

## LE LÂCHER-PRISE COMME EFFET DU TRAVAIL ANALYTIQUE

**Le lâcher-prise n'est pas une technique à appliquer, mais un effet du travail analytique.**

Explication détaillée de ce que cela signifie dans le cadre de la psychanalyse :

### UNE CONSEQUENCE, PAS UN OBJECTIF

Dans la psychanalyse, on ne vise jamais directement à « lâcher prise ». L'analyse n'est pas une méthode de relaxation ou de gestion du stress : elle cherche à faire émerger l'inconscient, à lever les refoulements et à transformer les positions subjectives.

Mais, au fil du travail, il peut se produire une modification profonde du rapport du sujet à lui-même, aux autres et à ses désirs — c'est cela qu'on appelle, en langage courant, *lâcher prise*.

### DU CONTROLE A LA CONFIANCE

Au début d'une cure, le sujet vient souvent avec un désir de maîtrise : il veut comprendre, expliquer, trouver une solution rationnelle.

Mais l'analyste invite au contraire à parler sans censure, à laisser venir ce qui surgit, même si cela paraît absurde ou hors sujet.

Ce processus produit peu à peu :

- Un **affaiblissement des défenses du Moi**,
- Une **tolérance accrue à l'incertitude**,
- Une **confiance dans le processus analytique** et dans la parole elle-même.

Ainsi, le sujet cesse de lutter contre ce qu'il ressent, et s'autorise à être affecté par son inconscient.

### LÂCHER LA TOUTE-PUISSANCE DU MOI

Le lâcher-prise, dans ce contexte, c'est renoncer à la toute-puissance imaginaire :

- Accepter de ne pas tout comprendre,
- De ne pas tout maîtriser,
- De ne pas être l'auteur unique de ce qui nous traverse.

Autrement dit, l'acceptation du manque — ce que Lacan formule comme le rapport du sujet au désir, toujours marqué par l'absence.

## **UN EFFET DU TRANSFERT**

Dans le transfert, le sujet répète inconsciemment des schémas affectifs anciens. À mesure que l'analyse avance, ces répétitions deviennent conscientes, interprétables, et le sujet peut se dégager des identifications qui l'entravaient.

Ce dégagement, cette liberté nouvelle, produisent un sentiment d'apaisement : on ne se défend plus contre tout, on laisse advenir ce qui se présente.

C'est cela, en termes psychanalytiques, le *lâcher-prise*.

## **EN RESUME**

Le lâcher-prise n'est pas une injonction (« lâche prise ! »), mais un effet du travail d'analyse quand le sujet cesse de se défendre contre son propre inconscient, accepte le manque, la perte, et se réconcilie avec la part de lui-même qui lui échappait.

## **CONCLUSION**

Le « lâcher-prise » est aujourd'hui une expression courante pour désigner un état d'apaisement, de détachement ou d'acceptation face à ce qui échappe au contrôle. Si cette notion ne figure pas dans le vocabulaire théorique de la psychanalyse, elle peut néanmoins être comprise comme un effet du travail analytique plutôt que comme un objectif en soi.

En effet, dans la démarche psychanalytique, le sujet est invité à parler librement, à laisser surgir les associations sans censure. Ce dispositif, fondé sur la règle fondamentale, suppose un relâchement du contrôle conscient et une suspension des défenses du Moi. Peu à peu, le sujet apprend à ne plus vouloir maîtriser son discours ni rationaliser ses affects : il accepte de se laisser traverser par ce qui lui échappe, c'est-à-dire par son inconscient. Cette expérience constitue une forme de lâcher-prise, non pas imposée, mais émergente du processus analytique.

Par ailleurs, le transfert — moteur de la cure — amène le sujet à revivre et à reconnaître des mouvements affectifs anciens. En les mettant en mots, il se dégage des répétitions inconscientes qui le tenaient captif. Le lâcher-prise s'opère alors comme un desserrage des liens identificatoires et défensifs, ouvrant la voie à une position plus libre vis-à-vis de soi et des autres.

Ainsi, le lâcher-prise en psychanalyse n'est pas un acte volontaire ni une technique de détente. Il est le résultat d'un travail de vérité, au cours duquel le sujet renonce à la toute-puissance du Moi et reconnaît la part d'inconnu qui le constitue. Cet effet de transformation — entre confiance, tolérance au manque et accueil du désir — illustre la finalité la plus profonde du travail analytique : devenir sujet de son inconscient, plutôt que maître de soi.

## **POUR ALLER PLUS LOIN**

Le terme de *lâcher-prise*, s'il appartient davantage au langage psychologique contemporain qu'au vocabulaire freudien, trouve pourtant un écho profond dans la dynamique du travail analytique. Il ne désigne pas un objectif conscient ou une technique, mais un effet qui se produit au fil de la cure, lorsque le sujet renonce progressivement à ses défenses et à la toute-puissance de son Moi.

### **- Le relâchement du contrôle du Moi : laisser advenir l'inconscient**

Dès *L'Interprétation des rêves* (1900), Freud pose la règle fondamentale de l'association libre : le patient doit dire tout ce qui lui vient à l'esprit, sans censure ni jugement. Cet exercice suppose un abandon du contrôle du Moi, qui cherche habituellement à ordonner et rationaliser le discours.

Ainsi, le « lâcher-prise » trouve un équivalent dans cette suspension volontaire de la censure, permettant au matériel inconscient d'émerger. Ce processus, écrit Freud, favorise la levée du refoulement et la mise en mots de ce qui était jusque-là impensable.

### **- Le transfert et la répétition : un dégageement progressif**

Dans la cure, le sujet répète inconsciemment, à travers le transfert, des scénarios affectifs anciens. Freud décrit ce phénomène dans *Remémoration, répétition, perlaboration* (1914) : ce n'est qu'en revivant ces mouvements dans le transfert que le sujet peut les reconnaître et s'en libérer.

Ce dégageement des répétitions inconscientes — cette capacité à ne plus être entièrement pris dans le passé — s'apparente à un lâcher-prise vis-à-vis des identifications et des fixations psychiques. L'effet de la perlaboration (*Durcharbeiten*) est précisément ce desserrage intérieur qui rend possible une nouvelle position subjective.

### **- Lacan : du lâcher-prise à la reconnaissance du manque**

Chez Lacan, l'idée de lâcher-prise peut se lire comme une conséquence du passage du registre imaginaire au symbolique. Le sujet doit renoncer à la maîtrise imaginaire, à l'illusion d'un Moi unifié et tout-puissant, pour accepter le manque constitutif du désir.

Lacan écrit : « Le désir de l'homme est le désir de l'Autre » (*Écrits*, 1966).

Autrement dit, l'acceptation de la dépendance au désir de l'Autre — donc du manque et de l'incomplétude — est une forme de lâcher-prise structurel. C'est en cessant de vouloir tout combler, tout comprendre ou tout posséder que le sujet advient véritablement comme sujet du désir.

### **- Winnicott : la confiance et l'aire transitionnelle**

Winnicott apporte un éclairage complémentaire. Pour lui, la capacité à « lâcher » dépend de l'expérience précoce d'un environnement suffisamment bon, qui permet au bébé de se sentir en sécurité pour explorer et se détacher. Dans *Jeu et réalité* (1971), il décrit le jeu comme espace de liberté psychique, entre dépendance et autonomie.

Dans la cure, l'analyste offre une fonction similaire : un cadre contenant où le sujet peut, sans angoisse de chute, relâcher ses défenses et se risquer à l'expérience de l'inconscient. Le lâcher-prise devient alors un effet de confiance transférentielle, condition d'une créativité psychique retrouvée.

**- En résumé : un effet, non un but**

Le lâcher-prise, dans cette perspective, n'est pas une injonction à se détendre, mais le résultat d'une transformation du rapport du sujet à lui-même, à son désir et à l'Autre.

Là où la volonté de maîtrise cède la place à la reconnaissance du manque, le sujet cesse de lutter contre son inconscient et acquiert une nouvelle liberté intérieure.

Il ne s'agit donc pas de *faire* le lâcher-prise, mais de le laisser advenir comme effet du travail analytique, quand la parole et le transfert ont opéré leur puissance de vérité.