

LA PEUR DU NOIR

"Dans l'impossible de voir clair, au moins on voit clairement l'obscurité"

Sigmund Freud

L'obscurité et la morosité ont toujours été une source de fascination et de malaise. L'absence de lumière nous enlève la chance de connaître l'environnement qui nous entoure, déclenchant une vie de peur ou de désorientation. L'expérience des ténèbres nous montre l'importance de la vue dans notre relation avec le monde extérieur : sans voir nous nous sentons perdus et incapables d'agir.

Psychologiquement, l'obscurité peut être une source de grande préoccupation. Pourquoi ? Normalement, la « peur du noir » est considérée comme une expérience d'enfance ; c'est sans doute une attribution défensive : une telle peur, à différents niveaux, peut en fait être présente chez tout le monde. Sûrement les enfants sont plus courageux pour en parler !

Qu'est-ce qui nous fait peur dans le noir ? Est-ce juste à propos du risque de ne pas pouvoir explorer, à travers votre vue, l'espace qui nous entoure ? Bien sûr, les informations que nous obtenons à travers la vue sont bien supérieures à celles qu'offre le toucher, l'ouïe et l'odorat. Si nous ne sommes pas habitués, être dans l'obscurité totale peut nous conduire à une attitude dure et défensive, pour éviter les dangers et les obstacles difficiles à saisir.

Cependant, ce qui nous hante vraiment dans le noir n'a rien à voir avec l'environnement extérieur. L'absence de stimulus externes qui affectent nos yeux nous oblige, d'une part, à accorder plus d'attention au stimulus des autres sens, que nous considérons généralement comme « complémentaires » et non comme la source principale d'information. La mauvaise domestication avec "uniquement" toucher ou entendre peut certainement nous mettre en difficulté ; d'un autre côté, l'absence de stimulus visuel laisse la voie à un véritable processus projectif.

Le « noir » qui nous entoure dans le noir devient en fait comme une toile de peintre, qui se remplit rapidement d'images, de fantômes et de suggestions qui appartiennent à notre monde intérieur. On peut le vivre à chaque fois qu'on se corrige, dans les moments avant le sommeil : c'est à ce moment-là, quand l'esprit est "libre" du contenu de la journée que l'on peut observer comment les pensées sont menées vers des chemins associatifs non édités, parfois étranges.

C'est en ce moment que les enfants demandent l'aide et la proximité de leurs parents, afin qu'ils ne soient pas seuls dans leurs pensées. Dans un célèbre passage des "Trois sages" (1905), Freud se souvient d'un échange entre un enfant et sa tante :

« Une fois que j'ai entendu un enfant dire à sa tante, dans une pièce sombre : « Tata, parle-moi ; j'ai peur du noir. »

La tante a ensuite répondu : « À quoi bon ? Tu ne me vois pas pareil".

« Il ne fait rien, dit l'enfant, si quelqu'un parle, il y a de la lumière. »

La présence rassurante de l'adulte apaise l'angoisse de l'enfant, l'apaise.

Mais qu'est-ce qui nous hante dans le noir ? Alors c'est le fait qu'on ne voit pas ? Non. Ou du moins pas seul.

On peut dire que l'angoisse associée à l'obscurité repose sur la peur de "voir quelque chose". Dans la peur du noir, nous pouvons ressentir l'angoisse qu'il y a quelque chose qui "ne devrait pas être là".

Voici la véritable racine de la peur du noir : sa nature projective, le vide, la toile noire des ténèbres laisse place à une rencontre troublante. L'angoisse des ténèbres est alors l'angoisse de la rencontre avec comment, en chacun de nous, est enlevée et répudiée, parce qu'elle est troublante, impossible à accepter ou dérangeante.

La peur de l'obscurité est alors la peur de l'échec de l'enlèvement : c'est la peur que la façon dont il est enlevé ne revienne, nous exposant à la vue affligeante, de combien nous ressentons "serrement" de l'

Si la perception vient de l'extérieur (stimulus) à l'intérieur (construction de la perception), dans l'obscurité on voit alors un véritable phénomène projectif (de l'intérieur à l'extérieur).

L'œil grand ouvert dans le noir cherche désespérément la rencontre qu'il craint le plus : l'œil cherche, c'est-à-dire ce qu'il ne veut pas voir. Le vide, l'obscurité, l'absence de l'objet redouté n'est qu'un rappel de sa présence possible, toujours à vérifier.

Wilfred Bion, lors d'un séminaire des années 70, souligne qu'en analyse il est nécessaire de faire apparaître cet objet sombre, ce point supprimé, « lumière sapant » :

« Au lieu d'essayer de fournir une illumination brillante, intelligente et bien informée pour clarifier les problèmes sombres, je suggère de fournir une diminution de « lumière ».

Un rayon d'obscurité pénétrant ; une réciproque du phare.

La particularité de ce faisceau pénétrant est qu'il pourrait être dirigé vers l'objet de notre curiosité qui absorberait toute la lumière qui existe déjà, laissant la zone examinée dépourvue de toute la lumière qu'elle possédait. L'obscurité serait si absolue qu'elle atteindrait un vide lumineux absolu. Ainsi, si un objet existait, aussi inépuisable soit-il, il se montrerait très clairement ».

Pour cette raison, l'angoisse, dans le vide, ne se nourrit qu'elle-même, rendant le sommeil impossible. Seule la présence de l'Autre, comme dans le cas de l'enfant, dans sa fonction symbolique de limite, de l'argina aux projections, rétablit la frontière entre le monde intérieur et le monde extérieur.

Pour développer :

-Sigmund Freud – Trois essais sur la théorie sexuelle (1905).