

**De l' Envie à la gratitude**  
**Approche théorique de Mélanie Klein**

« *L'envie, c'est l'art de compter les bénédictions des autres au lieu des nôtres* »  
Harold Coffin

Qu'est-ce que l'envie ? (cochez les réponses qui vous semblent justes. Voir bonnes réponses à la fin) (1)

- C'est un sentiment de chagrin et de haine éprouvé à la vue du bonheur, des avantages et des succès de l'autre et que l'on estime ne pas avoir.
- C'est un vif désir, subit (envie de femme enceinte)
- C'est un besoin (j'ai envie de manger)
- C'est une petite portion de peau qui se détache autour des ongles
- C'est une tâche sur la peau des enfants que qu'on peut classer d'après leur couleur et leur forme en fraise, groseille et framboise, tache de vin et de café

L'envie, c'est cette réflexion, d'un ami qui dit à l'autre : "Nous avons la même voiture, mais la tienne est plus belle."

Dans la Bible, Joseph inspire tant d'envie avec son manteau coloré que ses frères complotent sa mort.

L'envieux est insatiable et toujours insatisfait.

Pour Mélanie Reizes-Klein, élève de Sandor Ferenczi (avec qui elle fit une analyse), puis de Karl Abraham, mais avant tout élève de Freud (bien que celui-ci lui manifesta peu d'égards), l'envie est un sentiment qui prend ses racines de façon très précoce, mais qui si elle est dépassée, permet à l'enfant d'accéder à un autre stade, la gratitude.

Dans son ouvrage « Envie et gratitude » (1957), elle fait des distinctions :

J'aborde un aspect particulier de ces toutes premières relations d'objet et des processus d'intériorisation, dont la source réside dans l'oralité. Je veux parler des effets qu'exerce l'envie sur le développement de l'aptitude à la gratitude et au bonheur. L'envie contribue à rendre l'élaboration du bon objet difficile à l'enfant : il sent que le sein s'est emparé à son profit de la gratification dont il a été, lui, privé ; le sein est ainsi vécu comme responsable de sa frustration.

Il convient d'établir une distinction entre l'envie, la jalousie et l'avidité.

L'*envie* est le sentiment de colère qu'éprouve un sujet quand il craint qu'un autre ne possède quelque chose de désirable et n'en jouisse ; l'impulsion envieuse tend à s'emparer de cet objet ou à l'endommager.

La *jalousie* se fonde sur l'envie, mais alors que l'envie implique une relation du sujet à une seule personne et remonte à la toute première relation exclusive à la mère, la jalousie comporte une relation avec deux personnes au moins et concerne principalement l'amour que le sujet sent comme lui étant dû, amour qui lui a été ravi - ou pourrait l'être - par un rival. Selon l'idée commune, la jalousie est le sentiment qu'éprouve l'homme ou la femme d'être privé de la personne aimée par quelqu'un d'autre.

L'*avidité* est la marque d'un désir impérieux et insatiable, qui va à la fois au-delà de ce dont le sujet a besoin et au-delà de ce que l'objet peut ou veut lui accorder. Au niveau de l'inconscient, l'avidité cherche essentiellement à vider, à épuiser ou à dévorer le sein maternel ; c'est dire que son but est une introjection destructrice.

L'*envie*, elle, ne vise pas seulement à la déprédation du sein maternel, elle tend en outre à introduire dans la mère, avant tout dans son sein, tout ce qui est mauvais, et d'abord les mauvais excréments et les mauvaises parties du soi, afin de la détériorer et de la détruire. Ce qui, au sens le plus profond, signifie détruire sa créativité"

Mélanie Klein va diriger ses travaux sur l'organisation psychique du nouveau-né.

Par l'utilisation du jeu, elle remontera aux stades les plus archaïques de la vie psychique de l'enfant, montrant l'extrême précocité des processus. Elle s'intéresse surtout à la vie fantasmatique de l'enfant. Il existe, à ses yeux, dès la naissance un Moi primitif, immature, manquant de cohésion et qui va d'emblée être exposé à l'angoisse suscitée par le conflit entre la pulsion de vie et la pulsion de mort, auxquelles vont correspondre les pulsions libidinales d'amour et les pulsions agressives destructrices. D'abord apparaît l'angoisse de persécution ou paranoïde puis l'angoisse dépressive. Et entre les deux, l'envie :

### I. La phase paranoïde-schizoïde : où comment se construit le mauvais objet

- ☛ Le moi immature du nourrisson est, dès la naissance, exposé à l'angoisse suscitée par le conflit immédiat entre la **pulsion de vie et la pulsion de mort**. Il est aussi exposé tout de suite au choc de la réalité extérieure, qui est à la fois angoissante, comme le traumatisme de la naissance, et vivifiante, comme la chaleur, l'amour et la nourriture reçus de la mère.
- ☛ Confronté à l'angoisse produite par la pulsion de mort, le Moi la détourne. Cette déviation de la pulsion de mort consiste en partie en **une projection**, et en partie **en la transformation de pulsion de mort en agressivité**.
- ☛ **Le Moi se clive** et projette en dehors, sur l'objet extérieur originel, **le sein**, la partie de lui-même qui contient la pulsion de mort.
- ☛ Ainsi le sein, qui est ressenti par le nourrisson comme contenant une large part de sa pulsion de mort, semble mauvais et menaçant pour son Moi, éveillant un sentiment de persécution (= agressivité). De cette façon la peur originelle de la pulsion de mort se transforme en crainte d'un persécuteur.(= agresseur)

- ☛ Donc la partie de pulsion de mort qui reste dans le soi se change en une agressivité dirigée contre le persécuteur.
- ☛ En même temps s'établit une relation avec **l'objet idéal**. De même que le pulsion de mort est projetée au-dehors pour tenir à distance l'angoisse qu'elle éveille, de même la libido est projetée à son tour pour créer un objet satisfaisant les efforts pulsionnels du moi afin de conserver la vie.
- ☛ Il en est de la libido comme de la pulsion de mort. Le Moi en projette une partie en dehors, et ce qui reste sert à établir une relation libidinale avec l'objet idéal.
- ☛ Ainsi le Moi a une relation entre 2 objets : à ce stade, l'objet primaire, le sein, est clivé en deux : le sein idéal et le sein persécuteur.(bon et mauvais objet)
- ☛ Le fantasme de l'objet idéal est produit et confirmé par les expériences gratifiantes d'amour et de nourriture venant de la mère réelle extérieure ; le fantasme de persécution provient des expériences réelles de privation et de douleur, mais le nourrisson les ressent comme venant de l'objet persécuteur (le mauvais sein).
- ☛ L'angoisse prédominante est paranoïde et le stade du moi et ses objets se caractérisent par le clivage, qui est schizoïde. A cette phase, l'angoisse principale est la crainte d'une destruction du moi par un ou plusieurs mauvais objet.

## II. L'Envie

- ☛ L'envie perçoit dès que le nourrisson se rend compte que le sein est une source de vie et de gratification ; celle-ci, éprouvée pendant l'allaitement et renforcée par l'idéalisation (puissante en début de vie), lui fait ressentir le sein comme la source de tout bien-être, physique et psychique, un réservoir inépuisable de nourriture et de chaleur, d'amour, de compréhension et de sagesse.
- ☛ Cette sensation délectable que cet objet merveilleux peut dispenser augmentera son amour et son désir de le posséder, de le préserver et de le protéger, mais la même sensation suscite aussi en lui le désir d'être lui-même la source d'une telle perfection ; il éprouve des sentiments douloureux d'envie entraînant le désir de gâcher les qualités de l'objet capable de lui procurer de tels sentiments douloureux.
- ☛ Lorsque le nourrisson se sent plein d'angoisse et de méchanceté et que le sein lui apparaît comme la source de tout ce qui est bon, son envie fait qu'il désire détériorer le sein en y projetant des parties mauvaises et destructrices de lui-même ; ainsi, en fantasme, il attaque le sein par la salive, l'urine, les fèces, les flatuosités et par son regard pénétrant (mauvais œil).
- ☛ L'envie cherche à acquérir les mêmes bonnes qualités que l'objet, mais si la chose apparaît comme impossible, elle tend à les endommager pour écarter l'origine des sentiments d'envie.

## II. La position dépressive (env. 4 mois) : ou comment accéder à la gratitude

- ☛ Si les conditions de développement sont favorables, le nourrisson sentira de plus en plus que son objet idéal et ses propres pulsions libidinales sont plus fortes que l'objet mauvais et ses pulsions mauvaises
- ☛ il deviendra de plus en plus capable de s'identifier à son objet idéal et cette identification et sa croissance physiologique aussi bien que le développement de son moi lui donneront une sensation grandissante de force et de capacité pour se défendre lui-même ainsi que son objet idéal.
- ☛ Lorsque le nourrisson sent que son moi est fort et en possession assurée d'un objet idéal solide, il aura moins peur de ses mauvaises pulsions et sera donc moins tenté de les projeter au-dehors. La projection des mauvaises pulsions diminuant, le pouvoir attribué à l'objet mauvais diminuera aussi, et le moi, moins appauvri par des projections, se fortifiera.
- ☛ Le nourrisson aura ainsi une plus grande tolérance aux pulsions de mort à l'intérieur de lui-même, et par conséquent, moins de craintes paranoïdes ; le clivage et la projection s'amointrissent, cédant peu à peu leur place à un mouvement vers l'intégration du moi et de l'objet.
- ☛ La mère est perçue comme un objet total, c'est à dire comme une personne totale et il commence à voir que ses sensations bonnes ou mauvaises ne proviennent pas d'un bon et d'un mauvais sein ou d'une bonne et d'une mauvaise mère, mais d'une même mère. Il va pouvoir alors aussi se reconnaître lui-même comme un individu qui mène une vie propre et a des rapports avec d'autres personnes.
- ☛ Le bébé est mis devant son ambivalence : il se rend compte de plus en plus clairement que c'est lui-même qui aime et qui déteste une même personne, sa mère. C'est la phase dépressive : le bébé a désormais peur que ses propres pulsions destructrices n'anéantissent l'objet qu'il aime et dont il dépend entièrement.
- ☛ Le bébé acquiert progressivement le langage ce qui lui permet de sortir du fantasme.

**A noter** que le clivage, s'il n'est pas excessif et ne conduit pas à la rigidité, est un mécanisme de défense très important :

- ⇒ Il organise l'univers des impressions émotionnelles et sensorielles de l'enfant.
- ⇒ il est la base de ce qui plus tard deviendra la faculté de discrimination de l'adulte, dont l'origine est la différenciation initiale entre bon et mauvais objet.
- ⇒ Il est aussi la faculté de faire attention, ou de laisser en suspens une émotion afin de former un jugement intellectuel (clivage réversible temporaire).
- ⇒ Il est aussi la base du refoulement.

L'illustration suivante est extraite de la cure d'une patiente adulte de Mélanie Klein. Nourrie par le sein, elle reste convaincue que sa première enfance a dû être complètement insatisfaisante. Ses ressentiments à l'égard de cette période vont de pair avec « son désespoir concernant le présent et l'avenir. » L'analyse a permis de mettre à jour une profonde envie à l'égard du sein maternel insatisfaisant :

« Un jour, cette patiente appelle pour faire-part de son impossibilité de venir aux séances. Elle a pris froid et les douleurs qui se sont saisies de son épaule lui rendent impossible le déplacement. Le lendemain, même histoire. Elle revient finalement le troisième jour, remplie de plaintes que, mis à part sa bonne, personne n'a voulu s'occuper d'elle. Elle avait senti la douleur dans son épaule se renforcer et être gagnée par une sensation de froid. L'idée, le souhait qui lui était venu alors, c'est qu'une personne vint lui couvrir l'épaule d'une couverture bien chaude, mais que cette personne se retirât aussitôt. C'est le sentiment, rajouta-t-elle, qu'elle devait avoir comme bébé, quand elle se sentait seule, quand elle voulait qu'on s'occupât d'elle, et que personne ne venait.

Représentatif de son souhait d'être soignée, d'avoir une personne qui s'occupe d'elle, était le sentiment qu'en même temps, cette personne à l'égard de laquelle elle aurait pu se montrer reconnaissante devait disparaître aussitôt. D'après Mélanie Klein, le souhait d'une personne qui prenne soin d'elle et qui lui couvre son épaule fait écho au désir d'être nourrie, au désir d'avoir le sein. Le fait qu'en même temps, elle était happée par le besoin de se débarrasser de cette personne laisse entrevoir le rapport ambivalent à ce sein.

Certains enfants, remarque Mélanie Klein, se vengent de leur frustration en refusant de se sentir satisfaits même lorsqu'ils sont nourris de manière satisfaisante. Il y aurait là comme une rancune qui resterait de la frustration et qui interdit l'expérience de satisfaction. C'est ce que l'analyse de cette femme avait permis de mettre à jour auparavant : une profonde suspicion à l'égard de tout cadeau, un ressentiment profond qui s'était installé en raison de frustrations vécues, et une envie affirmée de l'objet ainsi avarié.

Cette configuration se fit entrevoir dans un rêve qu'elle racontait lors de cette même séance. Dans ce rêve, l'analysante se trouvait dans un restaurant, mais il n'y eut personne pour venir la servir. Elle prit la décision alors de se mettre dans une file de personnes que se servaient elles-mêmes. Devant elle, il y avait une petite femme qui prit deux ou trois petits gâteaux et repartit. Elle en fit de même et prit deux ou trois petits gâteaux.

De ses associations au rêve, il ressortait que la petite femme devant elle, très décidée dans ses actes, ressemblait à son analyste. En même temps, l'analysante émit des doutes quant au nom de ces gâteaux. Au lieu de « petit fours » elle les appelait d'abord « petit fru ».

« Petit fru » la fit ensuite penser à « petit Frau » et puis à « Frau Klein ». Les deux ou trois petits gâteaux rappellent les séances manquées, et en relation avec ces séances, les situations insatisfaisantes de son enfance. L'envie se manifeste dans la méchanceté de cette petite femme qui, de manière décidée, s'enfuit avec ses deux ou trois gâteaux. C'est l'analyste qui l'a privée de deux ou trois séances, au lieu de s'occuper d'elle. Et au travers de l'analyste, c'est la mère égoïste qui ne s'intéressait qu'à elle-même au lieu de s'occuper de son enfant. De même, l'analysante s'était imaginée que son analyste avait passé un bon moment quand elle était absente. Ou pire : que l'analyste avait passé un bon moment avec d'autres patients qu'elle préférerait. C'est ce à quoi la ramenait la file d'attente qui représentait tous ces patients préférés qui passent avant elle. L'envie, qui par la voie de projection a transformé l'analyste en une personne égoïste, frustrante, méchante et qui ne s'intéresse qu'à elle-même, est donc doublée par un sentiment de jalousie à l'égard d'autres patients, de rivaux.

En réaction à ce rêve et à son interprétation, l'analysante fit preuve d'un changement frappant [*striking*]. Elle se sentait soudainement heureuse et en ressentait même **une gratitude** face à la conviction d'avoir été nourrie de manière satisfaisante. Elle en remarqua que, peut être, elle avait exagéré la description de ses expériences d'alimentation. Ces dernières auraient bien pu être meilleures qu'elle ne l'avait supposé jusqu'à présent. Aussi en ressentait-elle tout à coup de l'espoir face à son analyse, face au fait que, peut-être, les choses allaient pouvoir prendre une tournure meilleure qu'elle ne l'avait espéré auparavant.

L'interprétation de l'envie et de ses éléments projectifs lui avait donc permis de réintégrer les parties d'elle-même – la haine, le ressentiment, la rancune, l'envie et la jalousie – qui avaient été projetées dans l'analyste et dans d'autres personnes, sa mère en premier, pour les avilir »

Dans la cure thérapeutique va se rejouer la phase schizo-paranoïde, la phase d'envie et la phase dépressive pour déboucher sur la gratitude. C'est un processus normal et souhaité. Le thérapeute va amener son patient à dépasser ces phases dans un climat de bienveillance et d'acceptation de ce qui est.

Nous pouvons déjà repérer quelques manifestations symptomatologiques :

- Des patients qui présentent une longue histoire de traitements ratés.
- Refus des interprétations, par la critique, la dépréciation, la minimisation de l'aide apportée.
- Confusion après une bonne séance (retient mal, déforme, fragmente l'interprétation).
- Difficultés à maintenir un lien avec le thérapeute ou intérieurement avec ses pensées, ses idées et ses sentiments.
- N'accepte pas ce que l'analyse peut offrir.
- Un autre aspect qui est aussi une difficulté, c'est que le patient peut rester pendant longtemps fixé sur un intense transfert positif (qui repose sur l'idéalisation). Du coup la haine et l'envie sont masqués.

### Moyens de défenses contre l'envie :

1. dévalorisation de l'objet (critique de l'interprétation)
2. dévalorisation du soi : sujets incapables d'exploiter leur dons et les cultiver (attitudes dépressives). En niant leur propres dons et potentiels, ils nient leur envie tout en se punissant de l'éprouver. Avec l'analyste : le patient peut ressentir l'analyste comme supérieur. Ne peut instaurer un bon objet. Mais l'inverse est valable aussi : le patient se croit supérieur à l'analyste
3. l'avidité : le sein maternel devient la possession exclusive de l'enfant, entièrement soumise à son contrôle. Ceci neutralise l'envie.
4. Activation de l'envie chez les autres en faisant valoir ses richesses, succès, etc. réprimer les sentiments d'amour et donc intensifier la haine (la haine n'est pas forcément manifeste. Elle peut être de l'indifférence apparente). Aussi du même ordre : s'abstenir de tout contact social

Au cours de l'analyse, il faut s'attendre à des améliorations et des rechutes.

### Qu'est-ce que la gratitude ?

"Etre capable de jouir entièrement de ce qui a été donné, et d'éprouver de la gratitude à l'égard de celui qui le donne, retentit aussi bien sur la structure du caractère que sur les relations avec autrui. Ce n'est pas sans raison que les chrétiens commencent la bénédicticité par les paroles :"

« Que le Seigneur nous rende véritablement reconnaissants de ce que nous allons recevoir. »

Ce qui est là demandé, c'est le pouvoir de connaître la gratitude qui doit apporter le bonheur et nous délivrer de la rancune et de l'envie. J'ai entendu une petite fille dire qu'elle aimait sa mère plus que quiconque car qu'aurait-elle fait si sa mère ne lui avait donné naissance et ne l'avait nourrie ? Ce profond sentiment de gratitude, lié à sa capacité d'éprouver du plaisir, s'exprimait par sa générosité et le respect d'autrui dont elle témoignait."

(Klein. page 106 )

La gratitude, se dit ainsi « Ces gens ont été d'une générosité inouïe à mon égard alors que rien ne les y obligeait. J'ai énormément de gratitude à leur égard et je voudrais leur rendre la pareille »

La gratitude est un sentiment de reconnaissance.

La gratitude se dit simplement « Merci ».

Nous pouvons lutter contre l'envie, mais tant que nous l'avons pas vue et fait notre amie, elle continuera à saper une partie essentielle de nous même. Accepter l'envie, c'est supporter sa propre agressivité et la ressentir comme faisant partie de soi, pour ainsi ne plus la projeter vers des objets extérieurs. C'est aussi accepter de progressivement entrer dans une position dépressive. Accepter que les bonnes expériences l'emportent sur les mauvaises aussi bien intérieurement qu'extérieurement. Et le thérapeute peut aider considérablement son patient à cheminer vers cet étape-là.

Ainsi l'envie va diminuer à mesure que la gratification augmente.

La conscience de soi. La compassion. La gratitude. L'humour. L'équanimité. Le contentement, mais aussi bien d'autres facettes de soi, vont pouvoir se développer et créer une estime de soi stable et fortifiante.

Le défi est de découvrir en soi ces qualités et de leur permettre de se manifester dans le monde ; il est d'apprendre la vraie nature de nos désirs et d'agir sur eux dans notre meilleur intérêt et dans celui des autres. Plus je continue d'apprendre qui je suis et quelle est ma place

dans ce monde, plus je trouve facile de faire confiance à ma voix intérieure pour parler haut et fort pour moi et plus je crois que je saurai un jour exprimer mon désir sans effort et avec autant de satisfaction qu'on a à étancher sa soif un jour de canicule.

« *Qui est pauvre ? Celui qui n'est pas contenté.*

*Comment le Paradis est-il atteint ? On atteint le paradis en se libérant de la convoitise.*

*Qu'est-ce qui détruit la convoitise ? Réaliser son Soi véritable. »*

Shankara

Bibliographie :

- Envie et gratitude de Mélanie Klein
- Introduction à l'œuvre de M. Klein de Hanna Segal
- Ce que M. Klein a vraiment dit de R. Jaccard

*(1) toutes les réponses sont justes... eh, oui !*