

La psychanalyse

La psychanalyse, courant de la psychologie le plus connu du grand public, qui désigne à la fois :

- une approche théorique du fonctionnement psychique de l'être humain.
- une démarche thérapeutique.

La psychanalyse Freudienne

la structuration de la personnalité

Selon Freud, le psychisme humain possède une structure (appareil psychique), qu'il qualifie de topique, comprenant plusieurs facettes. En fait, il a proposé deux versions successives : la première et seconde topiques.

Le mot « topique » renvoie à une description de type géographique (de *topos* « lieu », en grec) de l'appareil psychique. Cette représentation spatiale permet de différencier des systèmes ayant des fonctions propres et des positions particulières les unes aux autres.

Freud a successivement élaboré deux topiques

- **Première topique supposant trois systèmes : la distinction entre Conscient, Préconscient et Inconscient (élaborée à la fin du XIXe siècle) :**

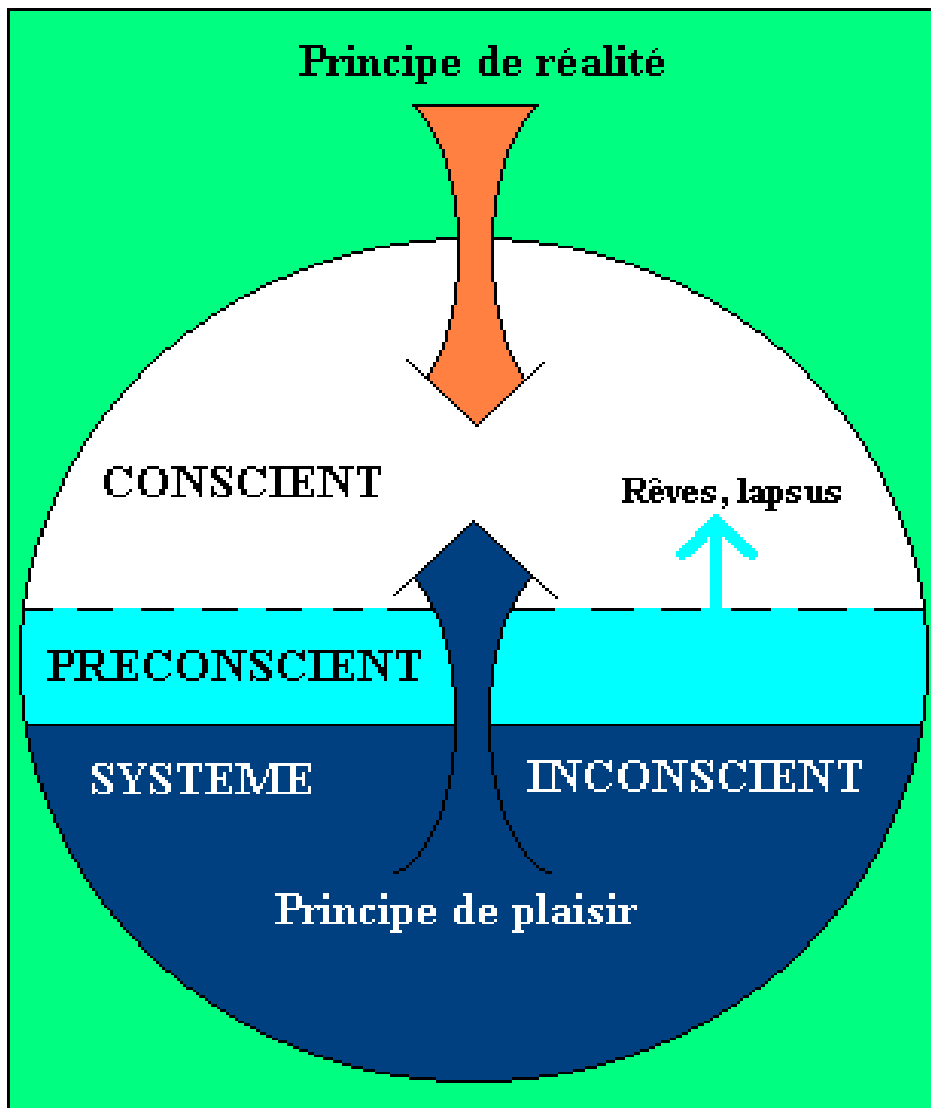
-le conscient, ce qui nous est directement accessible ;

-le préconscient, ce qui est stocké en mémoire, mais qui passe facilement à l'état conscient ;

⇒ **le système préconscient-conscient**, deux instances séparées par la censure. Le préconscient est alors supposé être le siège de ce qui est partiellement levé par la censure (rêves, lapsus...), et le conscient se révèle être l'envers de l'inconscient. Ce système est dit ***régi par le principe de réalité***.

-l'inconscient, ce qui est profondément enfoui dans notre psychisme, en particulier les souvenirs refoulés, qui sont normalement inaccessibles. **le système inconscient** : siège des pulsions innées, des désirs, des souvenirs refoulés, il est ***régi par le principe de plaisir***.

Il existe des systèmes de censure, qui bloquent la communication de certaines informations entre ces instances, afin de maintenir notre santé psychologique.



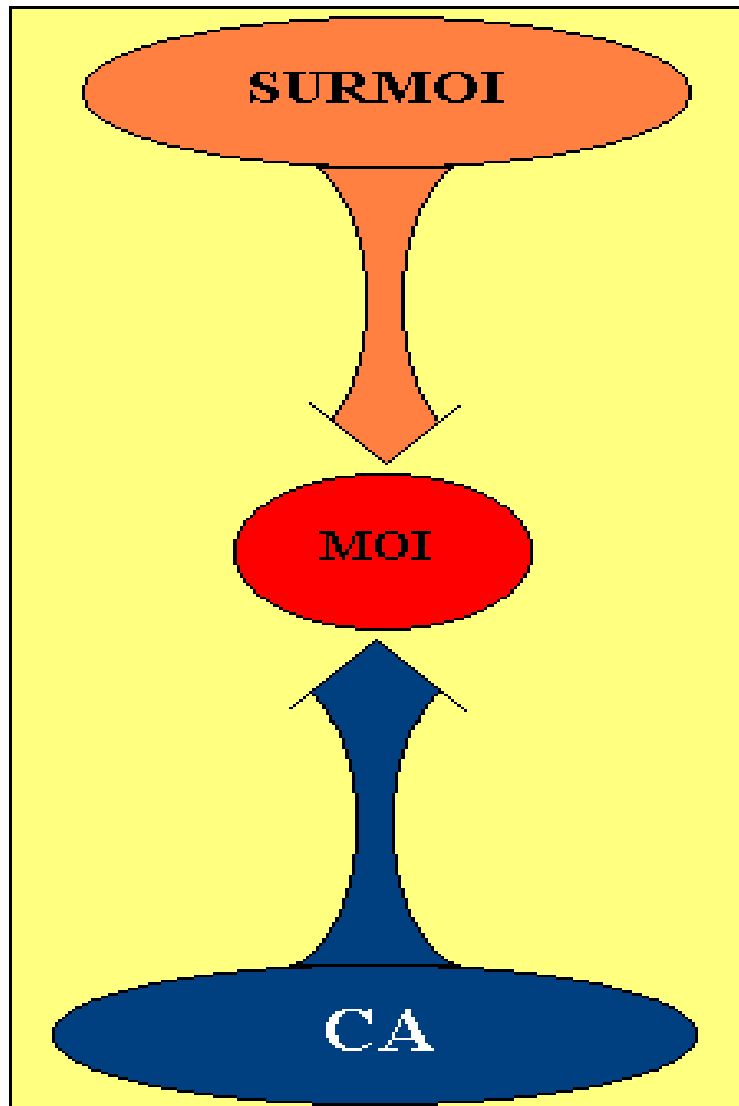
- **Seconde topique : la distinction entre ça, Moi et Surmoi**

A partir de 1920, Freud crée une seconde topique qui comporte :

-le ça, instance pulsionnel de la personnalité, uniquement guidée par le principe de plaisir, et qui recherche des gratifications immédiates. Il ignore les notions de bien et de mal, la morale. Il constitue le réservoir des pulsions, en particulier sexuelles ; le siège des pulsions, des désirs refoulés. Comme ces pulsions et désirs sont communs à tout être humain, le CA se veut anonyme et impersonnel...

-le surmoi, intériorisation des exigences et interdits parentaux et sociaux ; il est constitué de l'intériorisation des forces répressives, des interdits qui venaient au départ du milieu extérieur, et que l'individu a fait siens. Il englobe donc toutes les règles morales dictées par le groupe culturel dans lequel une personne vit, et intériorisées par cette dernière.

-le moi, partie la plus consciente de la personnalité, soumise au principe de réalité. Elle s'efforce de réconcilier les pulsions du ça et les limites imposées par le surmoi. Une instance psychique comportant un aspect conscient et un aspect inconscient... Il est soumis à un tiraillement perpétuel entre les pulsions provenant du CA et les règles intériorisées du SURMOI.



Ces deux modèles ne s'excluent pas mais se complètent mutuellement : en effet, la référence à l'inconscient a toujours été centrale chez Freud, même après la deuxième topique.

En résumé, selon Freud, « le ça est tout à fait immoral, le moi s'efforce d'être moral, le surmoi peut devenir hyper moral et, en même temps, aussi cruel que le ça ». Freud ajoutera ensuite une quatrième instance psychique, l'idéal du moi, conception idéalisée de la personne à laquelle l'individu cherche à se conformer. Il se met en place au cours de l'enfance, par l'identification aux personnes aimées et admirées (souvent les parents).

Point de vue dynamique

L'appareil psychique est composé de forces, les pulsions, qui entrent en conflit les unes avec les autres. Des représentations inconscientes vont lutter contre le refoulement, et arriveront donc à la conscience sous une forme modifiée, acceptable par la censure et correspondant à des compromis. C'est ce qui se produit dans les rêves, dont on peut traduire le contenu en remontant aux sources des modifications.

Point de vue économique

Pour Freud, le fonctionnement psychique utilise de l'énergie, dont il a étudié l'aspect quantitatif. Cette énergie est normalement mobile et peut se déplacer au gré des investissements. Elle peut au contraire être immobilisée, par exemple, par un mécanisme de défense trop rigide ou inadapté. La source d'énergie est interne (pulsions) ou externe (provenant d'excitations du monde extérieur)

L'énergie peut-être directement évacuée vers l'extérieur, par une activité de décharge comme un comportement impulsif par exemple (processus primaires).

Lorsqu'il y a une médiatisation par des représentations, dans le cas d'activité de pensée, par exemple, l'énergie est liée à ces représentations (processus secondaires).

Les mécanismes de défense

Le refoulement fait partie des « mécanismes de défense », exposés pour la première fois par Sigmund Freud en 1894. S. Freud utilise **le terme de défense pour désigner tous les procédés dont se sert le moi dans les conflits susceptibles d'aboutir à une névrose.**

L'histoire ultérieure des mécanismes de défense est surtout liée à Anna où elle rassemble les connaissances alors disponibles, apporte ses propres contributions théoriques, et présente les éléments fondamentaux de ce qui est devenu, par la suite, une technique particulière, « l'analyse de défense » . Mélanie Klein, affirme qu'il existe dès la naissance un moi capable d'éprouver de l'angoisse et d'employer des mécanismes de défense.

Une réponse adaptative

S. Freud avait découvert les mécanismes de défense au travers de l'étude de cas pathologiques, mais les cliniciens se sont très rapidement aperçus que ces mécanismes peuvent avoir des fonctions aussi bien positives que négatives. De plus en plus, **ces mécanismes sont conçus comme des réponses adaptatives, des processus de régulation visant à restaurer l'équilibre psychique.** Au sens restreint retenu par S. Freud, l'humour consiste à présenter une situation vécue comme traumatisante de manière à en dégager les aspects plaisants, ironiques, insolites. C'est dans ce cas seulement (humour appliqué à soi-même) qu'il peut être considéré comme un mécanisme de défense.

Au fil des ans, le nombre des mécanismes de défense repérés par les psychologues a eu tendance à augmenter. S. Freud avait décrit, au départ, les dix mécanismes de défense qu'A. Freud reprend dans sa liste de 1936 : le refoulement, la régression, la formation réactionnelle, l'isolation de l'affect, l'annulation rétroactive, la projection, l'introjection, le retournement contre soi, la transformation en contraire et la sublimation. Mais S. Freud a évoqué dans ses écrits d'autres mécanismes comme le clivage, la (dé)négation, la mise à l'écart, l'humour, le déni et la rationalisation.

Autres formes de psychanalyse

Bien que Freud reste la référence centrale dans l'univers psychanalytique, de nombreux autres auteurs ont apporté leur contribution. Parmi eux : Alfred ADLER, Carl Gustave JUNG, Jacques LACAN

Alfred ADLER (1870-1937) Ce médecin autrichien a élaboré **une théorie, la « psychologie individuelle »**, selon laquelle **les troubles psychologiques ne sont pas le fruit de conflits sexuels inconscients, mais du sentiment d'infériorité. Ce processus peut conduire aussi bien à une faible estime de soi qu'à une survalorisation de soi, au travers du mécanisme de compensation.**

Carl Gustave JUNG (1875-1961) ce psychiatre suisse accorde moins d'importance à la sexualité que Freud. En particulier, il **considère que les problèmes psychiques d'un individu adulte ne sont pas nécessairement la conséquence d'expériences enfantines, ce qui le conduit à développer le concept d'inconscient est composée d'archétypes, structures de base innées, et universelles. C'est le cas par exemple de l'animus (facette masculine de l'inconscient chez la femme), l'anima (facette féminine de l'inconscient chez l'homme), la persona (apparence de soi-même que l'on montre) ou encore l'ombre (personnification de tout ce que nous refusons de reconnaître en nous)**

Jacques LACAN (1901-1981) psychanalyste français. Une de ses préoccupations est de **rapprocher la psychanalyse et la linguistique structuraliste**, en affirmant que « l'inconscient est structuré comme un langage ». Lacan développe notamment le thème du « stade du miroir », en s'inspirant d'Henri Wallon (psychologue spécialiste du développement de l'enfant). Ce stade apparaît chez le bébé à partir de l'âge de 6-8 mois.

Les critiques de la psychanalyse

2 types de critiques :

- épistémologique, sur son statut scientifique
- médical, sur son efficacité thérapeutique

La psychanalyse est-elle scientifique ?

Karl POPPER, épistémologue considère que « le critère de scientificité d'une théorie réside dans la possibilité de l'invalider, de la réfuter ou encore de la tester ». Seules peuvent donc être qualifiées de scientifiques, les théories à la fois réfutables et non encore réfutées. Selon Popper, **les théories psychanalytiques sont purement et simplement impossibles à tester comme à réfuter.**

La psychanalyse est-elle thérapeutique ?

Plusieurs enquêtes se sont précisément efforcées d'évaluer l'efficacité de la psychanalyse ce qui a entraîné une polémique. De ce fait, aujourd'hui **la psychanalyse est plus une méthode permettant un travail sur soi qu'une véritable thérapeutique.**