

Se défaire de nos contraintes. Vies en quête d'authenticité

(Notes préparatoires pour une conférence à l'université Populaire de Lyon 8/03/2016)

J.B. Desveaux

Lorsque nous pensons aux contraintes, il est coutume de les adresser au dehors, contraintes liées au travail, à la vie familiale, à la vie en société. Vivre avec les autres suppose en effet certains renoncements pulsionnels (cf. S. Freud). Mais nous nous intéresserons aux contraintes venant du dedans, des contraintes de notre propre monde interne. Entre dedans et dehors, nous tâcherons d'explorer comment nous nous approprions des éléments du monde extérieur... Pourquoi des contraintes émergent en nous, d'où viennent-elles ? Si nous les avons créées, pourquoi en viennent-elles parfois à nous tyranniser de l'intérieur ?

En explorant l'aspiration à l'authenticité, nous aurons recours aux concepts de « vrai *self* » et de « faux *self* », suivant les formulations développées par Donald Winnicott. À quoi correspondent ces deux dimensions de soi, ces deux aspects du *self* ? Comment la soumission à nos contraintes internes, à nos idéaux et à ceux qui nous sont transmis, peuvent-elles nous amener à vivre « à côté de sa vie », à sur-vivre, en s'éloignant de nos aspirations profondes ? Comment comprendre qu'à l'exact opposé, le refus d'intégrer un faux-*self minimum*, rend la vie en société impossible, pouvant conduire à des aménagements antisociaux ? Entre ces deux tendances, l'individu se débat afin de trouver des aménagements permettant de considérer la vie supportable. Comment s'organise notre rapport à l'authenticité ? L'enfant, pour intégrer les savoirs et sa compréhension du monde, a besoin d'imiter, de reproduire, de répéter. Est-il alors pour autant un autre ? Par ces voies, il tentera de s'identifier, puis de se distancier des objets et des personnes qu'il rencontre, jusqu'au point où, il parviendra à s'essayer à exister. Mais à tout âge, dans les moments les plus intimes, les plus secrets où nous tâchons d'être en contact profond avec notre monde intérieur, s'animent ainsi ces questions insolubles : Comment être soi ? Qui est-on vraiment ?

Donald W. WINNICOTT

Self : correspond à la description psychologique de la manière dont l'individu se sent subjectivement. Le fait de se sentir réel, le sentiment d'être soi.

Le self est l'ensemble de tous les différents aspects de la personnalité.

Initialement : self corporel qui doit faire face aux pressions externes.

Le sentiment continu d'exister/ de continuité d'existence, est issu de l'intégration des expériences, permettant de vivre de façon ininterrompue. Peu à peu, la coquille du noyau du self disparaît progressivement. Permet de commencer à être.

Se reconnaître comme existant, développer une entité à partir de son centre.

« Le moi existe-t-il depuis le commencement ? La réponse est le commencement existe quand le moi commence ». (...) « Il faut rappeler que le commencement est une somme de commencements ». DWW (*Intégration du moi au cours du développement de l'enfant*, 1962).

Être « Le mot self vient après que l'enfant a commencé d'utiliser son intellect pour considérer ce que les autres voient, sentent ou entendent, et ce qu'ils conçoivent lorsqu'ils entrent en contact avec ce corps de bébé » (1962).

Le vrai self :

« Au stade le plus primitif, le vrai self est une proposition théorique à partir de laquelle est issu le geste spontané et l'idée personnelle. Le geste spontané est le vrai self en action. Seul le vrai self peut être créateur, et seul le vrai self peut se sentir réel. L'existence d'un faux self aboutit à un vécu de non réalité et à un sentiment de futilité. (in *Ego distortion...*)

« L'intelligence cache une certaine déprivation. Autrement dit, il y a toujours, pour ceux dont les qualités intellectuelles ont été exploitées, la menace d'un effondrement, l'intelligence et la compréhension laissant place au chaos mental ou à la désintégration de la personnalité. » D.W. Winnicott, 1965. (La pensée chez l'enfant, un autre éclairage)

Donald W. WINNICOTT, « Le concept de faux soi », *Conversations ordinaires*

« Vous apprenez à dire merci à votre enfant. En réalité vous lui apprenez à dire merci par politesse et non parce que c'est ce que l'enfant a l'intention de dire. En d'autres termes, vous commencez à lui enseigner les bonnes manières ; vous espérez qu'il apprendra à mentir, c'est-à-dire à se conformer aux usages jusqu'à une certaine limite à partir de laquelle la vie devient supportable. Vous savez parfaitement bien que l'enfant ne veut pas toujours dire merci. La plupart des enfants réussissent à accepter cette malhonnêteté comme prix à payer pour leur socialisation. D'autres ne peuvent jamais faire ça. Ou bien quelqu'un a essayé de leur apprendre trop tôt à dire "merci", ou bien ils se sont trouvés eux-mêmes complètement empêtrés dans ce problème d'intégrité. Il y a certainement des enfants qui préféreraient être exclus de la société plutôt que de dire un mensonge. »

Christopher Bollas

Noyau de self : Christopher Bollas considère l'idiome comme le noyau du self doit être protégé. Il est par nature inaccessible directement, incommunicable, et seules ses formes transparaissent dans nos façon d'être, dans nos manières de nous relationner avec autrui (cf. « L'idiome le self et le caractère », Rfp)

Christopher Bollas, « Une théorie de vrai self », in *Les forces de la destinée* 1989 (tr. Fr. 1996), pp.21-39.

L'idiome noyau du self est un potentiel héréditaire, inné. Pour Bollas, « le vrai self est l'idiome de la personnalité, il constitue l'origine du moi qui a pour tâche de traiter et d'aménager la vie » (p27). (à la différence de DWW qui associe le vrai self au ÇA freudien).

« Chaque disposition héréditaire est confrontée au monde réel et l'un des résultats de cette dialectique entre l'idiome de la personnalité et la culture humaine est la vie psychique » (p.24)

Le vrai self est un potentiel, c'est un déjà là, en attente à être révélé, à se déployer. Il produit des connaissances non-pensées ([The unthought known](#)) qui restent en attente à se déployer.

« Le cœur de la vie inconsciente est une forme dynamique qui cherche son existence dans l'expérience » (p.27)

« Au sein de notre vrai self, nous sommes fondamentalement seuls. Bien que nous négocions notre moi avec l'autre, que nous peuplions notre monde intérieur avec des selfs et des autres, et que nous soyons parlés par l'Autre qui est le langage, le noyau absolu de l'existence d'un individu est une solitude sans mots et sans image. C'est seulement en vivant l'existence que nous autorise notre idiome que nous savons quelque chose du type d'individu que nous sommes » (p.38).

André Green, préface du *Soi caché* de Masud Khan

« L'autre est indispensable au soi pour que celui-ci puisse être et advenir. » (A. Green, 1976, p.10)

« Dénuder le vrai soi est une responsabilité que l'analyste ne peut prendre que s'il est en mesure d'offrir à son patient une solution plus avantageuse » p.19.

« Le contrat analytique exige du patient qu'il ne garde rien par-devers lui et qu'il communique à l'analyste tout ce dont disposent sa conscience et sa mémoire. Ce dévoilement total serait nécessaire à la levée de l'énigme qui est au cœur de sa vie et dont il ignore le contenu. » p. 21

Figure de l'archéologue ou du détective chez Freud. « Et pourtant le contenu du secret est moins important que la chasse qui l'enfer » « L'espace du secret, est dans la psyché un refuge, nous dit Green, un lieu qui permet au soi absent de jouir du droit d'asile ». Cadre analytique comme une « cachette précieuse ».

Le lieu de la thérapie de l'analyse, peut devenir un espace intime, privé. Lieu de rêverie et de fantasmatisation, lieu de partage aussi de ces constructions imaginaires

qu'habituellement l'individu conserve en son for intérieur. Lieu de déploiement des cachettes intérieures, celle que nous avons rêvées enfant, celles que nous avons continué d'investir, une fois devenu adulte, soutenues par une activité de rêve, de rêverie, la lecture de romans ou la plongée dans les univers cinématographiques... Ces espaces internes, intimes, à soi, sont des figures du self. Ce sont des formes, culturelles, poétiques, par lesquelles un espace au-dedans de soi est rendu possible.

Ces espaces du secret sont des espaces intermédiaires, et aussi paradoxaux. Intermédiaires car ils font le lien entre notre vrai self, notre monde caché, à nous, très intime, mais aussi, ils sont associés avec des figures imaginaires, hypothétiques, fabulatrices. Ces espaces rêvés sont des leurres, mais sont-ils pour autant des faux ? Au contraire, ils dessinent sans doute des formes produites par notre vrai self, tout comme le rêve produit des formes issues de notre inconscient.

Ils visent à nous préserver de la cruauté des espaces du dehors, du milieu extérieur qui contraint, oppresse, limite. Ces mondes du dedans sont infinis... et pour autant, ils sont destinés à restés clos, au-dedans. Rester enclavés dans nos terriers, dans ces refuges de la créativité interne reviendrait à nous privé d'une partie essentielle de la vie. Réf. *Des tanières & des terriers. Les refuges de la psyché chez Louise Bourgeois & Franz Kafka*, Gregorio Kohon, Ithaque, 2016.

À ce titre, les dispositifs promouvant la rêverie partagée, le partage de nos mondes privés sont sans doute les plus à même de favoriser l'expérience transitionnelle, les vécus de la transitionnalité. Mais pour pouvoir **partager** ses mondes intimes, rêvés, fantasmés, il nous faut déployer la capacité à les **percevoir, les identifier, les reconnaître**. Nombre de personnes sont en panne lorsqu'il s'agit de laisser libre cours à leur imagination. Non pas que rien ne se passe au-dedans, mais plutôt, qu'ils souffrent de pouvoir entrer en contact avec ces contenus cachés. D'autres fois, ils peuvent redouter laisser émerger ces contenus, car par nature, nous les savons **débordants, fous, vertigineux, infinis...**

Une fois ces contenus abordés, identifiés, il nous faudra réussir à pouvoir les partager : cela suppose une aire de confiance minimum. On ne peut partager nos productions intérieures que dans un cadre, un dispositif favorisant la sécurité, la réceptivité, l'écoute...

Si l'on voulait différencier le vrai self et le faux self en deux catégories distinctes (ce qu'ils ne sont pas vraiment) nous pourrions nous représenter les choses ainsi. Ce tableau vise surtout à faire travailler les contradictions, les antagonismes du fonctionnement psychique, en tentant d'associer chaque entité (ou concept) à l'une ou l'autre des parties du self.

Vrai self	Faux self
Dedans	Dehors
Centre	Périphérie, surface
Propre, à soi	Partagé
Pur, innocent, naïf	Altéré, averti, lucide
Origine, commencement	But, destin
Destinée (comme potentiel) cf. C. Bollas	Destin (cf. C. Bollas)
Potentiel	Déterminé
Espoir	<i>Fatum</i>
Spontanéité	Contrôle
Geste spontané	Intelligence utilisée comme défense
Inné	Acquis
Vulnérable	Protecteur
Créativité, originalité	Reproduction, imitation, copie, <i>pseudo</i>
Créer, inventer	Trouver, découvrir
Illusion, rêverie	Déception, réalité
Fantasmer	Percevoir
Intégrité, authenticité	Malhonnêteté, fausseté
Compromis, intégration	Compromission, soumission
Se sentir réel	Ne pas se sentir, ou se sentir irréel, faux
S'identifier, s'approprier	Imiter, copier
Être, exister	S'adapter
Antisocial	Pro-social
...	...

Références bibliographiques :

- BAUDOIN A. (2007), *Psychanalyse de l'imposture*, Puf, Le fil rouge, 222p.
- BOLLAS C., « Une théorie de vrai self », in *Les forces de la destinée* 1989 (tr. Fr. 1996), pp.21-39.
- DEUTSCH H. (1934), *Un type de pseudo-affectivité (« comme si »)*, in *Les « comme si » et autres textes*, Ed. Seuil, 2007
- DESVEAUX J-B. (2012) « La défense normopathique ou la tendance normopathique utilisée comme défense », *Journal de la Psychanalyse de l'Enfant*, Vol. 2 n° 2, 2012, Puf, pp. 599-624.
- DESVEAUX J-B. & GAROT M. (2011), *Le vrai, le faux et leurs petits arrangements : les imposteurs (10/05/2011) ; Imposteurs et normopathes : vraisemblables et faux-semblants (17/05/2011), cours à l'Université populaire de Lyon.*
- DESVEAUX J-B. (2014), « L'idiome, le self et le caractère. Appréhension du caractère à partir des écrits de Christopher Bollas », *Revue française de Psychanalyse*, T. 78, n°4, 2014, Puf, pp. 990-1001. <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-psychanalyse-2014-4-page-990.htm>
- GAGNEBIN Murielle (2015), *L'authenticité du faux*, Murielle, Puf.
(sur les faussaires dans l'art et la falsification). <https://www.cairn.info/authenticite-du-faux--9782130544883.htm>
- GREEN A., (1976), préface du *Soi caché* de Masud Khan, tr. Fr. Gallimard.
- KOHON Gregorio, *Des tanières & des terriers. Les refuges de la psyché chez Louise Bourgeois & Franz Kafka*, Ithaque, 2016
- MCDUGALL J. (1972), *L'anti-analysant en analyse*, RfP, vol 36, n°2, 1972.
- MCDUGALL J. (1972), *Plaidoyer pour une certaine anormalité*, RfP, vol. 36, n°3 pp. 345-358
- ROUSSILLON R. (1991), *Paradoxes et situations limites de la psychanalyse*, PUF, Quadrige 2001.
- WINNICOTT D. W (1960) « Distorsion du moi en fonction du vrai et du faux self », in *Processus de maturation chez l'enfant*, Payot, 1973, pp.115-131
- WINNICOTT D. W., (1964), « Le concept de faux soi », in *Conversations ordinaires*, trad. Fr. Gallimard, 1988, pp. 93-100.
- WINNICOTT D. W., (1965), « La crainte de la folie », in *La crainte de l'effondrement et autres essais*, trad. Fr. Gallimard, 2000.