

COLLECTION
PSY POUR TOUS

Prendre le temps

Le temps de l'analyse, un temps pour soi

François Duparc

• EDITIONS IN PRESS •

Prendre le temps

Le temps de l'analyse,
un temps pour soi

ÉDITIONS IN PRESS

74 boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

Collection *Psy pour tous*, dirigée par Gérard Bonnet.

Gérard Bonnet est psychanalyste (APF), co-fondateur 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.

PRENDRE LE TEMPS. LE TEMPS DE L'ANALYSE, UN TEMPS
POUR SOI.

ISBN 978-2-84835-590-0

© 2020 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Milagros Lasarte

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.

Prendre le temps

Le temps de l'analyse,
un temps pour soi

François Duparc

L'AUTEUR

François Duparc est psychiatre, ancien interne des Hôpitaux Psychiatriques de la Seine et psychanalyste. Membre titulaire formateur de la Société Psychanalytique de Paris (SPP) et de l'Institut Psychosomatique Pierre Marty de Paris, il a présidé le Groupe Lyonnais de Psychanalyse Rhône-Alpes et exerce à Annecy.

DU MÊME AUTEUR

La clinique du psychanalyste aujourd'hui, Paris, In Press, 2017.

Sommaire

Introduction..... 7

CHAPITRE 1

L'actualité du temps contemporain 13

CHAPITRE 2

Le temps de l'inconscient, un éternel retour ? 29

L'après-coup..... 31

La régression..... 38

CHAPITRE 3

Le sens de l'histoire 51

La théorie des stades pulsionnels..... 57

Les étapes du développement du Moi..... 65

Les traces mnésiques 68

Les sept âges de la vie 73

Les périodes de latence..... 83

CHAPITRE 4

Figures du temps, pathologies de la mémoire 89

Les névroses 90

Les névroses actuelles (ou états-limites)..... 96

Psychoses et psychosomatique..... 103

CHAPITRE 5

Prendre son temps en analyse, le cadre temporel
de la cure 107

Le rythme des séances..... 108

La durée des séances..... 112

Le rythme de la parole..... 113

<i>Le temps de l'interprétation</i>	115
<i>La durée de la cure</i>	119
 <u>CHAPITRE 6</u>	
L'art du temps	125
<i>Le rythme et la musique</i>	126
<i>Les arts picturaux</i>	129
<i>La poésie</i>	132
<i>Le théâtre, le roman et les films</i>	133
Conclusion	141
Bibliographie	146

Introduction

Derrière ce titre, un arbre de questions, comme le temps qui déploie son feuillage. Prendre son temps, déjà, est un thème d'actualité, quand on sait combien l'accélération de notre vécu temporel et le règne de l'agir immédiat engendrent chez beaucoup de nos contemporains une hyperactivité quasi addictive à des communications multiples (écrans, mobiles, internet) et des déplacements incessants au détriment de notre environnement – et au détriment de leur santé.

Prendre le temps d'une analyse c'est aussi le désir de réfléchir en profondeur à la question de notre vécu du temps qui passe, ou qui ne passe pas, de la flèche du temps passé-présent-futur et de comment elle nous blesse. Ce sont aussi les rythmes qui nous gouvernent ou qui animent la vie de l'univers, de la nature et de notre corps. Bien des philosophes, depuis l'Antiquité, ont réfléchi à la question du temps, de l'éternel, à la fugacité de l'instant. Bien des historiens, des sociologues et des artistes en ont fait leur pain quotidien.

En ce qui me concerne, fils de parents historiens et médecins sur plusieurs générations, j'ai choisi la psychanalyse, soit l'histoire qui soigne, ou qui permet la création d'une nouvelle vie lorsque le piège de la répétition enferme ceux qui en sont esclaves, afin d'en ouvrir la cage et de libérer le désir. Mais pour cela, à côté de la remise en question de son temps vécu et de ses habitudes, une touche de création artistique est souvent nécessaire : la poésie,

la musique, les romans ou les films de science-fiction m'ont toujours inspiré et nourri.

Mais bien évidemment, le sujet central de ce livre sera de parler du temps en psychanalyse, et du temps vécu par le psychanalyste, face aux patients qui viennent le consulter. Un mot – patient – qui vient déjà d'un autre temps, car bien souvent, ce sont plutôt des impatientes qui viennent à nous. Prendre le temps d'une psychanalyse est, en effet, pour beaucoup de nos contemporains une décision un peu difficile, qui ne vient à son terme qu'après de nombreux essais de thérapies magiques et décevantes, comme l'hypnose et la cure cathartique l'ont été aux débuts de la psychanalyse pour Freud, qui a dû inventer un traitement de fond, allant jusqu'aux tréfonds de l'inconscient. Et face aux cas de plus en plus complexes que l'analyste peut être amené à rencontrer de nos jours, l'analyse contemporaine a même dû parfois augmenter, sinon le rythme, du moins la durée des cures analytiques par rapport aux débuts de Freud.

Ainsi, c'est peut-être le psychanalyste, de nos jours, qui est le plus confronté à cette réflexion sur le temps ; il en fait une question centrale pour sa pratique, l'accueil de ses patients, son cadre (le rythme de son travail, le temps pour comprendre et pour interpréter au moment opportun), soutenu par une théorie qui lui permette de faire face à l'infinie complexité de la psyché humaine.

Le psychanalyste a tout le loisir de s'interroger dans sa pratique, et au-delà, dans ses réflexions, sur la façon dont le temps opère. Comment opère-t-il ce bandit qui nous enlève nos heures les plus chères¹, et nous tient parfois prisonnier des tourments du passé, en séquestrant nos traumatismes dans une répétition interminable ?

1. « *Ô temps suspend ton vol, et vous, heures propices, suspendez votre cours...* » Lamartine.

Quel est le rythme, le tempo, qui nous permet de vivre une vie qui garde tout son sens ? *L'analyse, ça prend trop de temps*, disent souvent ceux qui demandent à résoudre un problème et à qui on propose une psychanalyse. Mais à force de faire des cures brèves et magiques, on finit par accumuler les psychothérapies de toutes sortes (j'en ai dénombré plus de trois cent dans un livre récent ; Duparc, 2017a), mais cela augmente sans cesse. Et finalement, c'est une perte de temps, comme me l'ont dit plusieurs patients qui, après avoir tout essayé, sont parvenus à l'analyse...

Prendre le temps de faire un deuil, de passer un cap dans sa vie, de découvrir de nouvelles possibilités affectives ou professionnelles, de résoudre des conflits liés à son histoire familiale, ou d'éviter de reproduire des échecs qui font revivre des situations traumatiques du passé ; tout un programme pour dégager un sens à notre temps qui passe, ouvrir l'espoir vers le futur pour nos désirs. La fin de l'histoire se profile pour certains prophètes de nos jours, mais attention aux névroses traumatiques de l'art contemporain, et aux pathologies de la création... La découverte du nouveau est bien la source de l'espoir, le moteur du désir pour sortir du cauchemar de la répétition interminable – pulsion de mort, pour Freud déjà.

Pour cette réflexion sur le temps en psychanalyse, un travail que j'ai commencé voici plus de vingt ans – comme le temps passe ! – je vais devoir procéder en plusieurs chapitres, en plusieurs temps. Ce qui s'accorde à l'idée qu'il n'en existe pas un seul mais plusieurs, une hypothèse que les physiciens actuels envisagent pour tenter de comprendre l'origine de l'univers.

- **Le temps actuel**, l'actualité qui nous presse de ne pas perdre de temps, et d'être au goût du jour, à moins qu'on ne cherche à s'en dégager.
- **Le temps en boucle** de la répétition, de l'après-coup et de l'inconscient qui refoule ou méconnaît le temps.

- **Le temps linéaire** et sa flèche, qui s'inscrit dans la mémoire en laissant des traces et peut générer des pathologies variables selon le stade de leur inscription.
- **Les figures du temps** : d'un temps qui se conjugue de manières très différentes selon les pathologies dont les sujets sont les victimes.
- **Le temps du cadre** dans lequel travaillent le patient et le psychanalyste, avec son rythme propre, qui doit obéir à certaines règles, ni trop laxistes ni trop rigides, celles d'un temps sur mesure, en quelque sorte.
- Et pour finir, j'aimerais conclure par un moment poétique (ou musical) sur **l'art du temps**, ou bien comment construire un temps qui grâce à la beauté de l'art permette de construire une histoire de vie, un moment sublimé.

Pour Freud, la compulsion de répétition obstinée de leur mal, par les sujets atteints de pathologies aux limites de l'analysable, faisait le jeu de la pulsion de mort, ce terme assez philosophique posé par lui en 1920 comme un équivalent de l'entropie des physiciens, soit une tendance à la désorganisation, au désordre, qui vient défaire la complexité du vivant. L'art du temps serait ainsi l'art de construire une vie créative, qui puisse acquérir un sens et ne donne pas le sentiment d'une absurdité éternelle, au sens philosophique. La créativité, donc, afin que puisse advenir un temps qui s'oppose, pour un temps, à la pulsion de mort et soutienne les pulsions de vie (Éros pour Freud, ou la néguentropie pour les biologistes).

L'AMMONITE

Signe impassible, une ammonite
marque le temps près de la mer
Le temps de l'eau, du sel, de l'air,
Toutes les saisons à la suite.

Jalon des plages sans limite
au bord des sables du désert
sans fin le temps des temps se perd
en une gigantesque fuite.

Mais l'ammonite de l'été
tourne sa coquille de pierre
qui garde en elle prisonnière

la minute d'éternité
où le temps de la mer étale
s'est pétrifié dans sa spirale.

Jacques Charpentreau, *Poèmes pour les amis*, 1963

Prendre le temps

Le temps de l'analyse, un temps pour soi

François Duparc

Comment prendre le temps ? Est-ce encore possible à notre époque où tout un chacun est bousculé, pressé, débordé ? Ce livre est destiné à chacun d'entre nous. Il s'adresse aussi à tous ceux que frappent la répétition interminable d'un passé traumatique, même s'ils cherchent à le fuir.

Prendre le temps comme sujet d'étude, pour le psychanalyste, c'est pénétrer au cœur de son propre travail. Un travail qui s'interroge sur les strates de notre mémoire et de notre héritage, sur les traces que laissent tous les âges de la vie, avec leur lot de crises et de fureur. Et sur les moments de folie, de régression ou de fixation aux habitudes malsaines qui forment nos pathologies.

Le temps de l'analyse, son cadre temporel, son rythme et ses étapes, ses moments de mutation, sont autant de moyens de vivre le temps d'une tout autre façon. Et de trouver un art de vivre, un temps d'espoir qui peut s'étayer, pour nous détendre et nous tourner vers l'avenir, vers le temps de l'art et de la création.

François Duparc est psychiatre, ancien interne des Hôpitaux Psychiatriques de la Seine et psychanalyste. Membre titulaire formateur de la Société Psychanalytique de Paris (SPP) et de l'Institut Psychosomatique Pierre Marty de Paris, il a présidé le Groupe Lyonnais de Psychanalyse Rhône-Alpes et exerce à Annecy.



9 782848 355900

ISBN : 978-2-84835-590-0

12 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •