

## ÇA, MOI ET SURMOI - FREUD

**Que sont le ça, le moi et le surmoi ? Définition. Sur quoi repose la théorie psychanalytique de Freud ? Ces concepts relèvent-ils du conscient ou de l'inconscient ?**

**Ça, moi et surmoi** sont des concepts fondateurs de la théorie psychanalytique de Freud (1856-1939), par lesquels le célèbre penseur a tenté d'approcher **l'appareil de l'âme**.

Ces trois termes désignent des trois **instances psychiques** présentes en tout être humain, et qui déterminent en grande partie nos pensées et notre comportement.

Le ça, le moi et le surmoi sont des forces tantôt équilibrées, tantôt opposées, qui peuvent aussi bien causer bien-être que mal-être chez le sujet.

### **DEFINITIONS SIMPLES DU « ÇA », DU « MOI » ET DU « SURMOI ».**

#### **Le « ça » : définition**

**Le « ça »** est le point de départ de la vie psychique : c'est le réservoir primaire de l'énergie mentale.

Lieu de chaos, « marmite bouillonnante », le ça désigne les **instincts**, les **pulsions**, les envies, les désirs et de manière générale toutes les forces qui tendent à satisfaire les besoins physiques et psychiques irrépessibles de l'individu. Le « ça » cherche la satisfaction et le plaisir.

#### **Le « ça » nous parle de différents instincts difficiles à maîtriser :**

- L'instinct de **survie** ou de conservation : il touche à la satisfaction des besoins primaires (respirer, boire, manger, ne pas avoir froid ni chaud, dormir, être en sécurité...). Il justifie la peur, le rejet, la **haine** des autres, la protection de sa famille ou de son clan, etc.
- L'instinct de **reproduction** : la libido, l'excitation, le désir de s'accoupler,
- L'instinct de **domination**,
- Ou encore l'instinct de **destruction**.

#### **Par ailleurs, le ça présente des caractéristiques bien particulières :**

- Le ça est **désordonné** : certains instincts ou pulsions sont contradictoires,
- Le ça est **anarchique** : c'est toujours la pulsion la plus forte qui l'emporte,
- Le ça est **puissant** et difficilement maîtrisable : il cherche à tout moment à nous gouverner,
- Le ça est spontané et **inconscient** : les instincts et pulsions émergent d'elles-mêmes, sans que le sujet en soit conscient,

- Le ça ignore les jugements de valeur, la morale, le bien et le mal. Il est auto-centré.

Quant à l'origine du ça, elle plonge loin dans le passé de l'espèce. Les instincts sont largement inscrits dans **nos gènes**, même si certains se développent au cours de la vie.

Enfin, le siège du ça est **le cerveau reptilien**, siège des instincts et des réflexes.

### **Le « surmoi » : définition**

Le « surmoi » désigne la prise en compte de ce qui a été intériorisé à travers **l'éducation reçue**. Il s'agit d'un ensemble de valeurs apprises, notamment dans le cercle familial, qui correspondent à **la morale**, au bien, et à ce qui permet d'être reconnu et aimé au niveau de la société.

Le surmoi se forme tout au long de la première partie de la vie par l'intériorisation et l'acceptation des règles et des interdits. A l'âge adulte, le surmoi constitue **la loi intérieure** qui fonde l'individu. C'est le « gendarme intérieur ».

### **Les caractéristiques du surmoi sont les suivantes :**

- Le surmoi est en partie conscient et inconscient,
- Le surmoi censure et **refoule les instincts et pulsions**,
- Le surmoi entretient un jugement sur soi-même,
- Le surmoi génère la **culpabilité** et **la honte** si la loi intérieure n'est pas respectée ; il génère au contraire une image positive de soi lorsque la loi est respectée,
- Le surmoi, par le respect de règles partagées, permet **la socialisation**,
- Le surmoi peut être **plus ou moins fort**, plus ou moins sévère ou répressif vis-à-vis du ça ; certains individus présentent un surmoi surdéveloppé, voire tyrannique,
- « **moralité** » est un synonyme de surmoi.

### ***L'idéal du moi***

Une autre instance, proche et souvent incluse dans le surmoi, peut être prise en compte dans l'approche du psychisme humain : il s'agit de l'**idéal du moi**.

L'idéal du moi décrit **les intérêts narcissiques** de l'individu : c'est un modèle de référence que la personne espère atteindre, par exemple un parent auquel on s'identifie.

Alors que le surmoi est « *tu ne dois pas* », l'idéal du moi est « *tu devrais* ».

**Remarque :** L'idéal du moi est à ne pas confondre avec le **Moi idéal**, qui est une identification imaginaire à un personnage prestigieux ou fabuleux.

**Le « ça » et le « surmoi » sont en lutte permanente.** Il s'agit d'un conflit perpétuel entre les pulsions qui émergent sans cesse, et la loi morale intériorisée.

### **Le « moi » : définition**

**Le « moi »** est l'instance qui fait le lien entre le ça et le surmoi, et aussi avec la **réalité**.

En effet, le moi a pour fonction de **s'adapter au réel** (le monde extérieur, les situations et les contraintes qui vont à l'encontre des besoins du ça), tout en gérant les instincts (le ça) et la loi intérieure (le surmoi).

Le moi tend vers l'utile, ou du moins vers la moins mauvaise solution. Il œuvre pour l'auto-conservation, cherchant à limiter les dégâts, dans l'intérêt de l'individu pris dans son ensemble.

### **Les caractéristiques du moi sont les suivantes :**

- Le moi est à la fois conscient et inconscient,
- Le moi est plus ou moins rationnel,
- Le moi cherche l'équilibre et tente d'harmoniser le psychisme,
- Le moi met en place des stratégies ou des mécanismes de défense : canalisation, conciliation, rationalisation (utilisation de mots, concepts et théories), projection, oubli, lapsus, acte manqué, négation, évitement, fantasme...
- Le moi peut-être débordé par l'une ou l'autre des instances, par exemple les pulsions ou la sévérité du surmoi, créant une angoisse ou un mal-être,
- Le moi fonde la personnalité du sujet et son ego,
- Le statut du moi détermine la santé psychique de l'individu.

Le moi puise dans le surmoi pour tenter de créer des mécanismes de renoncement aux pulsions (conscients ou inconscients), sans générer une trop grande frustration. La substitution de l'autorité des pulsions par l'autorité du gendarme intérieur peut permettre de canaliser la force psychique du ça.

### **Le moi joue donc le rôle de médiateur.**

### **Pour résumer, on pourrait dire que :**

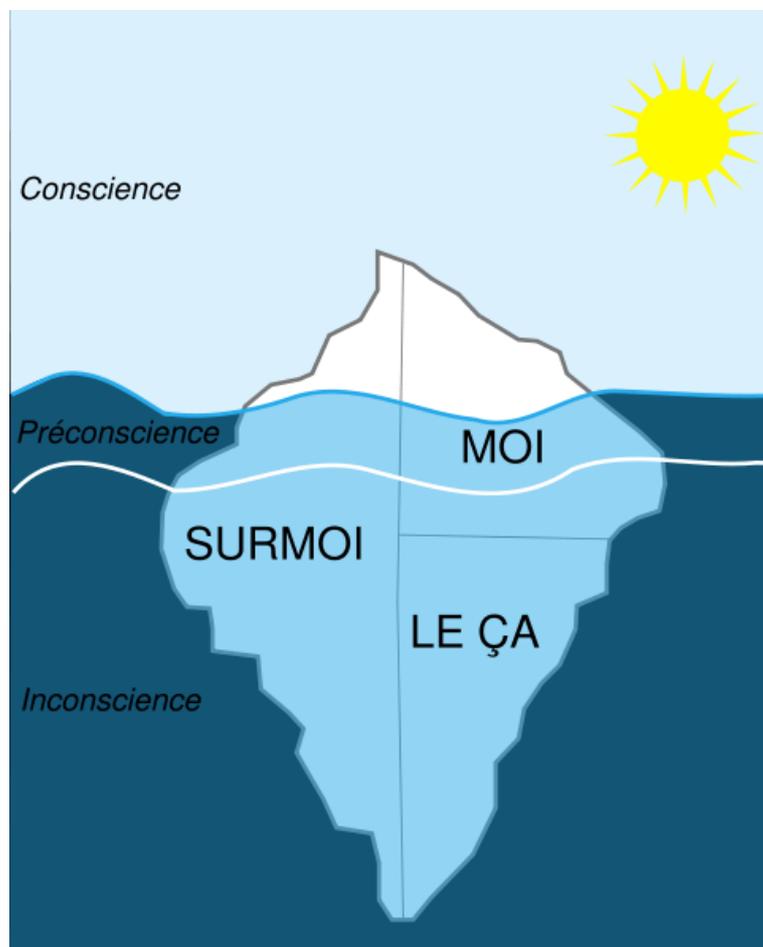
- Le ça est « *je veux* »,
- Le surmoi est « *je ne dois pas* »,
- L'idéal du moi est « *je devrais* »,
- Le moi est « *je tente de trouver un chemin acceptable* ».

### Prenons un exemple :

- *Je désire cette femme (ça),*
- *Je ne dois pas la forcer (surmoi),*
- *Je devrais me conduire en gentleman (idéal du moi),*
- *Je vais tenter une approche progressive et prudente (moi).*

Les trois instances de Freud sont souvent représentées à travers un schéma représentant un iceberg.

Ce schéma a pour principal intérêt de distinguer la partie consciente et inconsciente de notre psychisme, c'est-à-dire maîtrisée et non-maîtrisée. On constate que **la partie émergée de l'iceberg**, pleinement consciente des mécanismes qui sont à l'œuvre, est au final très réduite.



Et le « soi » dans tout ça ?

Dans la psychologie analytique de **Jung**, le « **soi** » désigne tous les constituants du psychisme qui fondent l'individu, conscients et inconscients. Jung appelle "processus d'individuation" le chemin qu'un individu emprunte pour devenir conscient de la totalité de ce qu'il est