

COLLECTION
PSY POUR TOUS

La souffrance psychique

Faut-il souffrir pour exister ?

Gérard Bonnet

• EDITIONS IN PRESS •

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), cofondateur 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.



Découvrez les autres livres
de la collection Psy pour tous
sur **www.inpress.fr**

LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE. FAUT-IL SOUFFRIR POUR EXISTER ?

ISBN : 978-2-38642-602-5

© 2025 ÉDITIONS IN PRESS

Couverture : Lorraine Desgardin

Mise en page : Lorraine Desgardin

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.

Sommaire

L'auteur	5
Avant-propos	9
Introduction.....	11

PARTIE I – LA SOUFFRANCE PSYCHIQUE AU REGARD DE LA PSYCHANALYSE

CHAPITRE 1

Un vécu intime aux multiples visages.....	19
--	-----------

CHAPITRE 2

Généalogie de la souffrance psychique	29
--	-----------

PARTIE II – LA SOUFFRANCE DANS ET PAR LE SYMPTÔME

CHAPITRE 3

La perversion sexuelle.	
Une souffrance psychique méconnue	43

CHAPITRE 4

La souffrance névrotique	79
---------------------------------------	-----------

CHAPITRE 5

La tristesse :	
deuil, dépression, maladie d'idéal et mélancolie	101

PARTIE III – LA SOUFFRANCE DANS ET PAR L’AFFECT

CHAPITRE 6

L’affect, un vecteur de communication en attente.....	119
--	------------

CHAPITRE 7

Le silence de l’affect. Une autre souffrance blanche.....	125
--	------------

CHAPITRE 8

Souffrir de honte	131
--------------------------------	------------

CHAPITRE 9

La souffrance de culpabilité	141
---	------------

CHAPITRE 10

La colère.....	149
-----------------------	------------

PARTIE IV – LA SOUFFRANCE DANS LA CULTURE

CHAPITRE 11

De la poésie à la musique.....	159
---------------------------------------	------------

CHAPITRE 12

Le dessin testament de Grandville. « Crime et expiation »	169
--	------------

POUR CONCLURE

Le désir en souffrance	179
Bibliographie	183
Table des matières	185

Introduction

C'est dans cet esprit que j'avais parlé de « la souffrance, moteur de l'analyse¹ » lors d'un échange entre analystes et universitaires il y a quelques années, car, compte tenu de son rôle charnière, il n'y a pas d'analyse sans souffrance. Elle ne peut progresser qu'en la laissant s'exprimer le plus librement possible avec ses différents visages dans le cadre du transfert. Pour simplifier les choses, je dirai que la souffrance en est la musique, alors que la pensée et les mots en fourniront les images et les paroles. L'un ne va pas sans l'autre et on oublie trop souvent que l'un conditionne l'autre. Aussi n'est-il pas étonnant, on le verra, que l'art et la musique en particulier se prêtent particulièrement à exprimer cette souffrance dans la sphère esthétique. Ce qui est vrai pour l'analyse l'est d'ailleurs pour tout travail de pensée quel qu'il soit, et toutes les personnes qui s'investissent dans l'écriture ou la réflexion en savent quelque chose.

« Chez n'importe quel sujet en analyse, écrit Jean Laplanche, nous rencontrons évidemment une souffrance, et le mouvement de la cure est de montrer que cette souffrance est provoquée par l'individu lui-même au nom d'une certaine recherche du plaisir en un autre lieu². » « De la souffrance naît le penser », écrit même

1. Conférence donnée au Collège des Hautes Études Psychanalytiques avec pour discutant le professeur de littérature Max Milner et publiée dans *Psychanalyse à l'Université*, XV, 1957 (janvier 1990).

2. Laplanche, J. (1970). *Vie et mort en psychanalyse* (p. 177). Flammarion.

Christian David³, qui insiste pour qu'on lui accorde toute notre attention au lieu de la colmater ou de chercher à l'ignorer car elle ouvre la voie à la connaissance de ce qui préoccupe le plus profondément le sujet humain et ouvre la voie à l'analyse.

Il existe à cet égard une différence radicale entre l'attitude occidentale, tournée vers la souffrance, jusqu'à la sacraliser comme c'est le cas parfois dans le christianisme, et l'attitude orientale qui fait tout pour la mettre à distance et s'en détacher. Dans le premier cas, elle est du ressort du sujet lui-même. Dans le second cas, on se réfère au grand tout, à l'universel pour s'en abstraire et s'en libérer. L'analyse se situe dans la première perspective étant donné les origines intersubjectives qu'elle lui reconnaît, mais elle vise toutefois à mettre cette souffrance à distance en postulant à sa racine l'existence d'un inconscient.

Pour introduire cet abord de la souffrance en psychanalyse d'un point de vue clinique et souligner le rôle moteur qu'elle joue dans la cure, je commencerai par citer un exemple qui nous fera entrer dans le vif du sujet.

Pierre a poursuivi durant plusieurs années des études approfondies dans un domaine très technique qui le destinait à une carrière de chercheur. Au cours de sa dernière année, alors qu'il terminait un doctorat et préparait un concours décisif, il a découvert par hasard un article consacré à la psychanalyse qui l'a beaucoup intéressé. Ne sachant pas encore dans quel secteur il allait s'orienter, il a alors pris la décision de faire une analyse, qu'il a effectuée durant

3. *Souffrance, plaisir et pensée*, op. cit., p. 47.

plus d'un an, trois fois $\frac{3}{4}$ d'heure par semaine avec un des grands noms de l'analyse du moment. À la fin de cette période qui correspondait avec la fin des concours, heureusement réussis, il a décidé avec l'accord de son analyste qu'il pouvait arrêter les séances et se lancer enfin dans la vie professionnelle.

À peine cinq mois après sa première prise de fonction, Pierre a rencontré une femme qui s'est éprise de lui, l'a complètement subjugué puis l'a brutalement abandonné, ce qui l'a complètement déstabilisé au point qu'il s'est retrouvé dévasté et surtout envahi par une souffrance d'autant plus intolérable qu'elle témoignait de sa vulnérabilité et d'une faille profonde dont il ne comprenait pas l'origine. Alors qu'il avait tant fait durant des années pour faire face aux aléas de l'existence dans les meilleures conditions possibles et croyait y avoir réussi, il se retrouvait plombé par un malaise qui le minait de l'intérieur et lui rendait la vie impossible. N'en pouvant plus, il a alors décidé au bout de quelques semaines de reprendre une analyse, avec un autre praticien, poussé cette fois par cette souffrance sans nom, et elle l'a conduit à s'ouvrir au plus profond de lui-même durant plus de trois ans pour mettre à jour des éléments de son existence qui le minaient à son insu et qu'il avait jusque-là mis à distance en se lançant dans les études et les projets les plus ambitieux. Suite à cette seconde analyse vécue sous la pression de cette souffrance intense, profonde, à la limite du désespoir, il a fait une tout autre rencontre, et il a choisi une autre carrière pour laquelle il a fait de nouvelles études dans lesquelles il s'est enfin retrouvé.

Une analyse sans souffrance particulière, par simple intérêt spéculatif, risque de rester en suspens, et en tout cas, de ne pas aborder les véritables problèmes. Cependant, sous la pression d'une vraie souffrance, si discrète soit-elle, elle oblige le sujet à sortir de l'ornière dans laquelle il risquait de s'embourber et le conduit à s'engager sur une voie plus conforme à ses véritables désirs. La souffrance de Pierre s'est avérée être un moteur sans pareil pour le stimuler, l'obliger à reprendre l'analyse, et elle a revêtu des formes différentes au fur et à mesure des séances. Une telle évolution mérite qu'on s'y arrête et qu'on analyse en profondeur en quoi consiste la souffrance en question, ce qui la caractérise et surtout en quoi et pourquoi elle est indispensable pour qu'une véritable transformation soit possible.

Dans les moments de crise, celle de Pierre par exemple, cette souffrance se présente comme un donné massif, comme une boule qui vous prend au ventre, une espèce de désarroi profond qui ne vous lâche pas, avec bien sûr des variantes en tous genres selon les personnes et les moments de la vie. La souffrance psychique est ainsi faite qu'elle s'installe au cœur du sujet à la moindre occasion profitant de la situation pour s'imposer à son insu. Pierre avait parfaitement réussi ses études, se sentait bien dans sa peau, et la souffrance qui l'habitait serait probablement apparue beaucoup plus tard d'autres façons si sa première analyse ne l'y avait déjà sensibilisé et si une rencontre ne l'avait déstabilisé en profondeur. Encore fallait-il qu'il ne se contente pas de se faire consoler ou de s'étourdir dans de nouvelles études, mais qu'il la prenne à bras-le-corps pourrait-on dire pour en tirer tout le parti possible.

C'est ce que je me propose faire dans ce livre. Car l'analyse nous apprend qu'aucun sujet humain n'échappe à la souffrance

psychique. Chacun la rencontre à un moment ou l'autre, avec certes des variantes considérables d'une personne à l'autre, mais avec aussi, chez chacun, des moments de crise qui risquent de compromettre son existence. Aucun sujet humain ne peut ignorer être habité par des îlots de souffrance en attente qu'il lui faudra prendre en compte un jour ou un autre et identifier s'il ne veut pas qu'ils se rappellent à son bon souvenir et le saisissent au moment où il s'y attend le moins. Peut-être est-ce une des sources du mythe du jugement dernier. On fait aujourd'hui des progrès considérables en matière de prévention ou de soins, et on parvient ainsi à contenir bien des souffrances physiques, mais la souffrance psychique est tellement partie prenante de notre vie la plus intime qu'elle fera toujours retour d'une façon ou d'une autre si on ne cherche pas à l'analyser à chaque fois que l'occasion se présente.

Cette prise en compte ne va pas de soi dans la mesure où nous nous battons intérieurement depuis toujours pour l'éviter, l'ignorer, la faire disparaître, alors qu'il est au contraire bénéfique de la laisser se manifester, l'accueillir, l'entendre, la partager et éventuellement l'interpréter autant que faire se peut à chaque moment clé de l'existence. La démarche n'est pas aisée non plus du fait que nous sommes les héritiers d'une sagesse antique, comme celle dont témoigne Cicéron pour qui « toute expérience malheureuse fait partie de la condition humaine », et qui enseigne au contraire à la mettre à distance, à l'ignorer dans toute la mesure du possible⁴. Elle s'impose pourtant aujourd'hui où l'on sait que c'est l'une des voies d'accès à la connaissance de l'inconscient les plus riches et les plus éclairantes. Ce n'est pas chose aisée car la souffrance psychique revêt de nombreux visages et demande de

4. Cicéron (-45 av. J.C.). *Devant la souffrance*. Arléa, 1991.

ce fait la prise en compte de formations psychiques très diverses si l'on veut s'en faire une idée à la hauteur de ce qu'elle représente. Pour certains sujets d'ailleurs, elle a pris au cours de leur vie de telles proportions qu'ils n'ont plus d'autre solution que de l'investir dans la création. C'est ce qu'on fait des peintres aussi différents que Caravage ou Vincent van Gogh qui ont été en quelque sorte ravagés de l'intérieur par une souffrance psychique sans visage et qui sont parvenus à la faire jaillir dans leur peinture à travers certains de leurs personnages ou de leurs paysages avec une vérité qui nous touche au plus profond de nous-mêmes. Ce qui ne les a pas empêchés d'en mourir.