

## **LE LÂCHER PRISE N'APPARTIENT PAS A LA PSYCHANALYSE**

Le lâcher-prise est une notion très présente dans la psychologie contemporaine, mais elle n'appartient pas directement au vocabulaire classique de la psychanalyse. Cependant, on peut en faire une lecture psychanalytique assez riche.

### **Dans le langage courant**

Le lâcher-prise désigne le fait de cesser de vouloir tout contrôler, de se détacher d'un attachement excessif (à une idée, une émotion, une personne, un résultat), et d'accepter la réalité telle qu'elle est.

C'est une idée souvent associée à la pleine conscience ou aux approches humanistes.

### **Du point de vue psychanalytique**

**En psychanalyse**, il n'existe pas de concept nommé « lâcher-prise ». Mais on peut le rapprocher de plusieurs notions freudiennes et post-freudiennes :

#### **Le relâchement du contrôle du moi**

Freud évoque, dans *L'interprétation des rêves* (1900), la nécessité de laisser venir les associations libres :

Le patient doit dire tout ce qui lui vient à l'esprit, sans censure.

Autrement dit, le travail analytique suppose un "lâcher-prise du moi" — c'est-à-dire un affaiblissement temporaire des défenses et du contrôle conscient, pour permettre l'émergence de l'inconscient.

#### **La levée du refoulement**

Le lâcher-prise peut être vu comme une acceptation progressive de ce qui était refoulé. Quand le sujet cesse de lutter contre certaines émotions, il permet la mise en mots de ses conflits internes — ce qui ouvre la voie à la symbolisation et à la transformation psychique.

#### **La dimension du transfert**

Dans la cure, le lâcher-prise se joue aussi dans la confiance envers l'analyste. Le patient doit accepter de ne pas tout maîtriser, d'abandonner une partie de sa toute-puissance et de se laisser affecter par la relation transférentielle.

#### **Lâcher le Surmoi**

Enfin, le « lâcher-prise » peut être lu comme un moment d'assouplissement du Surmoi : accepter de ne pas être parfait, de ne pas tout contrôler, de tolérer l'imperfection et le désir.

## En résumé

CONCEPT PSYCHANALYTIQUE	ÉQUIVALENT DU "LACHER-PRISE"
Associations libres	Abandon du contrôle du moi
Levée du refoulement	Accueil de l'inconscient
Transfert	Confiance dans le processus analytique
Assouplissement du Surmoi	Tolérance de l'imperfection, du désir

Le lâcher-prise, pour la psychanalyse, n'est pas un but conscient à atteindre, mais plutôt un effet du travail analytique : quand les défenses s'assouplissent, le sujet peut se laisser aller à penser, rêver et désirer autrement.