

Je commencerai par dire que je n'entends pas parler d'une difficulté intellectuelle, de quelque chose qui rende la psychanalyse inaccessible à l'intelligence de celui auquel elle s'adresse (auditeur ou lecteur), mais d'une difficulté affective, de quelque chose par quoi la psychanalyse aliène la sympathie de l'auditeur ou du lecteur et qui rend celui-ci moins enclin à lui accorder intérêt et créance. Ainsi qu'on peut le voir, ces deux difficultés aboutissent au même résultat. Qui n'éprouve pas assez de sympathie pour une chose ne sait pas non plus la comprendre aussi aisément.

Par égard pour mon lecteur, que je m'imagine être un profane, je me vois forcé de reprendre les choses de plus haut. En psychanalyse, à la suite d'un grand nombre d'observations et d'impressions isolées, s'est enfin édifié quelque chose comme une théorie, connue sous le nom de « théorie de la libido ». La psychanalyse s'applique, ainsi qu'on le sait, à comprendre et à guérir des troubles appelés troubles nerveux. Il fallait, pour attaquer ce problème,

trouver un point par où l'aborder, et l'on se décida à la rechercher dans la vie instinctive de l'âme. Des hypothèses relatives à la vie instinctive de l'homme devinrent ainsi la base de notre conception de la nervosité.

La psychologie, telle qu'elle est enseignée dans nos écoles, ne nous donne, quand nous l'interrogeons sur les problèmes de la vie psychique, que des réponses très peu satisfaisantes. Mais il n'est pas de domaine où les renseignements qu'elle nous fournit soient plus précieuses qu'au domaine des instincts.

C'est à nous de voir ici comment trouver une première orientation. La conception populaire distingue la faim et l'amour et voit en eux les représentants des instincts qui tendent, d'une part, à la conservation de l'individu, d'autre part, à sa reproduction. En adoptant de notre côté cette distinction qui semble toute naturelle, nous séparons de même en psychanalyse les instincts de conservation, ou du *moi*, des instincts sexuels, et nous appelons la force avec laquelle l'instinct sexuel se manifeste dans la vie psychique *libido*, c'est-à-dire désir sexuel, voyant en elle quelque chose d'analogue à la faim, à la volonté de puissance, etc. au sein des instincts du *moi*.

Ceci posé, nous faisons sur ce terrain notre première découverte importante. Nous découvrons que, pour comprendre les maladies nerveuses, il faut attribuer la signification de beaucoup la plus grande aux instincts sexuels, que les névroses sont, pour ainsi dire, les maladies spécifiques de la fonction sexuelle. Nous voyons encore qu'il dépend de la quantité de la libido et de la possibilité de satisfaire celle-ci et de la décharger en la satisfaisant, qu'un sujet tombe ou non malade d'une névrose. Nous comprenons que la forme de sa maladie est déterminée par la manière dont l'individu a effectué l'évolution de sa fonction sexuelle, ou, comme nous le disons, par les fixations que sa libido a éprouvées au cours de cette évolution. Et une certaine technique que nous possédons et qui n'est pas des plus simples, technique qui nous met à même d'exercer sur le malade une influence psychique, nous permet à la fois d'élucider et de faire rétrocéder maintes sortes de névroses. Notre effort thérapeutique a le plus de succès auprès d'une certaine classe de névroses, celles qui proviennent du conflit entre les instincts du *moi* et les instincts sexuels. Car, chez l'homme, il arrive que les exigences des instincts sexuels, qui débordent de beaucoup l'individualité, lui semblent un danger qui menace ou sa propre conservation ou l'estime qu'il se doit à lui-même. Alors le *moi* se met sur la défensive, il refuse aux instincts sexuels la satisfaction qu'ils désirent, et les oblige à ces détours vers une satisfaction substitutive qui se manifeste sous forme de symptômes nerveux.

La thérapeutique psychanalytique parvient alors à soumettre à une révision le processus de refoulement et à mener ce conflit vers une issue meilleure,

compétitive avec la santé. Des adversaires incompréhensifs nous reprochent alors d'être exclusifs en estimant trop haut l'importance des instincts sexuels : l'homme possède donc d'autres intérêts que les sexuels ! C'est ce que nous n'avons pas un seul instant oublié ou nié. Notre point de vue exclusif est semblable à celui du chimiste qui ramène toutes les constitutions de la matière à la force de l'attraction chimique. Il ne conteste pas par là la pesanteur, mais c'est au physicien qu'il laisse le soin de l'estimer.

Au cours du travail thérapeutique, nous avons à nous préoccuper de la répartition de la libido chez le malade, nous cherchons à découvrir quelles sont les représentations objectales auxquelles sa libido est fixée et nous la libérons pour la mettre à la disposition du *moi*. Nous sommes ainsi arrivés à nous faire un très singulier tableau de la répartition primitive de la libido chez l'homme. Nous dûmes admettre qu'au commencement du développement individuel, toute libido (toute tendance érotique, toute faculté amoureuse) est fixée à la propre personne et investit, comme nous disons, le propre *moi*. Ce n'est que plus tard que la libido, en prenant appui sur la satisfaction des grands besoins vitaux, déborde du *moi* sur les objets extérieurs, ce qui nous met à même de reconnaître les instincts libidinaux en tant que tels et de les distinguer des instincts du *moi*. La libido peut être détachée à nouveau de ces objets et retirée dans le *moi*.

L'état dans lequel le *moi* retient la libido, nous l'appelons *narcissisme*, en souvenir de la légende grecque du jeune Narcisse, amoureux de sa propre image reflétée dans l'eau.

Nous attribuons ainsi à l'individu la faculté de progresser en allant du narcissisme à l'amour objectal. Mais nous ne croyons pas qu'il arrive jamais que toute la libido du *moi* se déverse sur les objets. Il reste toujours dans le *moi* une certaine quantité de libido, un certain degré de narcissisme persiste, malgré un amour objectal très développé. Le *moi* est un grand réservoir hors duquel s'épand la libido destinée aux objets et vers lequel elle retourne de nouveau. La libido objecturale était primitivement libido du *moi*, et elle peut de nouveau se retransformer en libido du *moi*. Il est indispensable à la pleine santé du sujet que sa libido ne perde pas sa pleine mobilité. Pour rendre sensible ce rapport, pensons à une amibe, dont la substance consistante et fluide émet des pseudopodes, appendices dans lesquels la substance vitale s'étend, mais qu'elle peut à tout instant ramener de nouveau en elle, de telle sorte que la forme du petit noyau protoplasmique se trouve rétablie.

Ce que j'ai cherché à décrire par ce qui précède, c'est la théorie de la libido dans les névroses, sur laquelle se fonde notre manière de comprendre la nature de ces états morbides et notre intervention thérapeutique en ce qui les concerne. Il va de soi que nous considérons ces propositions de la théorie de la libido comme également valables pour le comportement normal. Nous parlons du narcissisme du petit enfant et nous rapportons au narcissisme prépondérant de l'homme primitif sa croyance à la toute-puissance de ses pensées et ce fait que, par suite, il se figure pouvoir, par la technique de la magie, influencer sur les événements du monde extérieur.

Ce préambule achevé, je voudrais exposer comment le narcissisme, l'amour-propre de l'humanité en général a jusqu'à présent éprouvé, de par l'investigation scientifique trois graves humiliations.

a) Au début de cette investigation, l'homme pensa d'abord que son habitation, la terre, se tenait en repos au centre de l'univers, tandis que le soleil, la lune et les planètes se mouvaient dans des orbites circulaires autour de celle-ci. Il en croyait ainsi naïvement ses sens, car l'homme ne sent point le mouvement de la terre, et partout où il peut porter librement ses regards, il se trouve au centre d'un cercle qui renferme le monde extérieur. La position centrale de la terre lui était d'ailleurs une garantie du rôle prédominant de celle-ci dans l'univers et semblait en harmonie avec sa tendance à se sentir le seigneur de ce monde.

La ruine de cette illusion narcissique se rattache pour nous au nom et à l'œuvre de Nicolas Copernic, au XVI^e siècle. Les pythagoriciens avaient, bien longtemps avant lui, eu des doutes sur cette situation privilégiée de la terre et Aristarque de Samos, dès le III^e siècle avant J.-C., déclarait que la terre était plus petite que le soleil et qu'elle devait se mouvoir autour de cet astre. Ainsi, même la grande découverte de Copernic avait déjà été faite avant lui. Mais lorsqu'elle obtint l'assentiment général, l'amour-propre humain éprouva sa première humiliation, la cosmologique.

b) L'homme s'éleva, au cours de son évolution culturelle, au rôle de seigneur sur ses semblables de race animale. Mais, non content de cette prédominance, il se mit à creuser un abîme entre eux et lui-même. Il leur refusa la raison et s'octroya une Âme immortelle, se targua d'une descendance divine qui lui permettait de déchirer tout lien de solidarité avec le monde animal. Cette présomption, ce qui est curieux, reste encore étrangère au petit enfant comme à l'homme primitif. Elle est le résultat d'une évolution ultérieure, à visées plus ambitieuses. L'homme primitif, au stade du totémisme, ne trouvait nullement choquant de faire descendre son clan d'un ancêtre animal. Le mythe, qui contient le résidu de cette antique façon de penser, fait prendre aux dieux des corps d'animaux, et l'art des temps primitifs donne aux dieux des têtes d'animaux. L'enfant ne ressent aucune différence entre son propre être et celui de l'animal; c'est sans étonnement qu'il trouve dans les contes des animaux pensants, parlants; il déplace un affect de peur inspiré par son père sur le chien ou sur le cheval, sans avoir en cela l'intention de ravalier son père. C'est seulement après avoir grandi qu'il se sera suffisamment éloigné de l'animal pour pouvoir injurier l'homme en lui donnant des noms de bêtes.

Nous savons tous que les travaux de Charles Darwin, de ses collaborateurs et de ses prédécesseurs, ont mis fin à cette prétention de l'homme voici à peine un peu plus d'un demi-siècle. L'homme n'est rien d'autre, n'est rien de mieux que l'animal, il est lui-même issu de la série animale, il est apparenté de plus près à certaines espèces, à d'autres de plus loin. Ses conquêtes extérieures ne sont pas parvenues à effacer les témoignages de cette équivalence qui se manifestent tant dans la conformation de son corps que dans ses dispositions psychiques. C'est là cependant la seconde humiliation du narcissisme humain : l'humiliation biologique.

c) La troisième humiliation, d'ordre psychologique, lui est cependant la plus sensible.

L'homme, quelque rabaisé qu'il soit au-dehors, se sent souverain dans sa propre âme. Il s'est forgé quelque part, au cœur de son moi, un organe de contrôle qui surveille si ses propres émotions et ses propres actions sont conformes à ses exigences. Ne le sont-elles pas, les voilà impitoyablement inhibées et reprises. La perception intérieure, la conscience, rend compte au moi de tous les processus importants qui ont lieu dans l'appareil psychique, et la volonté, guidée par ces renseignements, exécute ce qui est ordonné par le moi, corrigeant ce qui voudrait se réaliser de manière indépendante. Car cette âme n'est rien de simple, mais bien plutôt une hiérarchie d'instances supérieures ou inférieures, un enchevêtrement d'impulsions qui, indépendantes les unes des autres, cherchent à se réaliser et qui répondent au grand nombre d'instincts et de rapports au monde extérieur, beaucoup d'entre elles étant contraires et incompatibles. Il est nécessaire à la fonction psychique que l'instance supérieure prenne connaissance de tout ce qui se prépare et que sa volonté puisse pénétrer partout pour y exercer son influence. Et le moi se sent assuré aussi bien de l'intégralité et de la sûreté des renseignements que de l'exécution des ordres qu'il donne.

Dans certaines maladies et, de fait, justement dans les névroses, que nous étudions, il en est autrement. Le moi se sent mal à l'aise, il touche aux limites de sa puissance en sa propre maison, l'âme. Des pensées surgissent subitement dont on ne sait d'où elles viennent; on n'est pas non plus capable de les chasser. Ces hôtes étrangers semblent même être

plus forts que ceux qui sont soumis au moi; ils résistent à toutes les forces de la volonté qui ont déjà fait leurs preuves, restent insensibles à une réfutation logique, ils ne sont pas touchés par l'affirmation contraire de la réalité. Ou bien il survient des impulsions qui semblent provenir d'une personne étrangère, si bien que le moi les renie, mais il s'en effraie cependant et il est obligé de prendre des précautions contre elles. Le moi se dit que c'est là une maladie, une invasion étrangère et il redouble de vigilance, mais il ne peut comprendre pourquoi il se sent si étrangement frappé d'impuissance.

La psychiatrie conteste à la vérité que ces phénomènes soient le fait de mauvais esprits du dehors qui auraient fait effraction dans la vie psychique, mais elle se contente alors de dire en haussant les épaules : dégénérescence, prédisposition héréditaire, infériorité constitutionnelle! La psychanalyse entreprend d'éclaircir ces cas morbides inquiétants, elle organise de longues et minutieuses recherches, elle se forge des notions de secours et des constructions scientifiques, et, finalement, peut dire au moi : « Il n'y a rien d'étranger qui se soit introduit en toi, c'est une part de ta propre vie psychique qui s'est soustraite à ta connaissance et à la maîtrise de ton vouloir. C'est d'ailleurs pourquoi tu es si faible dans ta défense; tu luttas avec une partie de ta force contre l'autre partie, tu ne peux pas rassembler toute ta force ainsi que tu le ferais contre un ennemi extérieur. Et ce n'est même pas la pire ou la plus insignifiante

partie de tes forces psychiques qui s'est ainsi opposée à toi et est devenue indépendante de toi-même. La faute, je dois le dire, en revient à toi. Tu as trop présumé de ta force lorsque tu as cru pouvoir disposer à ton gré de tes instincts sexuels et n'être pas obligé de tenir compte le moins du monde de leurs aspirations. Ils se sont alors révoltés et ont suivi leurs propres voies obscures afin de se soustraire à la répression, ils ont conquis leur droit d'une manière qui ne pouvait plus te convenir. Tu n'as pas su comment ils s'y sont pris, quelles voies ils ont choisies; seul, le résultat de ce travail, le symptôme, qui se manifeste par la souffrance que tu éprouves, est venu à ta connaissance. Tu ne le reconnais pas, alors, comme étant le rejeton de tes instincts repoussés et tu ignores qu'il en est la satisfaction substitutive.

» Mais tout ce processus n'est possible qu'à une seule condition : c'est que tu te trouves encore dans l'erreur sur un autre point important. Tu crois savoir tout ce qui se passe dans ton âme, dès que c'est suffisamment important, parce que ta conscience te l'apprendrait alors. Et quand tu restes sans nouvelles d'une chose qui est dans ton âme, tu admetts, avec une parfaite assurance, que cela ne s'y trouve pas. Tu vas même jusqu'à tenir « psychique » pour identique à « conscient », c'est-à-dire connu de toi, et cela malgré les preuves les plus évidentes qu'il doit sans cesse se passer dans ta vie psychique bien plus de choses qu'il ne peut s'en révéler à ta conscience. Laisse-toi donc instruire sur ce point-là!

» Le psychique ne coïncide pas en toi avec le conscient : qu'une chose se passe dans ton âme ou que tu en sois de plus averti, voilà qui n'est pas la même chose. À l'ordinaire, j'en conviens, le service d'information fait à ta conscience peut suffire à tes besoins. Tu peux te bercer de l'illusion que tu apprends tout ce qui est le plus important. Mais dans bien des cas, par exemple à l'occasion de l'un de ces conflits instinctuels, il te fait faux bond, et alors ta volonté ne va pas plus loin que ton savoir. Mais, dans tous les cas, ces renseignements de ta conscience sont incomplets et souvent peu sûrs; bien souvent encore il se trouve que tu n'es informé des événements que lorsqu'ils sont accomplis et que tu n'y peux plus rien changer. Qui pourrait, même lorsque tu n'es pas malade, estimer tout ce qui se meut dans ton âme dont tu ne sais rien ou sur quoi tu es faussement renseigné? Tu te comportes comme un monarque absolu qui se contente des informations que lui donnent ses hauts dignitaires de la cour et qui ne descend pas vers le peuple pour entendre sa voix. Rentre en toi-même profondément et apprends

3) d'abord à te connaître, alors tu comprendras pourquoi tu vas tomber malade, et peut-être éviteras-tu de le devenir.

C'est de cette manière que la psychanalyse voudrait instruire le moi. Mais les deux clartés qu'elle nous apporte : savoir, que la vie instinctive de la sexualité ne saurait être complètement domptée en nous et que les processus psychiques sont en eux-mêmes inconscients, et ne deviennent accessibles et subordonnés au moi que par une perception incomplète et incertaine, équivalent à affirmer que le moi n'est pas maître dans sa propre maison. Elles constituent à elles deux la troisième humiliation de l'amour-propre humain, je l'appellerai la psychologique. Quoi d'étonnant alors à ce que le moi n'accorde pas ses faveurs à la psychanalyse et refuse opiniâtrement d'avoir foi en elle!

Peu d'hommes, sans doute, s'en rendent clairement compte : ce serait une démarche lourde de conséquences pour la science comme pour la vie pratique que d'accepter l'hypothèse de processus psychiques inconscients. Mais hâtons-nous d'ajouter que ce n'est pas la psychanalyse qui, la première, a fait ce pas. D'éminents philosophes peuvent être cités pour ses devanciers, avant tout autre le grand penseur Schopenhauer, dont la « volonté » inconsciente équivaut aux instincts psychiques de la psychanalyse. C'est ce même penseur, d'ailleurs, qui, en des paroles d'une inoubliable vigueur, a rappelé aux hommes l'importance toujours sous-estimée de leurs aspirations sexuelles. La psychanalyse n'a que l'unique avantage de ne pas affirmer sur un mode abstrait ces deux propositions si pénibles au narcissisme, celle de l'importance psychique de la sexualité comme celle de l'inconscience de la vie psychique. Elle en apporte la preuve au moyen d'un matériel qui intéresse chacun en particulier, et qui oblige chacun à prendre parti en face de ces problèmes. Mais c'est précisément à cause de cela qu'elle s'attire l'aversion et la résistance humaines, lesquelles, devant le grand nom du philosophe, s'écartent encore, effarouchés.

Freud, Essais de psychanalyse ↑
appliqués - (Edis Gallimard)

→ À propos des résistances à la doctrine:

Je ne sais si vous avez eu l'impression que la technique dont je viens de vous décrire l'arsenal est particulièrement difficile. Je crois qu'elle est tout à fait appropriée à son objet! Pourtant, cette technique n'est pas évidente d'elle-même; elle doit être enseignée, comme la méthode histologique ou chirurgicale. Vous serez peut-être étonnés d'apprendre que nous l'avons entendu juger par une quantité de personnes qui ne savent rien de la psychanalyse, qui ne l'emploient pas et qui poussent l'ironie jusqu'à exiger que nous leur prouvions l'exactitude de nos résultats. Il y a certainement, parmi ces adversaires, des gens qui ont l'habitude de la pensée scientifique; qui, par exemple, ne repousseraient pas les conclusions d'une recherche au microscope parce qu'on ne pourrait pas les confirmer en examinant la préparation anatomique à l'œil nu, et qui, en tout cas, ne se prononceraient pas avant d'avoir considéré eux-mêmes la chose au moyen du microscope. Mais la psychanalyse, il est vrai, est dans une situation spéciale, qui lui rend plus difficile d'obtenir l'approbation. Que veut le psychanalyste, en effet? Ramener à la surface de la conscience tout ce qui en a

3

été refoulé. Or, chacun de nous a refoulé beaucoup de choses que nous maintenons peut-être avec peine dans notre inconscient. La psychanalyse provoque donc, chez ceux qui en entendent parler, la même résistance qu'elle provoque chez les malades. C'est de là que vient sans doute l'opposition si vive, si instinctive, que notre discipline a le don d'exciter. Cette résistance prend du reste le masque de l'opposition intellectuelle et enfante des arguments analogues à ceux que nous écartons chez nos malades au moyen de la règle psychanalytique fondamentale. Tout comme chez eux, nous pouvons aussi constater chez nos adversaires que leur jugement se laisse fréquemment influencer par des motifs affectifs, d'où leur tendance à la sévérité. La vanité de la science, qui repousse si dédaigneusement le rêve par exemple, est un des obstacles les plus sérieux à la pénétration des complexes inconscients; c'est pourquoi il est si difficile de persuader les hommes de la réalité de l'inconscient et de leur enseigner une nouveauté qui contredit les notions dont s'est accommodé leur conscience.

Cinq leçons sur la psychanalyse
3^e leçon

C'est en attribuant une importance pareille à l'inconscient dans la vie psychique que nous avons dressé contre la psychanalyse les plus méchants esprits de la critique. Ne vous en étonnez pas et ne croyez pas que la résistance qu'on nous oppose tiende à la difficulté de concevoir l'inconscient ou à l'inaccessibilité des expériences qui s'y rapportent. Dans le cours des siècles, la science a infligé à l'égoïsme mal de l'humanité deux graves démentis. La première fois, ce fut lorsqu'elle a montré que la terre, loin d'être le centre de l'univers, ne forme qu'une parcelle insignifiante du système cosmique dont nous pouvons à peine nous représenter la grandeur. Cette première démonstration se rattache pour nous au nom de Copernic, bien que la science alexandrine ait déjà annoncé quelque chose de semblable. Le second démenti fut infligé à l'humanité par la recherche biologique, lorsqu'elle a réduit à rien les prétentions de l'homme à une place privilégiée dans l'ordre de la création, en établissant sa descendance du règne animal et en montrant l'indestructibilité de sa nature animale. Cette dernière révolution s'est accomplie de nos jours, à la suite des travaux de Ch. Darwin, de Wallace et de leurs prédécesseurs, travaux qui ont provoqué la résistance la plus acharnée des contemporains. Un troisième démenti sera infligé à la mégalomanie humaine par la recherche psychologique de nos jours qui se propose de montrer au moi qu'il n'est seulement pas maître dans sa propre maison, qu'il en est réduit à se contenter de renseignements rares et fragmentaires sur ce qui se passe, en dehors de sa conscience, dans sa vie psychique. Les psychanalystes ne sont ni les premiers ni les seuls qui aient lancé cet appel à la modestie et au recueillement, mais c'est à eux que semble échoir la mission d'étendre cette manière de voir avec le plus d'ardeur et de produire à son appui des matériaux empruntés à l'expérience et accessibles à tous. D'où la levée générale de bouilliers contre notre science, l'oubli de toutes les règles de politesse académique, le déchaînement d'une opposition qui secoue toutes les entraves d'une logique impartiale. Ajoutez à tout cela que nos théories menacent de troubler la paix du monde d'une autre manière encore, ainsi que que vous le verrez plus loin.

Introduction à la psychanalyse
chap XVIII

L'INCONSCIENT ET LE REFOULÉ

Nous n'avons jusqu'à présent aucun meilleur vocable pour désigner ces processus psychiques qui demeurent actifs sans atteindre cependant la conscience de l'intéressé [que le mot] *inconscient*.

[...] *Inconscient* est le concept le plus général, *refoulé* le plus particulier. Tout ce qui est refoulé est inconscient, mais nous ne pouvons affirmer que tout ce qui est inconscient soit refoulé.

[...] *Inconscient* est un terme purement descriptif et indéfini sous bien des rapports ; c'est, pour ainsi dire, un terme statique ; *refoulé* est un terme dynamique qui tient compte du jeu des forces psychiques et exprime le fait qu'il existe une aspiration à se manifester de tous les effets psychiques, entre autres ceux du *devenir conscient* ; mais ce terme implique également l'existence d'une force antagoniste, d'une résistance qui s'opposerait à une partie de ces réactions psychiques — parmi lesquelles encore une fois le *devenir conscient* — et aurait la force de les entraver. La caractéristique du refoulé consiste, en effet, en ce que, malgré son intensité, il ne peut atteindre à la conscience. (*Grävia...*, pp. 154-55-56.)

LE REFOULEMENT

DÉFINITIONS DU REFOULEMENT

a) Il peut arriver qu'un émoi pulsionnel se heurte à des résistances qui tendent à le priver de son efficacité. Dans certaines conditions [...] cet émoi entre alors en état de *refoulement*. S'il s'agissait de l'action d'une excitation extérieure, la fuite constituerait évidemment une solution appropriée. Dans le cas de la pulsion, toute tentative de fuite est vouée à l'échec, car le moi ne saurait se fuir lui-même. Un jour, plus tard, c'est un jugement réprobateur (une *condamnation*) qui fournira l'arme efficace contre l'émoi pulsionnel. Le refoulement constitue le degré préliminaire de la condamnation, un moyen terme entre la fuite et la condamnation. (*Métapsychologie*, p. 67.)

b) *Le refoulement est une sorte d'oubli*. Il est une sorte d'oubli qui se distingue des autres par la difficulté avec laquelle le souvenir est évoqué, même au prix des sollicitations extérieures les plus impérieuses, comme si une résistance interne s'opposait à cette reviviscence. Un tel oubli a reçu, en psychopathologie, le nom de *refoulement* [...] Nous ne savons pas si, en général, l'oubli d'une impression est lié à la disparition de sa trace au sein de notre mémoire psychique ; mais en ce qui touche le refoulement, nous pouvons affirmer en toute certitude qu'il ne coïncide pas avec la disparition, l'extinction du souvenir. En général, le refoulé ne peut, de lui-même, remonter en surface sous forme de souvenir, mais il reste capable d'action et d'effet, et un jour, sous l'influence d'une circonstance extérieure, apparaissent des résultantes psychiques, que l'on peut concevoir comme produits de transformation et rejets du souvenir oublié, et qui demeurent incompréhensibles tant qu'on ne les conçoit pas comme tels. (*Grävia...*, p. 138.)

MÉCANISME DU REFOULEMENT

a) Schématiquement, voici comment les choses se passent : l'événement crée une exigence pulsionnelle qui veut être satisfaite. Le moi s'oppose à cette satisfaction soit parce qu'il se trouve paralysé par la grandeur excessive de l'exigence, soit parce qu'il la trouve dangereuse. De ces deux raisons, c'est la première qui est plus primitive, mais toutes deux aboutissent à l'évitement d'une situation périlleuse. Le moi se défend contre le danger en utilisant le phénomène du refoulement ; l'émoi pulsionnel est, d'une manière quelconque, entravé, et l'incitation, ainsi que les perceptions et les représentations concomitantes, sont oubliées. Mais le processus n'est pas pour autant achevé ; car, en effet, ou bien la pulsion a conservé sa force, ou bien elle tend à la récupérer, ou bien enfin elle est ranimée par quelque incident nouveau. Elle redevient ainsi exigeante, mais comme la voie de la satisfaction normale reste barrée du fait de ce que nous appelons la « cicatrice » du refoulement, elle se fraye quelque part, en un point mal défendu, un autre accès vers une soi-disant satisfaction substitutive qui apparaît sous la forme d'un symptôme, et tout ceci sans l'assentiment ni la compréhension du moi. Tous les phénomènes de la forma-

« retours du refoulé ». Leur caractère distinctif est la déformation marquée qu'ont subie, par rapport à leur forme originale, les éléments resurgis. (*Motse...*, p. 190.)

b) Une tendance isolée avait surgi dans la vie psychique, tendance à laquelle d'autres, puissantes, s'étaient opposées. Le *conflit* psychique alors naissant devait [...] suivre un cours tel que les deux grandeurs dynamiques — appelons-les instinct et résistance — luttassent l'une contre l'autre un temps, la conscience prenant puissamment part au conflit, et ceci jusqu'à ce que la pulsion ait été repoussée et dépouillée de son investissement énergétique. Voilà la solution normale. Mais dans la névrose [...] le conflit a trouvé une autre issue. Le moi s'est pour ainsi dire retiré dès le premier heurt avec l'émoi pulsionnel réprouvé, lui a fermé l'accès à la conscience et à la décharge motrice directe, mais dans tout cela cet émoi a conservé son plein investissement énergétique. J'appelle ce processus *refoulement*. [...] Il représente un mécanisme primaire de défense, comparable à une tentative de fuite, précurseur de la solution normale ultérieure par le jugement. A ce premier acte de refoulement se rattachent d'autres conséquences. D'abord, il faut que le moi se protège contre la poussée toujours prête de l'émoi refoulé par un effort permanent, un *contre-investissement*, ce par quoi il s'appauvrit ; d'autre part le refoulé, maintenant *inconscient*, peut chercher une dérivation et des satisfactions substitutives par des voies détournées, et de cette manière faire échouer les intentions du refoulement. (*Ma vie...*, p. 44.)

RÉSISTANCE *la vie et la psych.*

DÉFINITION

a) Nous appelons toutes les forces qui s'opposent au travail de guérison les « résistances » du malade. (*Psych. et méd.*, p. 191.)

b) Les souvenirs oubliés ne sont pas perdus, [...] ils restent en la possession du malade, prêts à surgir, associés à ce qu'il sait encore. Mais il existe une force qui les empêche de devenir conscients. L'existence de cette force peut être considérée comme certaine, car on sent un effort quand on essaie de ramener dans la conscience les souvenirs inconscients. Cette force, qui maintient l'état morbide, on l'éprouve comme une résistance opposée par le malade. [...] La suppression de cette résistance s'est montrée indispensable au rétablissement du malade. D'après le mécanisme de la guérison, on peut déjà se faire une idée très précise de la marche de la maladie. Les forces qui, aujourd'hui, s'opposent à la réintégration de l'oublié dans le conscient sont assurément les mêmes que celles qui ont, au moment du trauma, causé cet oubli et qui ont refoulé dans l'inconscient les accidents pathogènes. (*Cinq leçons...*, p. 135.)

SOURCES DE LA RÉSISTANCE

Le « bénéfice » qu'il retire de sa maladie est la source d'une première résistance, le « sentiment inconscient de culpabilité » représente la résistance du « surmoi », qui est le plus puissant facteur et, par nous, le plus redouté. Nous rencontrons encore d'autres résistances au cours du traitement. Quand le « moi », dans la première enfance, a entrepris un refoulement par peur, cette peur subsiste et s'extériorise en résistance chaque fois que le « moi » doit s'approcher du refoulé. Enfin [...] cela ne s'accomplit pas sans peine quand un processus instinctif qui, depuis des décennies suivait un certain chemin, doit en prendre un nouveau qu'on vient de lui ouvrir. On pourrait appeler ceci la résistance du « ça ». La lutte contre toutes ces résistances est la tâche principale de la cure psychanalytique.

12. LA MÉTHODE ANALYTIQUE DOIT REMONTER À LA PREMIÈRE ENFANCE

Le travail analytique nécessaire pour expliquer et supprimer une maladie ne s'arrête jamais aux événements de l'époque où elle se produisit, mais remonte toujours jusqu'à la puberté et à la première enfance du malade ; là, elle rencontre les événements et les impressions qui ont déterminé la maladie ultérieure. Ce n'est que si l'on découvre ces événements de l'enfance que l'on peut expliquer la sensibilité à l'égard des traumatismes postérieurs, et c'est en rendant conscients ces souvenirs généralement oubliés que nous acquérons le pouvoir de supprimer les symptômes. Nous arrivons ici aux mêmes résultats que dans l'étude des rêves, à savoir que ce sont les désirs inéluctables et refoulés

de l'enfance qui ont prêté leur puissance à la formation des symptômes sans lesquels la réaction aux traumatismes postérieurs aurait pris un cours normal. Ces puissants désirs de l'enfant je les considère, d'une manière générale, comme sexuels.

*Cinq leçons sur la psychanalyse
(1909)*

14. MAIS LA PSYCHANALYSE N'EST PAS UNE CONFESSION

Voici [...] notre pacte avec les névrosés : sincérité absolue contre discrétion absolue. Notre rôle ne sera-t-il pas celui d'un confesseur mondain ? Non, car la différence est considérable. Nous ne demandons pas au patient de dire ce qu'il sait, ce qu'il dissimule à autrui, mais aussi ce qu'il ne sait pas [...]. Le patient est obligé de nous révéler non seulement ce qu'il raconte intentionnellement et de bon gré, ce qui le soulage comme une confession, mais encore [...] tout ce qui lui vient à l'esprit même si cela lui est désagréable à dire, même si cela lui semble inutile, voire saugrenu.

Abriège de psychanalyse (1938)

17. LIMITES DE LA THÉRAPEUTIQUE PSYCHANALYTIQUE

L'action thérapeutique de la psychanalyse est entravée par une série de facteurs importants et à peu près inattaquables. Chez l'enfant, c'est-à-dire là où il est permis d'escompter les meilleurs résultats, nous nous heurtons à des difficultés extérieures qui découlent de la situation vis-à-vis des parents et cependant les difficultés sont inhérentes à l'enfance même. Chez l'adulte, deux facteurs prévalent : le degré de fixation psychique et le genre de la maladie, avec tout ce qu'elle dissimule de déterminations plus profondes. C'est bien à tort que souvent l'on mésestime le premier de ces facteurs. Quelles que soient la plasticité de la vie spirituelle et la possibilité de raviver d'anciens états, il faut se rappeler que tout ne réapparaît pas. Certaines modifications semblent être définitives, paraissent correspondre à des cicatrices laissées par d'anciens processus. D'autres fois, la vie psychique paraît s'être figée. Les processus psychiques qu'on pourrait diriger sur de nouvelles voies ne semblent plus capables de sortir des voies anciennes.

*Nouvelles conférences d'introduction à la psychanalyse
(1932)*

FREUD (1856-1939)

Au début [...] toute l'ambition du médecin-analyste devait se borner à mettre au jour ce qui était caché dans l'inconscient du malade, et; après avoir établi une cohésion entre tous les éléments inconscients ainsi découverts, à en faire part au malade le moment venu. La psychanalyse était avant tout un art d'interprétation. Mais comme cet art était impuissant à résoudre le problème thérapeutique, on recourut à un autre moyen qui consistait à obtenir du malade une confirmation de la construction dégagée par le travail analytique, en le poussant à faire appel à ses souvenirs. Dans ces efforts on se heurta avant tout aux résistances du malade. L'art consista alors à découvrir ces résistances aussi rapidement que possible, et, usant de l'influence purement inter-humaine (de la suggestion agissant en qualité de « transfert »), à le décider à abandonner les résistances.

Plus on avançait cependant dans cette voie, plus on se rendait compte de l'impossibilité d'atteindre pleinement le but qu'on poursuivait et qui consistait à amener l'inconscient à la conscience. Le malade ne peut pas se souvenir de tout ce qui est refoulé ; le plus souvent, c'est l'essentiel même qui lui échappe, de sorte qu'il est impossible de le convaincre de l'exactitude de la construction qu'on lui présente. Il est obligé, pour acquiescer cette conviction, de revivre dans le présent les événements refoulés, et non de s'en souvenir, ainsi que le veut le médecin, comme faisant partie du passé : ces événements revécus, reproduits avec une fidélité souvent indésirable, se rapportent toujours en partie à la vie sexuelle infantile, et notamment au complexe d'Œdipe et aux faits qui s'y rattachent, et se déroulent toujours dans le domaine du transfert, c'est-à-dire des rapports avec le médecin. Quand on a pu pousser le traitement jusqu'à ce point, on peut dire que la névrose antérieure a fait place à une nouvelle névrose, à une névrose de transfert. Le médecin s'était efforcé de limiter autant que possible le domaine de cette névrose de transfert, de transformer le plus d'éléments possibles en simples souvenirs et d'en laisser le moins possible devenir des objets de reproduction, d'être revécus dans le présent. Le rapport qui s'établit ainsi entre la reproduction et le souvenir varie d'un cas à l'autre. D'une façon générale, le médecin ne peut pas épargner au malade cette phase du traitement ; il est obligé de le laisser revivre une partie de sa vie oubliée et doit seulement veiller à ce que le malade conserve un certain degré de sereine supériorité qui lui permette de constater,

malgré tout, que la réalité de ce qu'il revit et reproduit n'est qu'apparente et ne fait que refléter un passé oublié. Lotsqu'on réussit dans cette tâche, on finit par obtenir la conviction du malade et le succès thérapeutique dont cette conviction est la première condition.

Essais de psychanalyse (1915-1923)

La méthode psychothérapique de la psychanalyse ne se borne pas à ces deux points : le retour à la conscience du refoulé et la simultanéité de l'élucidation et de la guérison. Elle s'étend aussi à ce qui apparaît comme l'essentiel de toute la métamorphose, au réveil des sentiments. Tous les troubles [...] que nous avons coutume de dénommer psychonévroses sont conditionnés par le refoulement d'une partie de la vie instinctive, nous pouvons dire de l'instinct sexuel ; et à chaque tentative de ramener à la conscience la cause inconsciente et refoulée de la maladie, la composante instinctive intéressée renouvelle nécessairement la lutte avec les puissances qui la refoulent afin d'arriver, souvent par la voie de symptômes réactionnels violents, à un état d'équilibre. C'est par une récurrence amoureuse que se produit la guérison, à condition d'englober sous le nom d'amour toutes les composantes si variées de l'instinct sexuel, et cette récurrence est indispensable, car les symptômes contre lesquels le traitement est entrepris ne sont que des résidus de combats antérieurs contre le refoulement ou le retour du refoulé ; ils ne peuvent être résolus et balayés que par une nouvelle marée montante de la même passion. Toute cure psychanalytique est une tentative de libérer l'amour refoulé, amour refoulé ayant trouvé, dans un symptôme, pour pauvre issue, un compromis.

Délires et rêves dans la "Gradiva" de Jensen (19)