

## **L'accent jungien dans la psychanalyse**

Une analyse est une démarche personnelle de remise en question de la conception de vie d'une personne. Elle est motivée le plus souvent par le désir de le remédier à une souffrance psychique, à une difficulté de vivre.

Un travail analytique peut aider le sujet à exprimer et à clarifier sa souffrance, à être entendu dans sa difficulté d'exister et de résoudre ses conflits, à prendre conscience de son désir et à le confronter au réel et au désir des autres, à être reconnu et à se reconnaître soi-même.

La psychanalyse existe depuis plus de cent ans. Elle s'est enrichie au fil des ans d'une série de contributions originales qui ont élargi la compréhension de la vie psychique et contribué au traitement de ses troubles. Jung a été l'un des premiers à contribuer à ce développement par l'accent particulier qu'il a mis sur certains aspects de la psyché.

### **Le rapport entre conscient et inconscient**

L'être humain est confronté à une double nécessité : celle d'élaborer les angoisses de son monde intérieur, les affects non désirés et celle de contenir les angoisses qu'il éprouve devant la pression exercée sur lui par le monde extérieur en tenant compte de ses besoins et de ses désirs. Freud a décrit ce processus comme un conflit entre pulsions et forces inhibitrices de l'éducation et de la société.

Le concept jungien d'inconscient ne se réduit pas aux représentations pulsionnelles refoulées. Dès le début du XX<sup>ème</sup> siècle, au contact des psychotiques traités au Burghölzi (Zurich) et en fonction de sa psychopathologie personnelle, Jung a mis l'accent sur l'importance de la dissociation, de la fuite de la réalité et de la projection. Aujourd'hui on parlerait d'identification projective. Les contenus dissociés devenus inconscients « possèdent » le sujet qui s'y identifie sans s'en rendre compte. L'inflation du moi et la stagnation de l'énergie psychique guettent le sujet.

Dès le début de son œuvre Jung a souligné l'importance pour l'individu de sa relation avec les diverses formes de représentations de l'inconscient et la nécessité d'un dialogue permanent, d'une dynamique entre conscient et inconscient. Ce dialogue avec des parties de soi refoulées, dissociées, projetées ou laissées en jachère (l'ombre du sujet) l'aide à comprendre ce qui l'agit, ce qu'il éprouve, à prendre distance par rapport à ces contenus inconscients qui le possèdent et par rapport aux mécanismes de fuite qu'il utilise habituellement. Le processus analytique poursuivi dans un cadre bien défini aide le sujet à tenir compte de ce qu'il est plutôt que de continuer à s'épuiser et à se perdre en s'adaptant de manière excessive aux normes sociales et aux besoins d'autrui (identification à la *persona*). Il aide le sujet trop introverti à améliorer son adaptation insuffisante au monde extérieur et le sujet trop extraverti à prendre davantage en compte son monde intérieur. Cette confrontation avec soi-même poursuivie incessamment permet une intégration progressive des contenus psychiques dissociés et opposés. L'idée de liberté vis-à-vis de soi-même et d'autrui est au centre de cette démarche d'individuation. Cette liberté n'est jamais acquise définitivement.

### **Les archétypes et l'inconscient collectif**

Jung définit les archétypes comme des structures innées régissant le développement et le fonctionnement du psychisme. Elles s'actualisent différemment suivant le psychisme et le réel que rencontre ce psychisme. Ce sont des instances protéiformes. Un contenu psychique refoulé ou dissocié et devenu inconscient peut s'extérioriser dans la vie consciente du sujet par des projections, des fantasmes, des rêves nocturnes, des idées délirantes, des actes et un style de vie. Ils peuvent aussi promouvoir une création authentique et libératrice. Les archétypes sont des organisations de l'expérience humaine. Ils se manifestent sous l'aspect d'images archétypiques. Dans cette perspective les archétypes seraient des catégories de l'imaginaire à l'instar des catégories kantienne.

### **L'importance de la relation analytique et du contre-transfert**

La place à accorder au contre-transfert de l'analyste, c'est-à-dire à l'ensemble de son vécu pendant la séance analytique en réaction à ce qu'exprime l'analysant de manière verbale ou non verbale a pris une importance croissante dans les discussions analytiques depuis les années 1950.

Le contre-transfert est-il seulement la résistance d'un analyste insuffisamment analysé comme le considérait à l'époque la théorie freudienne ou est-il un outil particulièrement sensible et utile pour enregistrer les variations émotionnelles survenant à chaque moment dans le champ analytique ? La réponse est claire aujourd'hui aux yeux de beaucoup d'analystes, mais à l'époque, la méfiance vis-à-vis du contre-transfert était largement prédominante.

*La psychologie du transfert* de Jung (1946) est un des textes les plus éclairants sur l'importance du contre-transfert. Pour décrire le processus analytique Jung emploie la métaphore du bain alchimique dans lequel analysant et analyste sont amenés à s'engager progressivement. Il met l'accent sur la *nigredo* et sur la nécessité où se trouve l'analyste dans les cas difficiles (nous parlerions aujourd'hui de borderline, de personnalité narcissique, des parties psychotiques de chaque analysant) de faire appel aux ressources les plus intimes de lui-même.

Cette conception du contre-transfert fait son chemin dans le monde psychanalytique malgré bien des réticences.

### **La conception jungienne du rêve**

Jung conçoit le rêve comme une autoreprésentation du monde intérieur et des affects du sujet. Cette conception du rêve est plus large que celle du rêve freudien basée sur le refoulement et la censure. Au fil des années les conceptions post-freudiennes du rêve se sont rapprochées de celle de Jung. Les rêves et le contre-transfert sont deux indicateurs précieux des affects éprouvés par l'analysant.

### **La stagnation de la libido**

Le concept de stagnation de la libido, de blocage du flux vital comme origine des troubles psychiques d'un sujet peut éclairer la psychopathologie comme le font par ailleurs les concepts de refoulement ou de clivage dans d'autres théories. Jung insiste sur le fait que l'analysant qui vient consulter se trouve le dos au mur et n'a pas d'autre choix que de se confronter au conflit des oppositions en lui pour trouver une nouvelle issue à son énergie vitale inhibée. Certains sujets sont bloqués dans une certaine manière trop rigide de vivre.

D'autres n'ont pas de structure. Ils doivent aller à la recherche des valeurs, des parties d'eux-mêmes qu'ils ont refoulées, dissociées, laissées en jachère. En arrivant à surmonter les résistances tenaces qui les inhibent ils arriveront à comprendre et à dépasser la dynamique psychologique qui les avait amenés à cette impasse et à trouver une autre manière d'aborder les difficultés de l'existence.

### **Les types psychologiques. *Les types psychologiques* (1919)**

L'analyste peut trouver utile de se poser la question suivante : sur quels modes principaux un sujet établit-il des relations avec la réalité extérieure et la réalité intérieure ? et qu'a-t-il tendance à ignorer ? Ces fonctions relationnelles (pensée, sentiment, sensation, intuition) n'ont rien de nouveau en psychologie mais le fait d'utiliser les fonctions et leurs interactions comme un outil thérapeutique peut être utile.

### **La relativité de toute théorie et l'équation personnelle**

Dans la foulée de l'œuvre de Nietzsche *La généalogie de la morale*, Jung insiste très fortement sur le caractère éminemment subjectif de toute théorie psychanalytique et de toute idéologie en général. Cette manière de voir l'œuvre théorique et la pratique d'un auteur analytique permet dans une certaine mesure d'éviter le piège de l'idéalisation d'un auteur et de son œuvre, d'apprécier à sa plus juste valeur la spécificité de son apport et des limites inhérentes à toute création. Les écrits analytiques doivent être lus dans une perspective critique par rapport à la psychologie de leur auteur comme une recherche perpétuelle.

J.-M. Spriet