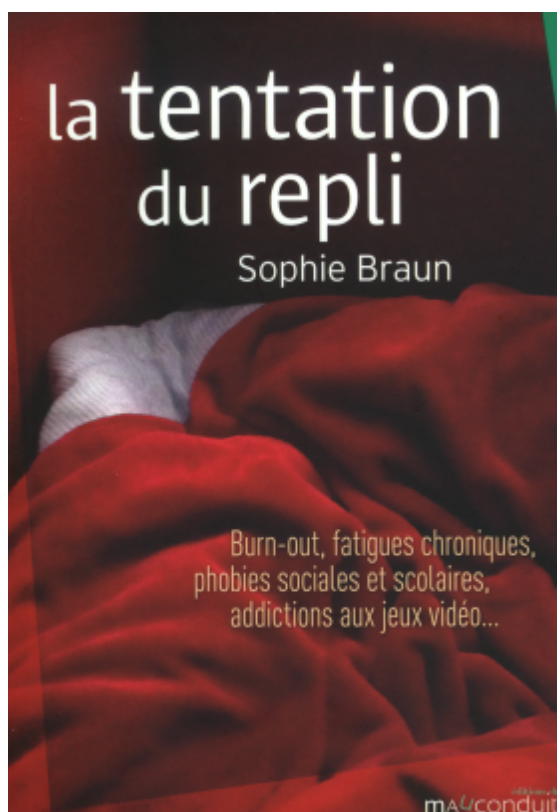


ENTRETIEN AVEC SOPHIE BRAUN

LA TENTATION DU REPLI

Burn-out, fatigues chroniques, phobies sociales et scolaires, addictions aux jeux vidéo ... Sophie Braun, psychanalyste jungienne et membre de la SFPA, aborde ces nombreux sujets d'actualité dans son ouvrage *La tentation du repli*. Nous l'avons interrogée.



Éditions Mauconduit – 13,5 x 20 x 1,5 cm – 192 pages

EFJ : Dès les premières pages de votre livre, vous précisez que « si la solitude peut être un ressourcement, l'isolement, lui, est meurtrier » ?

Sophie Braun : Oui, j'ai commencé d'écrire ce livre il y a 5 ans, car je voyais de plus en plus de patients s'isoler du monde. Non seulement des formes graves comme les phobies sociales ou scolaires, mais aussi, et c'est ce qui a attiré mon attention, des formes plus douces, comme ces hommes et ces femmes qui travaillent ou étudient, mais rentrent le soir et restent chez eux à regarder des séries ou à jouer à des jeux vidéo. J'étais troublée de constater combien la relation aux autres leur faisait mal et comment ils se réfugiaient dans l'isolement.

Il est en effet important de distinguer entre solitude et isolement. La solitude est un espace de ressourcement, surtout pour les introvertis mais également pour les extravertis. Elle peut être choisie et selon l'expression de Bachelard, elle peut être le lieu d'une introversion heureuse (expression rappelée par Véronique Beldent [dans le numéro 153 des Cahiers jungiens de psychanalyse « Intimités »](#)).

L'isolement par contre est subi et nous savons combien il s'étend dans nos villes notamment. Pour ceux dont je parle dans mon livre l'isolement est imposé par leur corps qui devient allergique aux autres et au monde extérieur et les oblige à rester enfermés.

Vous dites que « si la psychanalyse étudie l'intime, elle ne peut ignorer les causes sociales » ?

En effet, chaque individu est une alchimie particulière composée de sa constitution génétique, de son histoire et de la culture qui l'imprègne. Il est important de prendre conscience de l'influence de la pression sociale et économique sur la construction psychique elle-même.

Quand j'écoute mes patients, je vois des points communs à leur souffrance et les effets ravageurs de la société dans laquelle ils doivent vivre. Par exemple, les souffrances liées au manque d'envie et de désirs me semblent être la conséquence directe de certains excès de nos sociétés matérialistes.

Il faut constater également que les transformations sociales sont de plus en plus rapides. Elles provoquent des bouleversements dans les psychés individuelles. Pour beaucoup, elles affectent les sentiments de base : la sécurité et la bonne image de soi.

Tout au long de votre ouvrage, vous donnez la parole à Eliot, Mila, Élise, Tom... De quoi témoignent-ils ?

Je les vois comme les canaris que les mineurs faisaient descendre avec eux dans les mines. Très sensibles aux effluves de gaz, ces oiseaux en cessant de chanter avertissaient du danger.

Eliot, Mila, Elise et Tom, en souffrant de phobies sociales ou scolaires ou de formes de repli sur soi plus douces, nous signalent les dangers qui nous guettent.

Vous écrivez « jadis la famille faisait des enfants, aujourd'hui c'est l'enfant qui fait la famille » ?

Nous vivons les toutes premières générations où les enfants sont désirés. Par ailleurs, la mortalité infantile n'est plus une menace et la natalité baisse. Cela modifie profondément nos relations familiales et renforce l'attachement aux enfants. Enfin, je crois qu'une forme d'individualisation place le narcissisme au centre de la psyché.

Les enfants deviennent des objets de fierté. Ce qui a un impact considérable sur leur construction psychique. C'est un truisme de dire qu'ils sont élevés comme des enfants rois, mais ils sont aussi sommés d'être parfaits, élevés comme des petits guerriers (dents alignées, physique parfait, trois langues vivantes, etc.). Cela les fragilise immensément.

« Les enfants d'aujourd'hui sont préparés comme des athlètes à la guerre économique », quelles sont les alternatives ?

Retrouver une forme de douceur et les laisser plus libres. Leur faire confiance. Ne pas les pousser dans leurs études à tout prix par exemple. Mais cela implique une certaine confiance dans la vie. Et c'est difficile. La peur et les angoisses dominent. Je cite dans mon livre un vers

de J. L. Borgès, dans Buenos Aires : « *No nos une el amor, sino el espanto.* » (« Ce n'est pas l'amour qui nous unit, mais l'effroi. »).

Chômage, crise écologique et maintenant menace sanitaire. Comment ne pas céder à la panique et ne pas transformer chaque enfant en guerrier, en mini adulte ? Dans un très bel article des [Cahiers jungiens n° 150 de 2019](#), RosSELLA Andréoli cite cette formule de M. D'Amato : « *nous sommes en train de perdre les enfants* ». Or, perdre les enfants, c'est perdre l'enfance, l'insouciance, la joie, la gaité.

Pousser les apprentissages à outrance leur fait perdre le lien avec leur rythme corporel et renforce la fonction pensée au détriment de la fonction sensation, sentiment et intuition.

Ne pas céder à la panique me semble nécessaire et tenter d'agir, chacun à sa mesure. Les sentiments d'impuissance sont de véritables morts psychiques. En compensation des formes de toute-puissance se développent qui sont terriblement dangereuses.

« Chacun s'accroche à son doudou, son téléphone, son Facebook, son Instagram, etc. » n'y a-t-il pas là une forme d'addiction ?

Nous baignons dans une culture de l'addiction. Le consumérisme, tel qu'il se déploie dans notre monde contemporain, transforme depuis longtemps les désirs en besoins.

Bernard Stiegler, philosophe contemporain, décrit une dérive du capitalisme qui après avoir attaqué les besoins, puis les désirs, s'attaquerait aujourd'hui aux pulsions elles-mêmes.

Je crois que le danger réside dans l'alliance entre la possession de l'objet et le sentiment de valeur qui en découle. Quand le narcissisme ne trouve pas d'autres supports que la possession des objets, la confusion entre « être » et « avoir » est à son comble.

Par ailleurs, si l'on prend le simple exemple du téléphone il est un véritable doudou addictif... toujours à disposition, toujours présent, il conserve nos vies, nos photos, nos mémoires, etc.

Winnicott pensait l'objet transitionnel comme une étape vers l'intériorisation de l'objet... Aujourd'hui, nous restons accrochés à nos portables sans aucune mise en œuvre d'un quelconque processus d'intériorisation.

L'addiction est une forme de refuge et de repli sur soi révélant les impasses et impossibilités de la relation à l'autre.

Vous insistez sur la nécessité de disposer d'un espace intérieur pour accueillir et transformer les émotions, les sensations, les épreuves pour qu'elles prennent un sens intime ?

Merci de cette question, c'est l'objet même de ce livre. L'espace intérieur, le psychisme n'est pas toujours construit.

Nous recevons dans nos cabinets plus en plus de patients avec lesquels il est nécessaire de créer cet espace, ou de le protéger car il est très fragile. Même si ce n'est pas très élégant, je

me représente le psychisme comme un espace de digestion qui permet de recueillir les éléments extérieurs et intérieurs afin de les transformer, de les « digérer ».

Or, l'allergie au monde et aux autres qui se développent sous nos yeux s'exprime par le corps : mes patients atteints de phobies sociales ou scolaires font des syncopes aux abords du lycée ou de l'entreprise. Le corps porte les symptômes qui révèlent une souffrance que le psychisme ne peut intégrer.

L'objectif de l'éducation des années qui arrivent devra être de construire et de développer l'espace psychique de chaque individu pour permettre une vie intérieure riche, conflictuelle et dynamique. Pour aller de l'individualisme à l'individuation.

Vous contestez l'idée que l'individualisation est une fin en soi et vous affirmez qu'elle n'est que l'une des étapes du processus d'individuation ?

C'est là l'une des idées centrales de C.G. Jung, n'est-ce pas ? L'individualisation est une étape nécessaire, mais elle n'est pas l'aboutissement du processus. L'individuation intègre le monde.

Le danger de nombre de thérapies et du mouvement dit « développement personnel » est de penser l'individualisation comme une fin. C'est à dire, un développement du Moi sans limite qui me semble du côté de la toute-puissance.

Alors que le processus d'individuation se poursuit par le dialogue entre le Moi et le Soi. Le Moi se devant d'être suffisamment ferme et souple pour accueillir et actualiser le Soi, sans s'y soumettre, ni s'infatuer de sa puissance. C'est un travail permanent, jamais abouti. Le Soi est un élément de l'inconscient collectif, impersonnel qui unit tous les hommes. L'ouverture du Moi au Soi est ainsi le chemin vers l'altérité et le collectif.

Vous insistez sur le fait que « tenter de devenir soi-même est une construction de toute une vie » ?

En vieillissant, je me demande même s'il est vraiment intéressant d'essayer de devenir « soi-même ». Je crois plutôt que comme l'horizon, cet objectif s'éloigne au fur et à mesure qu'on l'approche.

Plus exactement, cet objectif ne doit pas tendre à une forme de désir de perfection. L'important est d'accepter d'être conflictuel, imparfait, porteur d'ombres et surtout de se surprendre soi-même et d'oser se sentir vivant.

Quand Jung se demande quel est son mythe personnel, il s'interroge sur ce qui l'anime. Cette question-là est fondamentale. « Qu'est-ce qui m'anime et me rend vivant ? »

Et puis supporter le mieux possible d'être chacun porteur, à la fois de l'ombre (comme inconscient personnel), d'une histoire transgénérationnelle qui comporte également l'ombre collective des générations précédentes, voilà qui est assez vertigineux... Que voudrait dire alors , devenir « soi-même » ? Se connaître dans toutes ces dimensions-là ? N'est-ce pas impossible ?

Nous vivons une forme de dérive à force d'introspection qui risque d'empêcher l'expression de la vie au lieu de la libérer.

Tenter de devenir plus centré, plus vivant et plus entier est l'œuvre de toute une vie et une aventure de chaque instant.

Au-delà des plus fragiles, votre livre ne s'adresse-t-il pas à chacun d'entre nous ?

Nous sommes tous touchés par le risque du repli sur soi. L'individualisation fragilise et une des premières protections est de se replier. On le voit dans tous les pays occidentaux. Comme si nous perdions le sens de la relation à l'autre. Chacun est dans son monde, de moins en moins ouvert à ceux qui pensent différemment.

Individuellement et collectivement nous devenons de plus en plus susceptibles, de plus en plus « repliés ». La relation intime devient de plus en plus difficile.

L'individualisation nous fragilise, le mythe de l'individu autonome également. Nous devons tout décider de nos vies (nos études, nos conjoints, avoir ou non des enfants, notre genre et bientôt l'heure de notre mort). Ce qui implique en contrepartie que nous supportons seuls la responsabilité de nos choix. S'il est merveilleux de disposer de tous ces choix, il est tout aussi difficile d'en devenir les seuls et uniques responsables. L'individualisation et ses dérives nous laissent immensément fragiles.

Cela demanderait une nouvelle pédagogie pour développer une nouvelle conscience pour ce monde en crise.

Nous remercions Sophie Braun pour ce bel échange. Nous souscrivons pleinement à l'idée de la nécessité « de construire et de développer l'espace psychique de chaque individu ... pour aller de l'individualisme à l'individuation ». Son livre est un recueil de pensées et de témoignages qui vont dans ce sens.

Sophie Braun

Sophie Braun est psychanalyste. Elle exerce à Montélimar et Paris. Elle est membre de la Société Française de Psychologie Analytique (SFPA) et de l'Association Internationale de Psychologie Analytique (IAAP).

Sur ce site, un autre DOSSIER de Sophie Braun :

SANTE MENTALE OU FABRIQUE DE LA FOLIE

Lien web à copier :

<https://www.cgjung.net/espace/accueil/sophie-braun/sante-mentale-folie/>