analyser, à se rassurer plutôt qu'à scruter vraiment ce qu'elles disent. Telle qu'on la pratique aujourd'hui, leur analyse reste généralement à la surface des choses : « j'ai oublié de téléphoner à Antoine pour son anniversaire... c'est probablement parce qu'il a critiqué mon livre l'autre jour ». Et on en reste là.

C'est pourquoi il est temps de revenir aux sources. Quand Milton Erikson a proposé de passer de l'hypnose à l'autohypnose, c'était pour donner à chacun la capacité d'exercer lui-même et pour lui-même cette pratique en la rendant à sa vertu première. Si je propose ici le terme d'auto-psychoanalyse, c'est dans le même esprit : ce n'est pas seulement pour me distinguer du terme classique d'autoanalyse¹, c'est pour ramener cette pratique à ses origines, et signifier que ce n'est pas un simple exercice solitaire, mais une réflexion en situation, tenant compte de tout ce qui nous touche, en nous et autour de nous. *C'est d'ailleurs la meilleure introduction qui soit à la connaissance de l'inconscient et de la psychoanalyse.* À condition de mettre ses pas dans ceux de Freud et de ne pas chercher à se bercer d'illusions. C'est une façon de promouvoir et d'encourager ce que P.-L. Racamier appelait « la psychoanalyse sans divan ».

L'unité apparente affichée par le moi conscient est une façade, une façade nécessaire pour se poser dans l'existence, mais elle empêche souvent d'aller à la rencontre des poussées anarchiques et contradictoires qui se manifestent de temps à autre et alertent sur des envies qui nous régissent en profondeur. Or cela n'est possible

1. Et aussi pour différencier cette approche de celle de mon « Que sais-je ? » sur *L'autoanalyse* aux PUF, qui est nécessairement plus restreinte compte tenu des impératifs de la collection.

que si on psychanalyse au sens propre du terme, en donnant la priorité aux éléments cachés, dérangeants, qui viennent troubler notre nécessaire narcissisme.

Je me souviens de ce jeune homme, qui avait un jour proposé de reconduire chez elle en voiture la fiancée de son meilleur ami : cela s'est passé en tout bien tout honneur, mais au moment de prendre le volant, il s'est donné un violent coup dans l'œil qui l'a sévèrement handicapé tout au long du parcours. Quelques semaines plus tard, il déclarait sa flamme à la fiancée en question, se brouillant à tout jamais avec son ami de toujours. Cela n'a toutefois pas duré, car il a eu son tour : la fiancée infidèle l'a quitté lui aussi, le laissant dans le plus grand désarroi. Au cours de son analyse, il est revenu sur l'épisode du « coup dans l'œil », et, grâce à un rêve, il l'a associé à l'aveuglement dont Œdipe s'est puni pour avoir commis l'inceste. Et il s'est dit alors que s'il avait analysé cet acte manqué sur le moment même, il se serait peut-être évité les mésaventures ultérieures.

Une telle auto-psychanalyse n'est toutefois pas chose aisée dans le contexte actuel. L'homme moderne est bombardé à longueur de journée d'un nombre considérable d'informations en provenance de toutes les régions du monde : il lui suffit d'ouvrir l'un ou l'autre des innombrables récepteurs qui sont à sa disposition, – radio, télévision, téléphone, tablette –, pour que des nouvelles lui arrivent à flot continu. Il ne se passe guère un jour sans que l'une ou l'autre ne vienne frapper l'opinion et provoquer des remous jusqu'aux confins de la planète. Et avec la diffusion des réseaux sociaux, le phénomène ne fait que s'amplifier. Comment dans ces conditions rester attentif à des signaux plus ou moins discrets, apparemment sans importance et qui ne concernent que soi ?

Il faut aussi tenir compte des progrès indéniables accomplis depuis Freud dans la connaissance du cerveau et des mécanismes neurologiques qui conditionnent nos comportements. Dès que l'un d'entre eux pose problème aujourd'hui, on invoque telle ou telle localisation cérébrale, en recourant aux électroencéphalogrammes, aux IRM et on trouve toujours des tracés qui viennent en éclairer les sources organiques. Et pourquoi pas ? Mais dans la grande majorité des cas, cela ne nous donne qu'une version de ce comportement, son double neuronal, et on n'en sait guère plus sur les mille et une raisons qui l'ont provoqué et qui sont de l'ordre de la vie du sujet au sens le plus large du terme. Il ne s'agit pas de négliger ces connaissances, et d'ailleurs j'y ferai régulièrement référence au cours de ce livre, mais cela ne signifie pas qu'il faille en rester là. Freud a accompli on le verra une véritable révolution quand il est passé de sa pratique de neurologue confirmé à celle de psychanalyste, et ce n'est pas parce que la neurologie a fait d'indéniables progrès aujourd'hui que cette révolution n'est pas à l'ordre du jour : bien au contraire ! Elle est plus nécessaire que jamais.

J'ai toujours à l'esprit un patient très perturbé qui passait par des épisodes de dépersonnalisation inquiétants. À certains moments, en pleine rue, il oubliait qui il était et il errait de longs moments sans repères. On lui avait proposé une série d'examen neurologiques sophistiqués qui avaient soupçonné une détérioration de certaines zones précises du cerveau, et il était assez désespéré. Jusqu'à cet entretien banal, au cours duquel je lui ai demandé de me nommer très précisément, à chaque occasion, en quel lieu il perdait ainsi tout repère. C'était simple, mais cela s'est avéré concluant. À chaque fois, le nom de la rue ou du quartier nous a mis sur la piste d'un certain nombre de conflits refoulés qui évoquaient un père disparu, et il a fini peu à peu par surmonter

l'angoisse qui le saisissait lorsque l'un de ces noms rappelait ce père à son bon ou mauvais souvenir.

Pour mener un travail de ce type, il ne suffit pas d'opérer un énième retour à Freud. Ce que je propose ici, c'est *un retour de Freud*, – Freud en voyage de vacances, Freud à sa table, discutant avec une de ses filles, Freud regardant son petit fils Ernst en train de jouer –, de façon à revivre quelques petits événements de sa vie quotidienne qui ont été pour lui de véritables révélations. Il n'y a pas de moyen plus sûr pour redécouvrir la première technique d'analyse qui fut la sienne et pour la mettre à la disposition du plus grand nombre. J'approfondirai et prolongerai aussi ces premières analyses en utilisant les découvertes freudiennes ultérieures, et en continuant à enquêter sur des témoignages plus actuels, comme j'ai commencé à le faire ici. C'est donc *une véritable réinvention de la psychanalyse sous sa forme première* que je propose, pour la mettre à la portée de toutes celles et de tous ceux qui veulent s'y engager.

PARTIE I

UN VOYAGE EN TERRE INCONNUE

Il y a plus d'un siècle déjà, Freud a rédigé jour après jour un ouvrage intitulé *Psychopathologie de la vie quotidienne*¹. Dans ce livre, écrit en 1901 et publié en 1905, le fondateur de la psychanalyse donne les clés pour décoder les messages en provenance de ce qu'il appelle l'inconscient, cet univers extrêmement riche et complexe qui anime chaque être humain et qui décide de son destin. Au départ, il s'agissait d'un livre relativement restreint, d'une soixantaine de pages, qui a rencontré d'emblée son public, et il s'est enrichi au fil des ans d'exemples venus de tous les horizons au point d'atteindre près de 500 pages dans la dernière édition révisée par Freud, lequel a encore ouvert une voie du même genre quand il a écrit *Le mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient*.

Pour lui, cette aventure devait se poursuivre et il l'a encouragée à chaque fois qu'il en a eu l'occasion dans sa correspondance et dans toute la suite de son œuvre. Il espérait que de plus en plus de personnes se prendraient au jeu et donneraient à l'entreprise analytique une extension et un impact que ses différentes pratiques ne permettraient jamais d'atteindre. Malheureusement, l'enthousiasme des premiers temps s'est éteint, et le continent inconnu qu'il a découvert par ses propres moyens et ceux de ses proches

1. Je me référerai régulièrement à ce livre, dans l'édition Gallimard : Sigmund Freud, in *La Psychopathologie de la vie quotidienne*, Gallimard, 1977. Les pages citées entre parenthèses accompagnant une citation au cours des pages qui suivent renvoient à cette édition.

semble à des années lumières aux yeux de l'homme d'aujourd'hui imprégné de scientisme. C'est pourquoi, avant de nous y engager, je vais proposer ici quelques mises au point préalables. Pour rappeler d'abord quelles sont les caractéristiques spécifiques de l'inconscient tel que Freud l'a découvert et qui le rend si difficile d'accès. Pour énoncer aussi de façon précise quelques-unes des conditions indispensables pour poursuivre cette exploration envers et contre tout.

L'auto-psychoanalyse

Oubli, lapsus, perte d'objets

Gérard Bonnet

« J'oublie tout », « Je n'arrête pas de perdre mes papiers », « J'ai encore fait un lapsus malencontreux »... Personne n'est à l'abri de ces mésaventures qui émaillent la vie quotidienne et dont les effets sont parfois désastreux. Pour y pallier, chacun y va de son interprétation, suivant la voie ouverte par Freud dès les débuts de son œuvre. Mais le plus souvent, il s'agit d'une lecture « sauvage », qui colmate la brèche plutôt qu'elle ne l'explore.

Ce livre réinvente l'auto-analyse, en revisitant de façon inédite les interprétations freudiennes. Quel rôle joue la honte dans l'oubli, la colère dans les lapsus, le deuil dans la perte d'objets ? Quels plaisirs primaires, quels fantasmes essentiels refoulons-nous depuis l'enfance ?

Cette auto-psychoanalyse n'est pas un simple exercice solitaire. C'est une réflexion en situation, tenant compte de tout ce qui nous touche, en nous et autour de nous. La meilleure introduction qui soit à la connaissance de son inconscient.

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



9 782848 353685

ISBN : 978-2-84835-368-5

10   TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •