

Le doudou... ou objet transitionnel



D.W. Winnicott, à l'origine du terme d'objet transitionnel, considère de façon plus générale « l'espace transitionnel » comme l'espace intermédiaire entre la réalité intérieure de l'enfant et la réalité extérieure. Cet espace, ni tout à fait illusoire, ni tout à fait réel, est le lieu de rencontre entre les deux réalités qui interfèrent l'une avec l'autre et qui font de chacun d'entre nous quelqu'un d'exceptionnel, doté d'une capacité de perception exceptionnelle. En quelque sorte, l'enfant est un petit schizoïde potentiel dont l'espace transitionnel permet de rassembler les deux mondes (intérieur et extérieur) et lui procure ainsi l'unicité du moi ; l'objet transitionnel favorise l'atténuation de la dissociation entre le dedans et le dehors.

Le phénomène transitionnel dans son ensemble comprend non seulement l'objet transitionnel en tant que tel, mais également toute activité buccale, les sons émis par l'enfant, gazouillis, bruits anaux, etc.... (cf. « De la pédiatrie à la psychanalyse » de Winnicott). L'objet transitionnel vit dans l'espace transitionnel, il y tient une place essentielle, nous le connaissons tous sous le nom de « doudou ».

Qui d'entre nous ne s'est pas retrouvé impuissant devant une crise, qui n'est pas sans évoquer celle de l'hystérie, du petit enfant dont le doudou a été oublié ou perdu, et ce, d'autant plus s'il se trouve en phase d'endormissement ? Il ne s'agit pas là d'un simple caprice. En effet, le doudou n'est pas un simple jouet parmi tant d'autres, il est chargé d'une multitude de significations et remplit plusieurs rôles nécessaires à la construction du moi de l'enfant

Par Chrystel Benoît-Marhuend, psychanalyste

Le DOUDOU

Le nourrisson, issu d'un lieu confortable et douillet, où le sentiment de frustration ne faisait pas partie de son quotidien, va devoir faire face dès sa naissance à un monde pour lequel il n'est pas préparé : celui de la réalité. Il n'est pas de transition entre les deux. Lorsqu'au petit matin le réveil nous extirpe brutalement d'un rêve agréable pour nous ramener à la réalité, nous nous adaptons au prix d'un sacrifice mais sans grande contestation à la situation, et bien que nous en gardions un sentiment d'amertume quelques instants encore, notre statut d'adulte « au moi construit », nous permet de surmonter la difficulté et d'affronter le monde extérieur tel qu'il est. Pourtant, certains d'entre nous s'aménagent un petit temps de transition, entre l'instant où ils quittent le lit et celui où ils passent la porte, il y a ceux qui se prélassent longuement dans un bain ou ceux qui prennent un petit déjeuner en parcourant rêveusement un magazine. Cette attitude correspond à s'accorder le temps (et les moyens) de revenir à la réalité. On pourrait appeler cela l'espace transitionnel, c'est à dire le lieu où le temps de quelques instants seulement, l'illusion et la désillusion, la rêverie et la réalité, se rencontrent, se mêlent, jusqu'à ce que la deuxième prenne le pas sur la première. De la même façon, le nourrisson qui ne retrouve le bien être total tel qu'il l'a connu au cours de sa vie intra-utérine, qu'au moment où il prend le sein, (ce sein avec lequel il ne fait qu'un, ce sein qui lui appartient et qui pourtant lui échappe épisodiquement), puisque rien ne lui permet de vivre ce manque dans la douceur et la progression, va se créer son propre espace transitionnel, dont l'objet transitionnel tient le premier rôle. Il s'agit de se donner les moyens de passer d'un temps où l'enfant avait et était le tout, à une alternance entre l'avoir et l'être absolus et le sentiment de manque par une voie de transition en évitant la douleur excessive. Si l'objet transitionnel est le lien entre la mère et l'enfant, il représente aussi ce qui va lui permettre de s'en détacher. Qu'il s'agisse d'un jouet, d'une couverture, d'un mouchoir, que l'enfant soit fille ou garçon, il est en général indispensable à son équilibre et à son développement.

La présence/absence de la mère crée chez le nourrisson une angoisse. L'objet transitionnel, qui lui donne le sentiment d'avoir avec lui le sein de façon permanente (il en est son substitut), va jouer un rôle de calmant, notamment au moment de l'endormissement. Lorsque l'enfant est près de sombrer dans le sommeil, il désinvestit alors le monde extérieur pour réinvestir, de sa libido, son moi, c'est à dire qu'il y a repli total sur soi ; une régression fragilisante que la présence du doudou permet d'apaiser. Il lui permet de lutter contre l'angoisse dépressive.

L'objet choisi par l'enfant n'est pas innocent. Ainsi, le coin de couverture par exemple en tant qu'objet partiel, représente l'objet partiel qu'est le sein de la mère. Il est de façon plus précise le sein durant les cinq ou six premiers mois de la vie, mais à la période dépressive (sevrage), l'objet prend une autre dimension dans la mesure où la mère est alors considérée comme une personne totale et non plus comme un ensemble d'objets partiels (sein, visage, mains...), c'est à dire qu'il est à la fois nostalgie du sein perdu et investi de nouvelles fonctions.

C'est pourquoi le ressenti de la relation mère/enfant est capital, parce qu'il est nécessaire que l'objet interne (introjecté) soit suffisamment bon pour que l'enfant s'oriente vers l'objet transitionnel. Autrement dit, la valeur qu'il accorde à l'objet interne (c'est à dire ce qu'il est lui en tant qu'être identifié à cet objet) dépend de la perception de l'objet externe (la mère, le sein existant en tant que seul objet d'identification du nourrisson). La distorsion de perception pourrait alors provenir de ce que Mélanie KLEIN a appelé l'introjection du mauvais objet/sein, par le mécanisme de l'identification projective (mauvais sein parce qu'absent ou projection agressive sur le sein réintrojecté).

Le DOUDOU

Il ne s'agit pas là d'une mère qui répond forcément mal aux attentes de l'enfant, mais l'absence alternative de la mère est mal perçue et insurmontable pour l'enfant ou l'attente de celui-ci est trop excessive par rapport à ce qu'elle est en mesure de lui apporter.

La mère « suffisamment bonne » évoquée par WINNICOT est celle qui s'adapte aux besoins de l'enfant. Parfois, il y a déséquilibre entre ce que l'enfant demande et ce que la mère perçoit de cette demande, entre ce que l'enfant demande et ce que la mère a la possibilité de donner ou entre ce que la mère donne et ce que l'enfant en perçoit. L'harmonie entre les deux ne va pas toujours de soi. De même, certains enfants n'ont pas recours à l'utilisation de l'objet transitionnel, parce qu'il y a une déformation de la perception, la mère étant elle-même perçue comme l'objet transitionnel ou lorsqu'il y a une carence affective trop importante, entraînant un affaiblissement de la vie affective de l'enfant. Ainsi, on a pu constater que si la mère s'absente trop longtemps, c'est à dire une durée supérieure à la capacité pour le nourrisson d'en avoir le souvenir, l'objet transitionnel est désinvesti.

L'objet transitionnel favorise dans sa fonction le dépassement du mécanisme de clivage, parce qu'il permet, au sein de l'espace transitionnel, de faire cohabiter illusion/présence du sein en tant qu'objet qui lui revient et réalité ou désillusion/absence du sein de façon interactive, et plus seulement de façon clivée. En d'autres termes, l'objet transitionnel permet d'intégrer la notion d'ambivalence, d'être ou d'avoir « à la fois les deux », « les deux » étant des couples d'opposés (présence/absence, amour/haine), mais tous les deux en activité dans un même temps et un même lieu. L'enfant considérera peu à peu sa mère non plus comme deux entités distinctes (bonne ou mauvaise), mais comme une personne ambivalente, à la fois bonne et mauvaise, qui lui inspire des sentiments ambivalents.

Une fois que l'enfant intègre la mère en tant que personne, l'objet transitionnel n'est plus seulement objet/sein, ni objet/moi, mais aussi objet tiers, en ce sens où il tient aussi sa part d'identité au père, puisqu'en tant que tiers, s'il a toujours été objet de lien fusionnel avec la mère, il est désormais aussi objet de séparation entre les deux, (au même titre que le nom du père), dès lors que l'enfant est capable de percevoir les objets comme différents de lui, dès lors que la réalité (il n'est pas « le tout ») le touche.

On peut en déduire que l'objet transitionnel a un rôle d'aide à l'acceptation de la frustration, il en est un outil, comme peut l'être le fantasme qui procède lui aussi à un apaisement de l'angoisse dû à l'illusion. Mais au même titre que le fantasme, l'objet transitionnel devrait avoir un rôle d'étayage favorable au développement, c'est à dire nécessaire un temps seulement, celui de la construction d'une cohérence narcissique du moi. Dans le meilleur des cas, le sujet enfant va s'intéresser à une quantité de plus en plus importante d'objets, délaissant le premier comme seul objet d'investissement narcissique et érotique, il s'ouvre sur le monde extérieur progressivement, son aptitude à symboliser grandissant avec lui, ses intérêts vont devenir multiples et sa façon d'exprimer ses affects aussi. Ce n'est cependant pas toujours le cas. En effet, on peut voir chez certains adultes la persistance au recours à l'objet transitionnel (souvent celui de l'enfance), nécessaire en période d'angoisse, de solitude ou de dépression, essentiellement à l'heure du coucher, voie de régression par excellence.

On pourrait aller plus loin en considérant comme objets transitionnels les gris-gris, les objets de superstition qui n'ont d'autres buts que d'apaiser l'angoisse de l'inconnu, et de donner l'illusion d'être en sécurité parce que pas seul, en possédant de façon symbolique l'autre formant ainsi un tout. Il s'agit simplement d'un déplacement de l'investissement libidinal par rapport à l'objet initial. Mais il s'agit surtout d'éviter de supporter un total processus d'individuation pour lequel le sujet ne se sent pas assez fort. Il n'y a qu'un pas à franchir pour qualifier de façon plus générale tout ce qui relève de la croyance comme étant une partie d'un espace transitionnel, se nourrissant à la fois de la douceur de l'illusion (FREUD lui-même emploiera la métaphore de l'illusion pour désigner la religion) et la

Le DOUDOU

rudesse de la réalité, aménageant à la réalité un espace d'illusion qui l'aseptise et réservant dans un même temps une place dans sa réalité intérieure à la réalité extérieure impossible à nier, et ternissant quelque peu le champ illusoire.

Cette extrapolation peut paraître excessive, mais se vérifie dans les cas les plus concrets, comme dans le processus de deuil par exemple, où la croyance en Dieu peut permettre à certains individus de disposer du matériel nécessaire à les soutenir dans l'épreuve, à accepter la réalité, même et surtout s'il est utilisé de façon transitoire (messes mortuaires, rites...) et même s'il n'est transitoire que de façon partielle, (le sujet était déjà croyant), c'est à dire faire le deuil de l'objet perdu, à savoir l'être cher.

Ainsi, la religion peut être investie de façon passagère et intense par celui qui a besoin que lui soit proposé un espace lui permettant de se laisser porter par l'illusion (la certitude d'une vie post-terrestre par exemple sans pour autant en avoir la preuve c'est à dire que ce qui pourrait être une hypothèse se transforme par nécessité en certitude), sans cependant perdre de vue une réalité (sans la dénier) qui est la disparition de l'être aimé. De façon moins tragique, il en va de même pour toute activité créatrice permettant de lutter contre l'angoisse, toutes formes artistiques, passe-temps ou passions confondus. On parle alors de sublimation.

On ne décrit l'espace transitionnel à proprement parler en psychanalyse que dans le cadre de l'évolution infantile, mais on peut aisément en retrouver des traces dans la vie adulte, lorsqu'il s'agit d'éviter la dépression, d'apaiser l'angoisse, de surmonter le deuil. La maturité étant alors supposée, on parlera dans certains cas de pathologie, (dépendance excessive à l'objet par exemple), à la différence de l'enfant chez qui il s'agit d'un processus normal. Toute la différence entre pathologie névrotique et présence de symptômes seulement (c'est à dire un évitement de la pathologie), réside dans l'aspect transitoire (ou non) des signes (suite à une période difficile à vivre par exemple), et dans quelle mesure ils sont gênants dans la vie du sujet.

© Chrystel Benoit - Psychanalyste