

Inconscient, Analyse, Conscience (1ère partie)

la psychothérapie intégrative est basée sur un certain nombre de paradigmes ou présupposés de base. Le premier, c'est l'intégration de la notion d'Inconscient, mais pas n'importe quel inconscient, un inconscient intégratif capable de faire des synthèses entre plusieurs conceptions.

Avant de critiquer ou de se confronter à quelqu'un, les stratégies de communication de la PNL ou de L'Analyse Transactionnelle nous conseillent dans un premier temps de valoriser cette personne, d'aller dans son sens, de l'honorer. Je commencerai donc par un hommage à Freud.

Dans une période (la fin du 19e siècle), où c'est dans tous les domaines le triomphe béat de la rationalité scientifique, positiviste, qui confine à l'obscurantisme pour la compréhension de la psyché humaine, Freud apparaît comme un coup de tonnerre, un immense empêcheur de tourner rond; il ose poser le primat de l'Inconscient par rapport à la sacro-sainte conscience dotée de tous les attributs supérieurs de l'humain (sensibilité, imagination, raison, morale, etc). Certes le terrain avait été préparé, en particulier par Nietzsche en philosophie, qui avait démoli avec jubilation les échafaudages prétentieux de la philosophie classique "rationnante", puis par Charcot à la Salpêtrière, montrant l'efficacité de la suggestion hypnotique agissant sur l'inconscient des "hystériques"; mais Freud est le coup de grâce porté à cette conscience consciente d'elle-même, libre, fière et sûre de nous emmener en toute sérénité sur le chemin continu du progrès (scientifique). Car le médecin de Vienne nous démontre avec tout son talent et ses démonstrations expérimentales, que la conscience n'est que la partie visible de l'iceberg, c'est à dire la partie la plus ridiculement faible. La face cachée de cet iceberg, l'Inconscient, est immense, obscure, profonde, dynamique, redoutable et inquiétante, et cette partie inconsciente nous dirige, nous manipule, nous envahit, à notre insu, surtout quand nous disfonctionnons individuellement ou collectivement, - or à l'aube de la guerre 14-18, quand il met au point sa théorie, les disfonctionnements sont de plus en plus criants et la raison chancelle. Donc, « merci Dr Freud », pour cet apport décisif dans le champ de la psychologie et de la psychothérapie. Actuellement tout le monde « psy » se sent plus ou moins obligé de reconnaître le poids de cet inconscient, hormis quelques comportementaliste et cognitivistes irréductibles, dont d'ailleurs les plus dignes représentants se trouvent en France (ce pays où on ne sait régler les divergences de point de vue que par les excès du conflit, même dans le domaine de la psychologie). D'ailleurs, tout psychothérapeute fait l'expérience quotidienne de l'omniprésence de cet inconscient : en écoutant son client exposer son symptôme, il ressent intuitivement que derrière les mots de la conscience, il y a bien autre chose, il y a un ailleurs intérieur, un pays totalement inconnu, totalement inconscient, où il va devoir peu à peu se frayer un chemin pour une exploration commune. Aussi toute psychothérapie intégrative se doit obligatoirement, en premier lieu, d'intégrer ce paradigme de l'Inconscient.

Mais, cela se gâte, quand Freud conçut le projet « fou » ou le rêve d'omnipotence rationnelle, en analysant cet Inconscient pour échafauder un système théorique,

cohérent, certes, mais tellement discutable. Prisonnier de son époque et du rationalisme ambiant, il a voulu rationaliser L'Inconscient, en en faisant un objet d'investigation expérimentale, comme le fait la science classique pour n'importe quel objet extérieur; sauf que dans le cas de l'inconscient, l'objet est subjectif, et, comme en physique quantique, il est tellement subtile et insubstantiel, que l'expérimentateur modifie l'objet de l'expérience et ses conditions. De sorte que l'on peut facilement dire que cette analyse, cette interprétation freudienne de l'Inconscient n'est en grande partie qu'une projection et une construction mentale de l'individu Freud, avec sa problématique personnelle et le contexte de son époque. Elle ne peut en aucun cas avoir valeur scientifique et portée universelle. C'est seulement une théorie intéressante, satisfaisant le confort intellectuel de la cohérence rationnelle, mais réduite à un homme et à son époque. L'erreur - humaine, trop humaine ! - comme le disait Nietzsche - a consisté à vouloir en faire un système à portée universelle puis un dogme. Comme tout dogme, les concepts de base comme l'Oedipe, la sexualité infantile, les stades de développement de l'enfance, le transfert et contre-transfert, le complexe de castration et de double castration pour la femme, etc, etc...sont facilement soumis à la critique, qui d'ailleurs ne s'en est pas privée - en premier lieu, tous les exclus du système, se disant pourtant psychanalystes (Reich, Jung, Adler, Winnicott, Lacan, Dolto, etc, etc...), de sorte que le contenu de cet Inconscient est devenu, à juste titre, d'une complexité contradictoire, fascinante voire effrayante. Il n'y a plus que quelques personnalités dogmatiques et réductionnistes pour soutenir « mordicus » les concepts d'origine devenus vraiment désuets et risibles (c'est malheureusement aussi en France qu'on en trouve le plus, et en Argentine).

Et alors? Et alors? ... Alors, Milton Erickson est arrivé sur sa petite chaise roulante, avec son sourire malicieux. Le grand, le génial Erickson... Ce fut un coup fatal pour la conception freudienne de l'inconscient analytique. On pourrait comparer Erickson à une sorte d'Einstein ou de Max Planck de la psychologie des profondeurs de l'Inconscient. Avec cette efficacité d'un homme qui a mis au point sa technique pour se soigner lui-même d'une paralysie polyomélite des plus graves, avec ce génie pratique loin de toute théorisation excessive, il a redonné à l'Inconscient toute l'immensité qui est la sienne. Appartenant au courant des psychothérapies humanistes des années 50 aux Etats-Unis, avec Fritz Perls (Gestalt) , Carl Rogers, Bateson, l'école de Palo Alto et un peu plus tard Grinder et Bandler (PNL), il va proclamer et expérimenter par ses techniques hypnotiques un Inconscient qui n'est plus réductible aux traumatismes sexuels de la petite enfance, mais qui est d'abord et surtout un immense réservoir de ressources et d'apprentissages positifs, spécifiques à chaque personne et qui ne demandent qu'à s'exprimer. Le mouvement des thérapies brèves était né, tournées vers la solution plutôt que vers la cause du problème, tournées vers le futur de la personne plutôt que vers son passé, tournées vers le positif plutôt que le négatif de chacun, et surtout tournées vers la spécificité de chaque inconscient individuel, plutôt que vers des théories interprétatives à fonction globalisante et donc uniformisante. Pour Erickson, il s'agit juste de laisser à l'Inconscient tout son mystère, en créant les conditions, un contexte positif , pour qu'il puisse s'exprimer dans son unicité individuelle et faire son travail de réparation, de guérison, sans intervention et

sans tentative de contrôle du conscient et encore moins de la raison. La différence est de taille, elle est à mesurer à l'aune de l'efficacité. Il était coutumier que Milton Erikson solutionne un problème en une seule séance, alors que Freud, à la suite de ses cures interminables, avait quelquefois au moins le mérite de se demander si son système pouvait guérir une seule personne.

Qu'en est-il de la position de la psychothérapie intégrative, telle que je la conçois, par rapport à ces différentes conceptions de l'Inconscient? Elle les intègre toutes, dans la mesure du possible, c'est sa définition. Mais de quelle manière? C'est le chemin ardu de la connaissance intégrative de la complexité, telle qu'Edgar Morin a voulu par exemple l'expliquer (cf. sur mon site internet*, la rubrique consacrée à Edgar Morin). Au sujet de l'inconscient freudien et de ses théories discutables, venant de Freud et de ses descendants, la psychothérapie intégrative se doit de les connaître, quitte à s'en servir au besoin, mais d'une manière simplifiée et de toute manière, en changeant le langage, quand il est traumatisant et désuet. Elle se place bien sûr résolument du côté de l'inconscient éricksonien, de l'apport des thérapies brèves, de la PNL, de l'Analyse Transactionnelle et de la Gestaltthérapie, de la théorie des liens de Boris Cyrulnik, dont les conceptions de l'inconscient sont toutes simplifiées, ouvertes et suffisamment vagues pour que la subjectivité changeante de chacun puisse les épouser sans effort. Il s'agit avant tout d'intégrer la personne au plus près de son histoire personnelle, sans la pression de l'interprétation globalisante.

Et la spasmophilie, là dedans? Me direz-vous. La réponse est simple, elle vient de mon expérience. Combien ai-je vu de personnes arriver dans mon cabinet, épuisées et toujours aussi inquiètes, après des années de psychanalyse à haute dose. On peut dire que la conception mélo-dramatique de l'inconscient freudien basée sur les traumas d'origine sexuelle de la petite enfance ne convient pas aux personnes souffrant de troubles spasmophiliques, pire, cette conception peut renforcer leur anxiété et leurs peurs. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de traumas dans l'inconscient infantile de ces personnes, mais qu'ils ont besoin d'être traités d'une autre manière, avec les acquis modernes des psychothérapies humanistes et avec l'idée éricksonienne que le symptôme est là pour faire émerger les ressources et les apprentissages inconscients qu'il contient.

* www.psychotherapie-integrative.com/edgar-morin.htm