

# HISTOIRE DE L'INCONSCIENT ET DES NOTIONS VOISINES: UN BREF APERÇU

par Isabelle Le Bescond

Qu'est-ce que l'inconscient ?

Les psychanalystes, les psychothérapeutes... «travaillent» avec l'inconscient du sujet. Pour les néophytes, cela peut sous entendre qu'ils travaillent «à son insu»!

Depuis quand avons-nous *conscience* de l'existence de l'inconscient ? L'inconscient est-il accessible ? Est-ce une instance séparée de la conscience, du moi ?

Après un bref survol des prémices de la notion d'inconscient en occident, nous voyagerons de Freud à Jung pour ensuite arriver à la cartographie de la psyché proposée par la psychologie transpersonnelle.

## 1) LES DECOUVREURS DE L'INCONSCIENT

Pour plus de développement, lire le livre de Lancelot Whyte : L'inconscient avant Freud – éd. Payot Paris.

### Denys l'Aréopagite (50 ap. J-C environ)

Dans sa doctrine mystique, cet auteur non identifié reconnaît que la vraie connaissance s'acquiert dans l'aptitude à faire le vide en soi, pour se rendre réceptif. C'est pourquoi, il fut l'inventeur d'un mot nouveau : " *la science la plus parfaite de Dieu est celle qui est sue par l'inscience*".

### Saint Augustin (353-430)

Ce Docteur de la grâce et du péché originel est l'un des premiers à avoir souligné l'importance fondamentale du rôle de la mémoire : *la memoria*.

Il place au point de départ de nos décisions dites libres, des forces secrètes indépendantes de notre volonté. Augustin est peut-être à sa manière un précurseur de la psychanalyse.

### Paracelse (1493-1541)

Il est l'un des premiers penseurs de l'époque à avoir reconnu l'intervention de l'esprit dans la maladie. Médecin suisse, son œuvre marque le passage de l'attitude mystique à l'attitude scientifique. Il émit l'hypothèse que l'existence d'influences *à la fois biologiques et spirituelles* guide les actes des hommes, sans que ceux-ci le sachent.

### Pascal (1623-1662)

Contrairement à Descartes, Pascal ne considéra pas la raison comme une fin en soi, ceci malgré le vif intérêt qu'il portait à la clarté mathématique. Plus tard il en vint à renoncer aux mathématiques pour se consacrer à la vie religieuse. Celui qui a écrit "*le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas*" était persuadé que derrière la raison consciente se cachait un grand secret. Il appelait d'ailleurs "cœur" les profondeurs obscures de la nature humaine, le siège du savoir véritable et de la volonté.

### **Giambattista Vico (1668-1744)**

Historien et philosophe italien, il fut le premier penseur à avoir cherché dans l'arrière-plan du développement historique humain l'expression de lois naturelles. Une grande partie de son œuvre est consacrée à la description du psychisme inconscient humain. Vico accorde également un vif intérêt à l'origine des mythes communs à l'ensemble d'une société, origine qu'il attribue à l'existence d'un "sens commun" présent chez tous et qui opère aux travers de choix non réfléchis. Son œuvre constitue en quelque sorte les prémices d'une pensée sur l'inconscient collectif.

### **Georges Christoph Lichtenberg (1742-1799)**

Mathématicien et physicien allemand qui fut longtemps préoccupé par la signification de ses rêves. "On devrait dire 'ça pense' comme on dit 'ça pleut'"  
C'est, en fait, le premier physicien à s'être attaché aux aspects inconscients de ses propres processus mentaux. On retrouve chez lui l'idée, comme également chez Moritz, Schubert, Carus, Schopenhauer et Jung, que les rêves étaient peut-être des réminiscences d'états antérieurs au développement de la conscience individuelle. "Je sais par expérience que les rêves peuvent conduire à la connaissance de soi", disait-il également.

### **J.N. Von Goethe (1749-1832)**

Ce grand poète pense que conscient et inconscient sont inséparables. Ce ne sont que des noms désignant des aspects complémentaires d'un seul phénomène. L'imagination pour Goethe est le don le plus secret et le plus précieux de la nature. "Ma propre imagination, disait-il opère involontairement et contre ma propre volonté". L'imagination sous-tend tout amour, tout vouloir, tout désir, toute pensée. "L'homme ne peut rester longtemps à l'état conscient, il doit se replonger dans l'Inconscient, car là sont ses racines."

### **Friedrich Nietzsche (1844-1890)**

Philosophe intuitif et passionné, Nietzsche a cherché à remplacer le christianisme par une doctrine de l'énergie vitale origine de toutes choses naturelles, humaines et divines. Il a toujours eu la certitude que l'esprit conscient était l'instrument de l'énergie vitale inconsciente. Enfin c'est lui qui a inventé le terme "ça", que Freud a employé pour désigner les éléments impersonnels de la psyché soumis à la loi de la nature.

"La conscience est la dernière évolution, et la plus tardive, de l'organique ; elle est par suite la plus inachevée et la moins efficace de ces différentes évolutions".

"Tout élargissement du savoir se fait en rendant conscient l'inconscient".

### **Theodor Lipps (1851-1914)**

Pour ce professeur de psychologie de Munich, l'inconscient est la question de la psychologie. Il est acquis que Freud lui attribua la paternité du concept d'Inconscient.

"Il faut voir dans l'inconscient le fond de toute vie psychique". "Il ne nous suffit pas de penser qu'il existe des processus psychiques inconscients à côté des conscients. Nous croyons, en outre, que les processus inconscients sont le fondement même des processus conscients et les accompagnent. Les processus conscients surgissent de l'inconscient quand les conditions sont favorables. Ensuite, ils retombent dans l'inconscient".

C'est Lipps qui a considéré le premier l'inconscient comme le lieu du refoulé.

## 2) DE FREUD A JUNG - ou de l'inconscient individuel à l'inconscient collectif

Même si l'on peut reconnaître à Sigmund Freud la qualité d'un très grand découvreur, d'un explorateur, la découverte de l'inconscient ne date donc pas de lui. Elle ne s'est pas non plus arrêtée après lui.

**Avant lui, en Occident** : les débuts de la recherche concernant la notion d'inconscient remontent aux intuitions ou expériences des mystiques antiques, puis les penseurs s'y sont intéressés, notamment les grands philosophes allemands postérieurs à Kant.

Voir les découvreurs de l'inconscient (cf. supra)

### **Auparavant dans le reste du monde :**

Depuis des millénaires, les grandes traditions mystiques ont mis au point une grande variété de techniques ayant pour but de faire émerger les niveaux inconscients profonds de la psyché humaine : rituels chamaniques, cérémonies de guérison, mystères de mort-renaissance (mystères d'Eleusis), ascèses des Pères du Désert, transes....

Freud a exploré des territoires auparavant ignorés par la science occidentale.

Il a apporté la preuve de l'existence de l'inconscient grâce à l'hypnose.

### **L'inconscient selon Freud :**

Au début de sa théorie (qui évoluera par la suite) c'est l'endroit où sont stockés tous les contenus mentaux refoulés, oubliés. C'est un lieu de conflits psychiques où s'affrontent les puissances du refoulement. L'inconscient freudien se trouve toujours mis en rapport avec le passé personnel des malades. C'est un inconscient *individuel*.

Puis, parmi les «souvenirs» des patients, il rencontre des «fantaisies» sans réalité. Il en conclut que tout ne peut pas découler des événements de la petite enfance, qu'il existe quelque chose au delà de la vie personnelle, il l'appelle le «ça», terme qu'il emprunte à Friedrich Nietzsche.

Pour Freud, la manifestation de ces fantaisies est pathologique et provient du fait que les instances psychiques du «moi» et du «surmoi» n'exercent pas un contrôle suffisant.

Il considère le nouveau-né comme une *tabula rasa*[1]. Il a cependant mentionné la possibilité de souvenirs archaïques de nature phylogénique[2]. Dans *Totem et tabou*, Freud propose une hypothèse : la permanence des structures inconscientes dans les différentes cultures de l'humanité laisse supposer qu'il existe un plan d'inconscient supra-personnel, *l'inconscient collectif*.

Il vient en fait de redécouvrir ce que Saint Augustin[3] appelait *la memoria*, le continent enfoui de l'âme. Platon parlait de «réminiscences de l'âme» et Kant l'appelait «le champ des idées obscures de l'homme». On peut également faire un parallèle avec la notion hindoue de Karma.

Mais Freud n'a pas développé cet aspect de l'inconscient.

Il faut préciser, pour une meilleure compréhension, que la psychanalyse freudienne relève davantage d'une psychopathologie que d'une psychologie générale. Freud ne s'intéresse qu'à l'inconscient pathologique ce qui laisse croire que l'inconscient *est* pathologique par nature. D'où la critique d'Alain : « *le freudisme est un art d'inventer en chaque homme un animal redoutable, d'après des signes tout à fait ordinaires* ». Pour Alain, l'inconscient n'est pas un autre Moi et il est

important de ne pas fragmenter l'esprit en instances psychiques opposées les unes aux autres. Le point de vue d'Alain est psychologique et non psychopathologique.

Ce qui nous amène à Carl Gustav Jung.

### **L'inconscient selon Jung :**

Il n'est pas faux de dire que l'inconscient renferme des éléments psychologiques de la personne qui auraient été bannis car déplaisants pour le moi.

Mais le réduire à cela, c'est découvrir Saint Domingue, comme Christophe Colomb, et s'imaginer qu'on a découvert la totalité de l'Amérique.

Jung a poursuivi le travail d'exploration de Freud, à qui il doit (nous devons) beaucoup.

Infiniment plus vaste, l'inconscient jungien renferme absolument tout ce qui existe dans la nature humaine : aussi bien les vices que les vertus. Il contient les germes de toute activité créatrice, constitue une sorte de matrice du conscient. Aller à sa rencontre permet le développement global de la personnalité, la réalisation de soi, autrement dit l'individuation.

#### Inconscient personnel :

-

L'inconscient personnel provient des acquisitions de la vie personnelle et de ce qui a été oublié et refoulé. Il y a de ce point de vue un passé personnel qui fait que les contenus inconscients sont très différents d'une personne à l'autre. Ainsi Jung considère chaque personne à part, sans a priori théorique. Il ne pense pas savoir ce qui est bon pour le patient, il fait confiance aux tendances naturelles d'auto guérison de la psyché et s'efforce de les favoriser.

#### Inconscient collectif :

-

Jung n'adopte pas la représentation mécaniste-scientiste de l'être humain en vigueur à l'époque. Pour lui, l'homme n'est pas une machine biologique.

Pour Jung, l'être humain peut transcender les frontières de l'ego et de l'inconscient personnel pour se rattacher à un Grand Tout, qui englobe toute l'humanité et l'ensemble du cosmos. Il appelait cela l'individuation. Cela consiste à rencontrer le Soi.

L'hypothèse de Freud d'un inconscient collectif (cf. Totem et tabou) est reprise par Jung qui la développe considérablement. En effet Jung découvre, par l'analyse des rêves de ses patients et des fantasmes des psychotiques, la présence réitérée d'éléments provenant de cultures différentes, venant de lieux très éloignés du globe, et ceci même chez des patients non cultivés ou très jeunes comme les enfants. Il en conclut l'existence d'un inconscient collectif qui est partagé par toute l'humanité : nous naissons déjà nantis d'un inconscient collectif lié, d'une part, à la transmission de l'hérédité d'une génération à l'autre, et d'autre part lié à une mémoire archaïque contenant l'expérience psychique de toute l'humanité qui nous a précédé.

L'homme ne naît pas «vierge», il est dès avant sa naissance porteur de toute une histoire, d'un passé collectif et imaginal.

La théorie de l'inconscient collectif de Jung nous montre qu'il est vain de vouloir distinguer le

psychisme individuel et le psychisme collectif, car l'être humain n'est pas coupé des autres ni de l'humanité. Au contraire, plus on descend dans les profondeurs de la psyché, plus on s'éloigne de l'individuel pour rejoindre l'universel.

Le conscient, l'inconscient individuel et l'inconscient collectif forment un tout indissociable et agissent dans un rapport permanent d'équilibre et de compensation.

Jung rejoint en cela les idées de grands scientifiques, notamment les pères de la physique quantique-relativiste.

Pour n'en citer qu'un, je choisis de citer Einstein :

*" Un être humain est une partie d'un tout que nous appelons : Univers. Une partie limitée dans le temps et l'espace. Il s'expérimente lui-même, ses pensées et ses émotions comme quelque chose qui est séparé du reste, une sorte d'illusion d'optique de la conscience. Cette illusion est une sorte de prison pour nous, nous restreignant à nos désirs personnels et à l'affection de quelques personnes près de nous. Notre tâche doit être de nous libérer nous-mêmes de cette prison en étendant notre cercle de compassion pour embrasser toutes créatures vivantes et la nature entière dans sa beauté." (Albert Einstein)*

La psychologie analytique de Jung est plus qu'une modification de la psychanalyse. Contrairement aux théoriciens de la psychanalyse, Jung manifestait un grand intérêt pour les traditions mystiques et du respect pour les dimensions spirituelles de la psyché. Ceci permet d'affirmer que Jung fut le premier psychologue transpersonnel, même s'il ne se qualifia pas ainsi.

### **3) LE DOMAINE TRANSPERSONNEL – ou l'héritage de Jung et des traditions anciennes**

#### **Bref historique :**

Pendant les années 1960, au sein de la psychologie humaniste se développe un mouvement qui reconnaît que la spiritualité et les besoins transcendants sont des aspects intrinsèques de la nature humaine. À l'origine de ce mouvement, citons Roberto Assagioli, Anthony Sutich et Abraham Maslow. La psychologie transpersonnelle est née. Elle élabore un nouveau modèle de la psyché. Ce modèle sera confirmé et développé par les expériences de psychothérapie en état modifié de conscience conduites par le psychiatre Stanislav Grof <sup>4</sup>. Ces expériences confirmeront l'existence de l'inconscient collectif et des archétypes selon Jung, sa distinction entre l'ego et le Moi, son concept du processus d'individuation.

#### **L'inconscient selon la psychologie transpersonnelle :**

En accumulant du matériel clinique, Stanislav Grof s'est rendu compte que les individus avaient accès à différents niveaux de réalité, avec différents niveaux de l'inconscient et il a conçu une nouvelle cartographie de la psyché, qui vient compléter nos connaissances.

La nouvelle cartographie de la psyché comprend le niveau *biographique*, le domaine *périnatal* rattaché aux expériences de conception, de naissance et de mort, et le domaine *transpersonnel*.

Il existe une grande variété de traditions spirituelles antiques et orientales conçues pour faciliter l'émergence de ces différents niveaux de l'inconscient car de tous temps l'être humain a aspiré à mieux se connaître et/ou à «guérir». On constate donc une grande similitude entre la nouvelle cartographie de la psyché, issue de l'étude des états de conscience élargie <sup>5</sup>, et celle proposée depuis des millénaires par diverses grandes traditions mystiques. Le savoir antique et oriental relatif à la conscience et la science moderne se rencontrent enfin et s'éclairent l'un l'autre.

### **La dimension transpersonnelle de la psyché :**

Dans les états de consciences ordinaires ou normaux, un individu existe dans les limites de son corps et sa perception de l'environnement dépend de ses organes sensoriels. En principe, une personne ne vit que les événements survenant au présent et au lieu où elle se trouve; lorsqu'elle se souvient d'événements passés ou imagine des événements futurs, le passé et le futur ne sont pas directement expérimentables. Ces limitations dans le temps, l'espace, la matière... peuvent être transcendées dans les expériences transpersonnelles. Les expériences transpersonnelles impliquent une expansion où une extension de la conscience au-delà de ses limites habituelles.

Une des spécificités de la psychologie transpersonnelle, c'est la prise en compte et l'étude de ces états non ordinaires de conscience. Selon Jung, Assagioli, Maslow, Ken Wilber... ces états ont une valeur thérapeutique et évolutive en eux-mêmes.

[1] Tabula rasa est un concept philosophique qui fut utilisé par Locke pour signifier que l'esprit désigne uniquement de la volonté et des connaissances *appries*.

[2]Phylogénique: relatif à la formation et à l'évolution des organismes vivants.

[3] Voici un extrait de Saint Augustin s'exprimant sur la *memoria* et tiré du livre de James Hillman, «Le mythe de la psychanalyse» - Ed. imago.

«La *memoria* est à la fois «dans mon esprit» et bien au-delà de moi et de la portée de mon esprit. [...] Grande est la puissance de la mémoire; elle est je ne sais quoi d'effrayant, ô mon Dieu, une suite infinie d'abîmes profonds et cela, c'est l'Esprit, et c'est moi-même. Que suis-je donc, mon Dieu, de quelle nature suis-je?»

<sup>4</sup> Stanislav Grof a commencé ses recherches dans le milieu psychiatrique dans les années 1960 avec l'expérimentation des thérapies psychédéliques, c'est-à-dire basées sur l'utilisation de substances psycho-actives et notamment le LSD. Plus tard, il a élaboré avec sa femme Christina, la Respiration Holotropique, méthode thérapeutique et naturelle d'exploration de l'inconscient. La Respiration Holotropique est une méthode très simple qui trouve son origine au sein de techniques archaïques et répandues dans le monde entier qui étaient les approches chamaniques : musique, respiration, cadre approprié et ritualisé.

<sup>5</sup> Voir également les travaux de l'Institut Monroe sur les états amplifiés de conscience qui aboutissent aux mêmes observations.