

C'est une vraie joie de développer ici un thème qui représente pour moi le cœur de la recherche psychothérapeutique.

C'est un peu de mon chemin que je vous propose de parcourir ensemble au cours de cet exposé, un chemin au détour duquel j'ai rencontré la vision psychanalytique freudienne aussi bien que le processus d'individuation de Jung,

Nous savons que l'analyse freudienne conduit à la découverte de notre fonctionnement psychique qui passe par la connaissance de l'inconscient et notamment des différents mécanismes de défense mis en place de l'individu dans les toutes premières années de sa vie.

Selon Freud, la guérison psychique est fonction de l'aptitude du patient à utiliser le mécanisme de dégagement qu'est la sublimation.

Mais, je ne vous apprends rien, la sublimation reste un mécanisme de défense.

Alors, peut-on parler de créativité lorsqu'elle découle de la sublimation ?

Sans doute, et chacun le sait, sans sublimation il n'y aurait pas d'art ; pas de peintre donnant des couleurs à sa douleur et pas de musicien pour chanter l'amour.

Mais précisément si la création est le fait d'un mécanisme de défense, si la sublimation artistique permet de dégager les peurs, les angoisses, les terreurs, les tristesses, les colères

enfouies au plus profond de l'individu, l'œuvre qui en découle n'est elle pas l'expression de la partie réactionnelle du moi plutôt que celle du Soi réel ?

Qui suis-je ?

Suis-je l'armure constituée de mes mécanismes de défense qui m'a protégée aussi longtemps que j'en ai eu besoin ? Ou bien /qui - je -suis vraiment/ se cache t'il derrière cette armure ?

Suis-je cette personnage qui lutte pour dégager un peu de lumière de l'ombre de mon inconscient, ou suis-je cette instance lumineuse par nature, qui sommeille en moi comme au fond de chaque être humain et qui révèle la spécificité de qui je suis, de qui nous sommes ?

Suis-je sur la scène de la vie pour jouer un rôle, ou suis-je la vie elle-même incarnée en moi ? Et ma création est-elle celle d'un personnage ou était-elle celle de la personne unique et spécifique que je suis ?

Cette question m'a conduit à parcourir le chemin de l'individuation que Jung propose.

Au fur et à mesure de mon avancée sur ce chemin, il m'a fallu d'abord accepter les paires d'opposés, accepter qu'il n'y a pas de lumière sans ombre, pas de jour sans nuit, pas de blanc sans noir. Il m'a fallu notamment accepter l'ombre en moi avant d'aller plus avant et de passer à l'étape suivante : celle du choix.

Entre la peur et l'amour, qui tous deux existent en moi, qu'est-ce que je choisis ? Entre la colère et la paix, toutes deux en moi, qu'est-ce que je choisis ?

Car, chemin faisant, chemin de l'individuation, je découvrais que je pouvais choisir.

Comme la plupart des êtres humains, je n'avais pas appris que je pouvais choisir. Subir, oui, mais choisir, non. Je savais sans doute, usant d'un autre mécanisme de défense, contrôler les situations, car de façon illusoire le contrôle permet de se défendre du mieux que l'on peut ; mais entre le contrôle qui participe de la peur et la maîtrise qui participe du choix, il y a un fossé que je m'avais pas appris à franchir.

Je savais aussi répéter et répéter encore et toujours les mêmes situations, mais entre répéter des scènes qui sont toujours les mêmes, même si les personnages et les décors changent, et improviser selon mon choix, il y avait, là encore un fossé que je croyais infranchissable.

Comment affirmer notre spécificité sans cette faculté du choix ?

Tant que je n'avais pas le choix ou, du moins, que je croyais ne pas l'avoir, la vie était injuste et si elle était injuste, cela signifiait que ce qui m'arrivait n'était pas de ma faute ; ainsi j'étais dans la culpabilité.

La faculté de choisir m'a ouvert la voie de la responsabilité et je peux dire aujourd'hui, avec Emmanuel LEVINAS qu'« *on est responsable de tout et de tous, et moi, plus que les autres* ».

Dès lors que je suis responsable de ce qui m'arrive, je peux dire qu'il fait partie d'une capacité inhérente à créer. Et si ce que j'ai créé ne me convient pas, je peux, tout aussi bien, faire un nouveau choix et créer autre chose.

Le processus d'individuation m'a plongé dans une profonde introspection qui m'a conduit à faire le tri dans l'héritage de mes parents, dans l'éducation que j'ai reçue et plus encore dans les mémoires trans générationnelles inscrites au sein même des cellules de mon corps.

L'individuation n'est pas rébellion ; L'individuation suppose le discernement et le discernement permet de conserver son héritage sans en être prisonnier.

La voie est alors ouverte pour choisir de nouvelles expériences et de les inscrire dans le registre d'une création plutôt que dans celui d'une répétition.

Le chemin de l'individuation est infini.

Il est d'autant plus riche de découvertes que l'on s'inclut dans l'inconscient collectif avec pour objectif non plus d'en subir l'influence mais de participer, individuellement, à son changement. « ***on est responsable de tout et de tous, et moi, plus que les autres*** » disais-je.

Temps d'arrêt

En chemin, pourtant, le processus de l'individuation se heurte à des résistances.

J'ai pu observer que les peurs sont les freins les plus importants aux changements.

- Est-il possible de ne plus être fidèle au modèle suivi depuis des générations ?
- Puis-je dépasser le mythe de l'Eternel retour dont nous parle Mircea Eliade ? ou, en d'autres termes,
- Puis-je en finir avec l'histoire et son incessante influence sur le présent ?
- Puis-je courir le risque d'affirmer ma spécificité sans risquer d'être abandonné ?

L'importance des peurs comme source de souffrance et de résistance au changement, a été largement évoqué dans un texte rédigé par les représentants du Conseil Mondial de Psychothérapie auprès des Nations Unies lors du dernier congrès Mondial en Argentine à la fin du mois d'août dernier. Ce texte devait être présenté lors de la dernière réunion des Nations Unies à New York.

Il soulignait de manière précise l'importance de libérer les êtres humains de leurs peurs, pour ouvrir la voix au respect des droits de l'homme et pour espérer une diminution des violences de toutes sortes.

Le rôle de la psychothérapie devient alors essentiel tant auprès des individus que des nations.

Toutes ces peurs qui sont logées au fond de chaque être humain sont liées, à mon sens, à la grande illusion de la séparation. Séparation et donc dualité interne entre le personnage (le masque) et l'être profond appelé par Jung l'âme. Séparation et donc dualité avec l'autre, la vie, Dieu pour certains.

Bowlby par les théories de l'attachement rejoint Mélanie Klein en insistant sur les préjudices consécutifs à des attachements qu'ils nomment attachements non sécurisants.

Georges Kolhrieser qui a repris ces théories en les appliquant aux processus de deuil, proposait d'envisager des options thérapeutiques différentes selon la qualité du lien préexistant lors des séparations.

Il parlait de trois possibilités de lien :

Le lien physique, uniquement en présence physique, qui bien sûr crée un attachement limité ;

Le lien psychologique, qui, en plus du physique, perdure par la pensée ;

Le lien spirituel qui efface les limites du physique et du psychologique et permet un attachement sain et sécurisant puisque basé sur un amour illimité.

Mais a-t-on développé ce type d'amour pour nous-mêmes ?

Pour moi, la séparation engendre peurs et souffrances tant que les bases de l'estime de nous, ne nous permettent pas d'utiliser les capacités encore endormies en chacun de nous (nous n'utilisons que 10% des capacités du cerveau) et par là même de créer des liens d'autonomie et de liberté avec les autres.

Jung, avec les théories de la synchronicité et de l'inconscient collectif propose une vision profondément unificatrice. Unité entre les différentes parties de nous (anima, animus); unité avec les parties extérieures pour élargir les possibilités de définition et connaissance du Soi. Mais comme il le disait justement, cette unité ne peut être considérée comme réelle que par une expérience au quotidien.

La psychanalyse a développé la théorie du miroir, mais j'ai pu observer combien il est difficile de la mettre en pratique.

Savoir se servir de chaque rencontre, de chaque événement, de chaque circonstance comme porteur d'un miroir d'une partie de nous efface, dans mon expérience, la grande illusion de la séparation.

Jung rejoint ce point de vue lorsqu'il affirme : « Nous nous rencontrons maintes et maintes fois sous mille déguisements sur les chemins de la vie »

Il est vrai qu'accepter l'ombre comme la lumière peut créer une tension, porteuse de la même question existentielle : qui suis-je ? Qu'est-ce que je choisis d'être ? Qu'est-ce qui me ressemble ? Qu'est-ce qui fonctionne ?

Je me souviens d'une conférence en Inde où je proposais à l'auditoire de remplacer les notions de bien et de mal par le discernement entre ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas.

Cette proposition a semblé si étonnante que beaucoup parmi les participants sont venus me confier, à la fin de mon intervention, que ce point de vue pouvait chambouler leur vie puisque

s'effaçaient d'un coup le sentiment de culpabilité et le sentiment de peur sous jacent.

Quel peut être le lien avec le développement de la créativité ?

Carlo Moïso, psychanalyste italien a développé la théorie de l'énergie liée, déliée et libre.

L'énergie liée est celle qui a été refoulée par l'inconscient ; elle reste liée par le refoulement.

L'énergie déliée est celle qui, par les lapsus, les rêves et autres manifestations qui se présentent au conscient, va automatiquement être déliée par la prise de conscience.

L'énergie libre est la somme de l'énergie disponible en chacun et de l'énergie déliée, les deux servant à la créativité.

Ainsi si l'énergie reste liée par les peurs, les culpabilités, les conflits internes et les mécanismes de défense, notamment le refoulement, la créativité s'en trouvera fortement inhibée.

Si, par contre, au fur et à mesure du processus psychothérapeutique, et souvenons que processus vient du latin *procedere* qui indique d'abord une marche en avant, au fur et à mesure donc de ce processus, nous pouvons observer que l'énergie libre augmente.

Alors, la créativité n'est plus consécutive à la sublimation, mais résulte de l'expression d'une unicité qui enrichira inévitablement chacun et tous.

Et puisque mon sujet a rapport avec la créativité, permettez moi de terminer cette conférence par un brin de poésie.

Savez vous ce que disait le poète grec Nikos KAZANTZAKIS à propos de créativité ? Il disait ceci : « *vous avez vos pinceaux et vos couleurs, peignez vous votre paradis et entrez ici* ».

J' y apporterai ma propre note et je dirais, quant à moi, « *vous êtes vos pinceaux et vos couleurs, peignez le paradis et entrez-y* ».

Car il ne s'agit plus, quand on est profondément individué de peindre avec les palettes et les pinceaux des autres, mais, vous en conviendrez, il s'agit d'être ses propres couleurs et ses propres instruments.

Je vous remercie pour votre attention et suis à votre disposition pour répondre à vos questions.