

COLLECTION
PSY POUR TOUS

Plaisir et jouissance

Les deux sources de la vie psychique

Gérard Bonnet

• EDITIONS IN PRESS •

Plaisir et jouissance

Les deux sources de la vie psychique

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 (ÉPCI), où il dispense un enseignement de psychanalyse destiné à un large public.

PLAISIR ET JOUISSANCE.

ISBN 978-2-84835-492-7

© 2018 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Élise Ducamp Collin

Mise en pages : Élise Ducamp Collin

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.

Plaisir et jouissance

Les deux sources de la vie psychique

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. parue 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, 4^e éd., 2018.
- 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.
- L'auto-psychanalyse, oubli, lapsus, perte d'objets*, Paris, In Press, 2016.
- L'idéal, la force qui nous gouverne*, Paris, In Press, 2017.
- Interdits et limites, les conditions du vivre ensemble*, avec Paul-Laurent Assoun, Gérard Bonnet, Christian Flavigny, Caroline Lebrun, José Morel Cinq-Mars, Paris, In Press, 2017.

Sommaire

Introduction

De l'angoisse au plaisir 7

CHAPITRE I

Le sens des mots

Plaisir, jouissance et sexualité 11

CHAPITRE II

Aux racines des plaisirs sexuels

La sexualité du ça 29

CHAPITRE III

La sexualité du je

« *La puissance souveraine* » 53

CHAPITRE IV

La sexualité idéale ou passionnelle

Une sexualité qui ne dit pas son nom 79

CHAPITRE V

Les sexualités prégénitales ou pulsionnelles

Les plaisirs du quotidien 105

CHAPITRE VI

La sexualité génitale

Le plaisir des plaisirs 127

Conclusion

Réinventer la psychanalyse, en rendant à la libido sa place fondatrice 151

Introduction

De l'angoisse au plaisir

*« Je m'efforce de tourner
Mon angoisse en délices »*

G. BATAILLE

Mon précédent livre sur l'angoisse porte un sous-titre qui est tout un programme : *l'accueillir, la transformer*. Accueillir l'angoisse d'abord : c'est en effet la démarche la plus nécessaire, la plus éprouvante, et c'est pourquoi j'ai décrit cette angoisse dans ses états successifs, depuis les tout premiers instants de la vie humaine jusqu'à celui de la mort, en apportant un certain nombre d'exemples cliniques facilitant leur mise en évidence. Ce qui explique sans doute que le livre lui-même a été bien accueilli. Mais cela ne suffit pas, il reste à prendre en compte la seconde partie du programme, la plus délicate : la transformer, car c'est la question qui vient spontanément à l'esprit une fois qu'on a reconnu et identifié l'angoisse. Aussi vais-je l'aborder ici pour elle-même, car bien évidemment, elle m'a été souvent renvoyée.

Il ne suffit pas en effet de faire parler l'angoisse, de l'exprimer librement et d'en retrouver les sources comme un premier abord peut le donner à penser, encore faut-il la transformer pour qu'elle

nourrisse vraiment la vie psychique au lieu de la bloquer. Mais la transformer en quoi, et comment ? Et d'abord en quoi ? *A priori*, la réponse à cette première question est simple, la psychanalyse n'a pas cessé de la redire sur tous les tons depuis ses origines et elle figure dans le titre que j'ai donné au présent ouvrage : il s'agit de la transformer en plaisir ou en jouissance. C'est tout un programme, mais on s'en doute, la simplicité de l'expression ne doit pas faire illusion, dans la mesure où ces termes recouvrent des réalités multiples qu'on a tout intérêt à bien différencier si l'on ne veut pas retomber dans une confusion angoissante. Plaisirs et jouissances sont en définitive les remèdes les plus efficaces et les plus sûrs à l'angoisse, mais des remèdes qu'il est nécessaire de connaître dans le détail et de bien évaluer si l'on veut qu'ils ne soient pas pires que le mal. « *Iatreus, iatreuein* », « Médecin, guéris toi toi-même », dit l'adage, mais surtout, apprend à bien connaître les remèdes que tu prescris aux autres.

Pour avoir une première idée de l'importance de cette transformation, il suffit de se référer à un phénomène bien connu et qui demeure mystérieux. Les soignants de tous bords font quotidiennement l'expérience de ce que l'on appelle l'*effet placebo*, cette curieuse réaction qui fait qu'un médicament neutre obtient des effets semblables et même parfois supérieurs aux traitements classiques. Ce résultat paradoxal est attribué selon les cas à l'esprit du patient, à la façon dont il est pris en charge, à l'atmosphère qui l'entoure, toutes hypothèses qui ont leur raison d'être. Il faut surtout se rappeler que placebo est un terme d'origine latine, qu'il vient de *placere*, lequel signifie plaire, faire plaisir.

Cela veut dire que, sans qu'on en sache la cause exacte, le patient a retrouvé du plaisir à l'occasion de ce traitement, un plaisir dont il ignore lui-même la teneur et qui facilite au moins en partie la

transformation espérée. Les scientifiques ne cessent de s'interroger sur les mécanismes physiologiques de ce phénomène, mais les plus décisifs sont ailleurs, dans l'inconscient du sujet, et la psychanalyse est bien placée pour les mettre à jour.

Il s'agit donc de transformer l'angoisse en plaisir. Reste à prendre en compte la seconde partie du programme : comment opérer cette transformation ? Cette fois, la réponse est beaucoup plus délicate et continue à faire débat, car il faut le rappeler, celle-ci se réalise essentiellement dans et par la sexualité. Bien plus, la sexualité en question est par définition multiple et composite. Si l'angoisse s'impose selon un organigramme assez riche, depuis l'angoisse originaire, l'angoisse primaire, jusqu'aux diverses formes de l'angoisse psychique proprement dite, la sexualité elle aussi se déploie en de multiples courants qui constituent ce que j'appelle l'arbre des sexualités. Et tout sujet humain doit les prendre en compte et ne pas les confondre s'il veut accéder aux satisfactions qui alimentent la vie psychique et surmonter les forces de mort qui ne désarment jamais complètement.

En remettant l'accent sur cette diversité, la psychanalyse est l'héritière d'une longue tradition trop souvent méconnue. Van Gulik a montré comment le taoïsme chinois, vers 500 avant Jésus-Christ, mettait déjà la sexualité au centre de la vie psychique. Il en va de même en Inde, au cours des siècles suivants, où toutefois on fait déjà la différence entre la sexualité génitale et l'amour ou la sexualité idéale. Cette distinction va faire florès au Moyen Âge, avec l'amour courtois tandis que les pratiques ascétiques, héritées des moines du désert vont démontrer les vertus d'une sexualité de type masochiste et des pulsions partielles.

En réalité, tous les troubles et symptômes les plus divers résultent en tout premier lieu d'un manque de plaisir, ou plus exactement d'un plaisir sexuel en attente de réalisation. Voilà en tout cas une hypothèse trop souvent méconnue qui change complètement la façon d'envisager « la maladie humaine » et de la faire évoluer. Au lieu de s'en plaindre, de simplement s'abandonner aux techniques médicales ou de relaxation en tous genres, il s'agit pour celui qui en souffre de rechercher la véritable frustration qui met à mal son fonctionnement psychique à tel endroit ou à tel moment donné, pour enfin la transformer en plaisir. Je dis bien encore une fois : le transformer, car *le plaisir n'est efficace que s'il est intrinsèquement lié au malaise qu'il guérit.*

Ce fut le pari de Freud dès le début de la psychanalyse, un pari trop sous-estimé aujourd'hui dans le monde analytique en général, et il faut le réitérer, car c'est la voie la plus sûre et la plus prometteuse pour faire évoluer les divers symptômes qui encombrant l'existence, et pour rendre au sujet humain les moyens de son autonomie psychique.

Chapitre I

Le sens des mots

Plaisir, jouissance et sexualité

« L'homme est né pour le plaisir »

PASCAL

Il ne suffit pas d'affirmer que le plaisir et la jouissance jouent un rôle déterminant dans la vie psychique, encore faut-il savoir de quoi on parle. Chacun donne à ces mots un sens très différent selon la discipline à laquelle il se réfère, à son histoire, et surtout en fonction de ses goûts personnels. Or, en psychanalyse, ils ont pris avec le temps des sens très particuliers et Freud lui-même ne nous facilite pas la tâche. Le terme allemand qu'il utilise pour désigner le plaisir par exemple étant *lust* au départ, qui signifie aussi envie, désir, il faut commencer par revenir à ses premiers écrits pour saisir ce qu'il veut dire exactement et ce qui s'est précisé au fil du temps. Certes, il est toujours possible de se référer aux dictionnaires, mais dans le cas présent, mieux vaut rouvrir la question plutôt que s'enfermer d'avance dans des définitions.

Des vécus sexuels, spécifiques à chacun et ancrés dans l'inconscient

Freud ne s'est pas intéressé à ces notions... par plaisir ! Il y a été naturellement conduit dans la mesure où elles étaient à l'ordre du jour dans tous les secteurs de la médecine, de la psychologie et de la neurologie à l'époque où il a débuté sa carrière. Que ce soit au sujet des névroses, l'hystérie en particulier, pour laquelle Charcot lui avait soufflé de s'intéresser à « la chose sexuelle », ou pour les perversions, à propos desquelles les grands noms du moment rivalisaient en découvertes, ou encore concernant les troubles de la sexualité génitale auxquels les praticiens se montraient très attentifs, de quelque côté qu'il se tourne, on l'incitait à rechercher les sources des malaises du côté de la sexualité, du plaisir, de la jouissance. Et il s'est engagé dans la carrière avec la conviction que c'était la voie royale pour comprendre et résoudre les problèmes psychiques. C'est la raison pour laquelle *il entend d'emblée plaisir et jouissance au sens sexuel*.

Pourquoi cette effervescence en un siècle pourtant réputé pour sa sévérité en matière de sexualité ? Précisément du fait qu'à l'époque un tournant est en train de s'opérer ; on prend peu à peu conscience que la répression ou une discipline trop sévère en matière de plaisir provoquent à la longue des effets désastreux. Freud va s'engager résolument dans ce tournant, mais il va déplacer radicalement la question. Il confirme en effet jour après jour que les interdits s'opposant au plaisir sexuel sont à l'origine de la plupart des troubles psychogènes, y compris la paranoïa, mais lui affirme, et c'est fondamental, que *le conflit n'est pas seulement social ou collectif, il se situe d'abord dans l'esprit de chacun : c'est là qu'il faut en repérer les sources et faciliter leur résolution. Freud désigne donc par les termes*

plaisir, jouissance et sexualité des vécus intimes et personnels, propres à chacun, et non pas les pratiques correspondantes telles que les envisagera Michel Foucault par exemple.

Enfin, et c'est le plus important, quand Freud parle de plaisir, de jouissance ou de sexualité à propos de l'économie personnelle, c'est en donnant la priorité à *leur dimension inconsciente*. On pense en effet assez spontanément que pour transformer l'angoisse en plaisir ou en jouissance, au niveau personnel et du point de vue sexuel, il suffirait de s'accorder telle ou telle satisfaction consciente et que tout serait résolu. Or, même si ce n'est pas exclu, il faut aussi que le plaisir ressenti mobilise les forces pulsionnelles les plus intimes et des traces inconscientes issues de l'histoire du sujet, faute de quoi il resterait sans effet.

Voilà d'abord en quoi les notions de plaisir, jouissance et sexualité en psychanalyse diffèrent profondément de celles qui prévalent aujourd'hui au niveau collectif. Elles désignent des vécus dont la dimension inconsciente est déterminante, qui sont propres à chaque sujet, et qui se manifestent par l'entremise de tel ou tel courant sexuel.

Au commencement est le couple déplaisir/plaisir

Mais cela ne suffit pas à en préciser la teneur. Pour avancer encore dans leur compréhension, je vais m'arrêter sur chacune de ces notions en particulier, et je commence par le plaisir, car c'est la première que Freud a mise en évidence et celle qui prête le plus à confusion aujourd'hui. En neurophysiologie, on distingue nettement le plaisir du bonheur, en stigmatisant la recherche du plaisir à n'importe quel prix, et en considérant qu'il représente une excitation passagère, survalorisée et entretenue aujourd'hui par le système économique, conduisant à l'épuisement des

ressources. Le bonheur serait un état plus stable, altruiste, alors que le plaisir représenterait un objectif à court terme qu'il faut à tout prix réguler¹.

Le plaisir dont parle Freud se distingue aussi du bonheur, mais il ne se réduit pas à ce fonctionnement neurophysiologique et ce n'est surtout pas un but. Freud n'avait rien d'un hédoniste comme on le lui a souvent reproché, il ne prône pas le plaisir à n'importe quel prix. Il s'est rallié au contraire à l'opinion subversive de l'un de ses prédécesseurs immédiats, Fechner, pour qui *le plaisir n'est pas le but de la vie psychique mais son déclencheur, comme « principe du plaisir et de l'acte »*. Freud simplifie l'expression, il parle de « principe de plaisir » (1900), et il met l'accent sur le terme « principe », qu'il entend comme point de départ, ressort premier et décisif. Au commencement était le Verbe, ou la Parole, est-il écrit dès les premières lignes de l'Évangile de Jean, et Lacan ne sera pas loin de reprendre cette phrase à son compte. *Pour Freud, ce commencement s'appelle plaisir*, et il est à la source du fonctionnement psychique dans son ensemble, dont le but et les développements varient selon les choix et les orientations de chacun. On comprend pourquoi il s'est lancé très tôt dans l'étude de l'humour et du mot d'esprit qu'il va poursuivre et enrichir tout au long de son existence. La plaisanterie vise précisément à transformer les réalités quotidiennes plus ou moins déplaisantes en sources de plaisir, et à les partager le plus largement possible².

1. Cf. en particulier Robert Lustig, *The Hacking of the American Mind*, USA, Penguin, 2017. Pour cet auteur, le plaisir est sous la gouverne de la dopamine, et le bonheur sous celui de la sérotonine, et ils mobilisent des zones différentes du cerveau.

2. Je renvoie pour tout ceci au livre de Marie France Patti, *L'humour*, In Press, 2016.

Ceci dit, pour Fechner comme pour Freud, le plaisir n'est pas défini de façon très précise : *lust* en allemand signifie aussi, je le rappelle, désir, envie. Il n'a aucune qualité a priori : il est envisagé avant tout comme *l'envers d'un déplaisir, lequel est premier, inévitable et plus originaire encore*. Freud écrit en 1904 : « L'apparition de l'inconscient s'associe à un sentiment de déplaisir [...] si vous arrivez à faire accepter le fait au patient, vous aurez réalisé une bonne part du travail ». Le bébé ne s'éveille à la vie psychique et à la vie en général que dans la mesure où il ressent et cherche à fuir les déplaisirs auxquels il est constamment confronté. Le plaisir correspond à l'impression ressentie lorsqu'il est parvenu à surmonter ou à faire disparaître une tension ou un malaise, qu'il soit interne ou d'origine extérieure.

C'est la raison pour laquelle Freud met aussi l'accent sur ce qu'il appelle le principe de réalité, qui vient provoquer régulièrement des déplaisirs et oblige le sujet à réagir et à s'ouvrir à de nouveaux plaisirs (1911)³. On connaît son intérêt constant pour les couples d'opposés de ce genre, afin de signifier que le sujet humain est toujours dans le conflit, et que rien ne lui est donné d'avance. Le plaisir est l'effet d'un sursaut, d'un dépassement, – la théorie de la résilience n'a rien inventé –, à ceci près que nous nous situons ici à l'origine de toute vie psychique. D'où la conception freudienne de l'angoisse que la psychanalyse considère comme un malaise interne, mal défini, qu'il faut à la fois accueillir et transformer en plaisir⁴. Ce qui rejoint la célèbre phrase de Bichat selon laquelle « la vie est l'ensemble des forces qui s'opposent à la mort ».

3. J. Laplanche et J.B. Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, PUF, col. Quadrige.

4. G. Bonnet, *L'angoisse, l'accueillir, la transformer*, In Press, 2016.

Plaisir et jouissance

Les deux sources de la vie psychique

Gérard Bonnet

Plaisir et jouissance sont les deux sources de la vie psychique. Pour Freud, les troubles psychiques résultent d'un manque de plaisir. Ou plus précisément, ils proviennent d'un plaisir sexuel en attente de réalisation. Cette hypothèse a bouleversé la façon d'envisager « la maladie humaine » et de la faire évoluer. Au lieu de simplement s'abandonner aux techniques en tout genre, elle conduit à repérer la véritable frustration qui met à mal le fonctionnement psychique à tel endroit et à tel moment donné, pour la transformer en plaisir.

Ce livre envisage un à un les grands courants sexuels où effectuer ce repérage et qui constituent ce que l'auteur appelle « l'arbre des sexualités ». Il définit précisément les différents visages du plaisir et de la jouissance inconsciente tels qu'on les découvre à l'analyse, les conflits qui en résultent, et la façon de les surmonter. Un vrai retour aux sources de la psychanalyse.

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. Il dirige l'École de Propédeutique à la Connaissance de l'Inconscient (ÉPCI), où il dispense un enseignement de psychanalyse destiné à un large public.



9 782848 354927

ISBN : 978-2-84835-492-7

11 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •