

VOICE DIALOGUE SUD

Mars 2013

bulletin n°76

voice-dialogue-sud.com

Association Voice Dialogue Sud
4 hameau Saint Estève
83119 Bruc Auriac

TÉLÉPHONE
04 94 69 22 15

MAIL
WARINA@WANA

Un processus
d'Ego Conscient
peut
nous permettre
d'embrasser
toute dualité

LA COLÈRE

Le sens commun affirme que la colère est mauvaise conseillère... La colère est-elle toujours à fuir ? Existerait-il une bonne colère ?

Suite à la page 2

LA VICTIME

Victime : bourreau en état d'impuissance.
Bourreau : victime en état de toute-puissance.
Toute-puissance et impuissance étant les opposés de puissance.

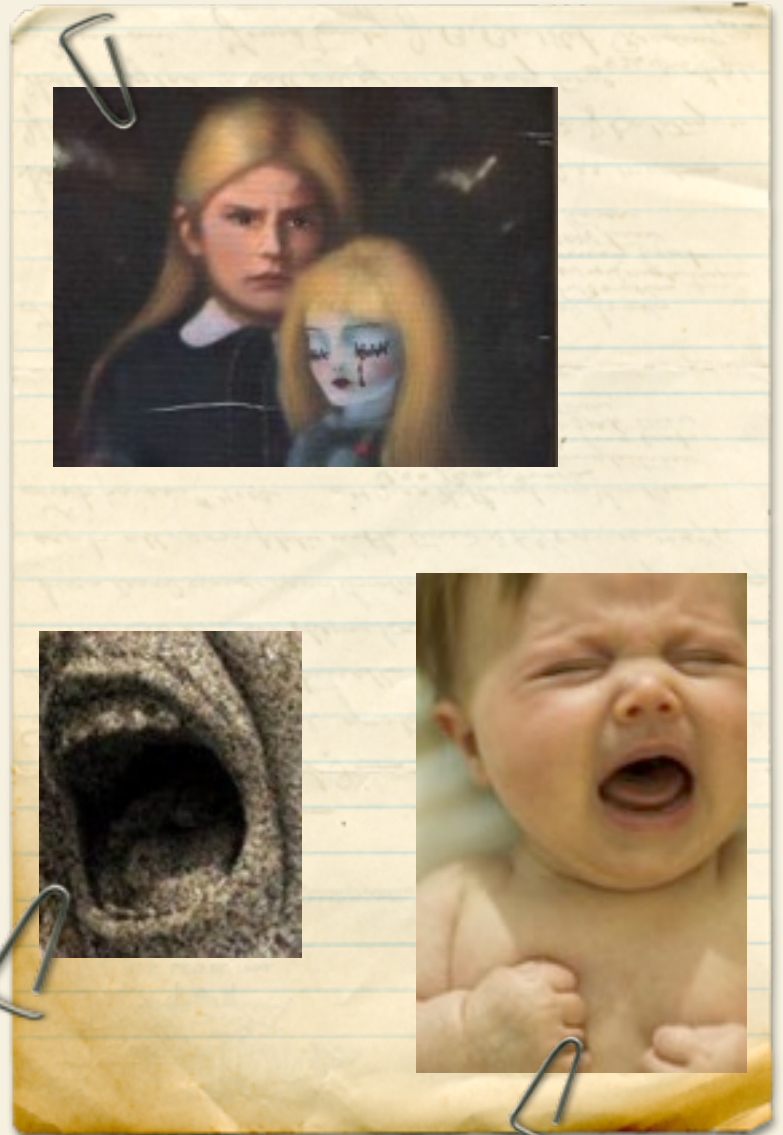
Suite à la page 3

ATTACHEMENT, EMPATHIE ET VIOLENCE EDUCATIVE

Marc-André Cotton

À partir de quel moment un bébé peut-il être considéré comme conscient ? Depuis quand la conscience réflexive qui caractérise l'être humain s'exprime-t-elle chez l'enfant ?

Suite à la page 5



*D'après Denis Marquet
(Éléments de philosophie angélique)*

LA COLÈRE

Analysons une situation concrète. Quelqu'un me bouscule dans la rue, et la colère m'envahit. Cette dernière est-elle le sentiment premier ?

Non, derrière la colère, si j'y prends garde, il y a d'abord une souffrance ; par exemple, un sentiment d'humiliation, qui me renvoie à des expériences d'enfants où j'ai eu l'impression qu'on ne qu'on ne tenait pas compte de moi... Et cette souffrance, je n'en veux pas. Pour ne pas la ressentir, je vais alors me mettre en colère contre la personne qui m'a bousculé en forgeant l'illusion que celle-ci est la cause de ma souffrance. En réalité, cette personne n'est que l'occasion qui a réveillé une ancienne émotion. Et ma colère contre elle n'est qu'une manière d'empêcher cette émotion

de refaire surface : une forme d'anesthésie.

En colère, je me détourne de ma vérité affective en direction d'un bouc émissaire qui n'a eu d'autre tort que d'entrer en résonance avec un ressenti que je refuse, c'est-à-dire d'entrer en résonance avec mon inconscient.

La colère est donc une manière de se séparer de soi, de la vérité de ses propres émotions.

Une telle colère, on peut la réprimer à son tour, et l'on est alors doublement coupé de soi-même ! Il est donc bon d'apprendre à exprimer ses colères refoulées.

Mais la colère est elle-même une forme de refoulement : une manière de ne pas éprouver certaines émotions trop douloureuses. Pour cette raison, c'est souvent en accueillant les larmes que l'on guérit vraiment de sa colère.

Il existe donc une forme de colère qui est une colère-négation, qui transforme le refus de ressentir en haine de l'autre. Cette colère est la manifestation d'un refus d'éprouver ce qui se donne. C'est comme si l'homme avait le choix alors entre sentir ou se mettre en colère.

Il est aussi une colère qui est un sentiment d'auto-affirmation du désir créateur face à l'inertie de l'obstacle. Cette colère est un refus de l'inertie. Cette colère est une énergie créatrice, au sens où la création demande de détruire les formes anciennes afin que de nouvelles puissent émerger.

Ce qui caractérise le sage, c'est précisément qu'il ne refuse aucun sentiment, même pas sa colère. De même que les objets charriés par le courant laissent intact le reflet de la lune dans la rivière, sa conscience accueille et laisse aller chaque émotion qui se présente.





LA VICTIME

Le mot victime recouvre une réalité : si on me vole ou m'assassine, je suis la victime d'un délit ou d'un crime. En m'attribuant cette notion, qui appartient à la sphère juridique, la société m'offre une triple reconnaissance : d'abord que je souffre ; ensuite que je ne suis pas responsable de mes souffrances ; enfin qu'un tiers en est responsable et me doit réparation. Nécessaire dans le domaine juridique, ce concept devient dangereux appliqué au domaine psychologique. N'avons-nous pas tous tendance, consciemment ou non, à nous poser en victime ? Car nous pouvons en attendre un triple bénéfice, qui est en réalité une triple impasse.

1. Par la mise en avant de ma souffrance, je peux espérer qu'un autre va venir m'en soulager. Ne se sentant pas responsable de sa souffrance, la victime attend secrètement son sauveur : celui qui

en assumera la responsabilité à sa place. Bien des amours naissent d'une transaction entre inconscient : tu me sauves / je te sauve. Et beaucoup meurent de ce que les amoureux n'ont su dépasser ce marché de dupes. Car en matière psychologique, personne ne sauve personne.

2. Par l'affirmation de mon irresponsabilité, j'évite non seulement la culpabilité (je souffre mais ce n'est pas ma faute), mais encore la pénible tâche de chercher en moi-même les racines de ma souffrance. Car il est douloureux de regarder au fond de soi ; affronter ces ombres demande du courage. C'est pourtant le seul moyen de guérir vraiment. Dénier ma responsabilité me procure une trompeuse impression d'allègement que je paye immédiatement au prix fort : celui d'une totale impuissance. Celle-ci est fréquemment compensée par une quête de toute-puissance. La recherche compulsive du pouvoir sur autrui cache souvent une victime impuissante.

Ne se
sentant
pas
responsable
de sa
souffrance,
la victime
attend
secrètement
son
sauveur

3. J'espère obtenir réparation, donc soulagement de mes souffrances, en trouvant un coupable c'est ainsi que la victime cherche son bourreau. Parfois elle le trouve, se liant à des êtres qui vont réellement la faire souffrir. Plus souvent, elle l'invente. Lorsque je projette inconsciemment l'image du sauveur sur un être aimé, j'attends de lui le soulagement d'anciennes souffrances refoulées, lesquelles refont ainsi surface à l'occasion de cette rencontre ! Le « sauveur » étant évidemment impuissant à soulager des souffrances qui sont intérieures à la victime, celle-ci lui en attribue la responsabilité, le faisant passer du statut de sauveur à celui de bourreau. L'amour se transforme en haine et la victime exerce son courroux sur le sauveur déchu. La victime oscille toujours entre plainte et colère.

Deux conclusions. D'abord c'est en se posant en victime, consciemment ou non, que l'on transmet la souffrance. Ce sont les victimes qui font mal. Ensuite personne n'échappe à cette impasse, pour une raison simple :

c'est qu'il est vrai que nous ne sommes pas l'origine de notre souffrance. Nous avons reçu, enfant, les blessures de notre âme, et celles-ci n'ont pas été reconnues. D'où la difficulté d'en assumer à présent la responsabilité.

Soyons indulgents avec nous-mêmes : c'est un très long et difficile chemin, celui de la maturité. Il consiste à prendre conscience que, si je ne suis pas la cause de ma souffrance, la cause de ma souffrance est en moi. Donc aussi la puissance de m'en libérer. On cesse d'être une victime par la responsabilité : *c'est moi qui souffre donc c'est moi qui peux.*

- Non ! Là ce n'est pas possible ! « Ce sont les victimes qui font mal »... Un enfant violé ou battu, selon vous, c'est un bourreau en état d'impuissance ?

- Un enfant violé ou battu est une victime au seul sens de ce terme qui soit légitime, le sens juridique. À ce titre, la société lui doit reconnaissance et réparation de sa souffrance. N'ai-je pas été assez clair ? Ma critique porte sur la *posture* de victime, transfert indus de cette notion, de la sphère juridique à la sphère psychologique... Et tentation à laquelle il est difficile de résister.

- Mais pourquoi faire de la victime un bourreau ?

- Pour la raison même qui me fait voir en tout bourreau une victime : parce que la violence, nul ne la commence. Celui qui la transmet, l'a toujours reçue. Tout le monde fait mal, tout le monde a mal. Qui se pose en victime, se voulant innocent, refuse de voir et de travailler le mal à l'intérieur de soi ; ainsi cherche-t-il la cause du mal hors de soi, dans un autre expiatoire. Or ce transfert, pour les collectivités humaines, est la racine de toute violence. Tout être humain est vecteur de violence et ce n'est qu'en reconnaissant cette violence à l'intérieur de soi que chacun à la puissance d'y mettre fin.

- Selon vous on ne mettra fin à la violence que par un travail intérieur ?

- Oui. Car toute tentative pour arrêter la violence en autrui est un acte de violence. C'est en outre un déni de sa propre puissance, puisque c'est désertier le seul lieu où l'on peut quelque chose pour enrayer la transmission de la violence : soi-même. Il est temps pour l'être humain de prendre conscience de sa véritable puissance.



Mae

Attachement, empathie et violence éducative

Marc-André Cotton

*Intervention au 27e colloque de la Fédération Française
psychothérapie et de psychanalyse.*

Résumé : L'enfant vit dans une continuité de conscience. C'est la perte de l'attachement maternel qui l'en sépare durablement et l'enferme peu à peu dans la névrose, comme le montrent les exemples de Sigmund Freud et de Donald Winnicott.

Nous sommes d'accord pour convenir de l'importance pour l'enfant et sa mère de cette période d'attachement que constituent les premiers mois de la vie. La biologie et l'éthologie montrent aussi qu'une carence de l'attachement a de graves répercussions sur le développement psychoaffectif des petits.

L'obstétricien Michel Odent nous dit que nos bébés sont des mammifères. Son livre vient d'être réédité par les éditions l'Instant présent.

Un certain nombre de professionnels et de parents proposent déjà l'allaitement à la demande, le contact peau à peau, le co-sleeping, la joie d'être ensemble jusqu'à ce que les petits prennent peu à peu leur autonomie. Ces suggestions sont cependant peu entendues car elles se heurtent à une structure complexe : *la névrose humaine*.

On peut se demander pourquoi nous nous sommes éloignés du comportement des mammifères au point de compromettre notre survie et l'équilibre de nos enfants. Sans doute pour pouvoir

un jour retrouver consciemment notre dimension biologique. Posons-nous alors ces questions : *À partir de quel moment un bébé peut-il être considéré comme conscient ? Depuis quand la conscience réflexive qui caractérise l'être humain s'exprime-t-elle chez l'enfant ?*

Assurément depuis toujours, car l'enfant vit dans une continuité ! Quand il cherche le sein de sa mère, il pose les bases de son rapport aux autres. Quand il prononce ses premiers mots, il a déjà en lui la structure du langage propre à l'homme. Ne pas satisfaire un bébé dans ses besoins les plus essentiels, c'est donc porter atteinte au développement harmonieux de sa conscience réflexive. Le petit qui n'est pas satisfait exprime son malaise par des pleurs, des hurlements : il sait que c'est vital pour lui. Cela aussi, c'est une expression de sa nature consciente.

Devenu adulte, s'il ne trouve pas d'espace pour mettre des mots sur ses souffrances, le fameux témoin

lucide d'Alice Miller, il s'enferme dans la névrose. Ne dit-on pas parfois des personnes névrosées qu'elles sont restées fixées à un stade infantile ?

Le processus d'attachement du bébé à sa mère s'inscrit donc dans un processus naturel plus large qui est la réalisation de sa conscience. Tout comme Olivier Maurel le suggère pour les conséquences des violences éducatives ordinaires, les conséquences des ruptures de l'attachement constituent une sorte de "point aveugle" en sciences humaines qui est la marque même du traumatisme.





J'aimerais prendre deux exemples pour illustrer cette carence : celui de Freud d'abord, puis celui du psychanalyste anglais Donald Winnicott. Dans l'un de ses trois essais sur la théorie sexuelle, parus en 1905, Freud affirme que l'enfant porte en lui une prédisposition à la perversité.

Chacun connaît cette expression freudienne, que je cite ici dans son contexte, page 69 : « Il est instructif de constater que l'enfant, sous l'influence de la séduction, peut devenir pervers polymorphe, pouvant être dévoyé vers tous les outrepassements possibles. Cela montre que dans sa prédisposition, il en apporte avec lui l'aptitude... »

C'est un raisonnement complètement circulaire, on dirait aujourd'hui 'projectif' qui consiste à dire : *si l'enfant peut devenir pervers, c'est donc qu'il y est prédisposé...* Il n'y a aucun recul, aucune interrogation sur soi-même de la part du fondateur de la psychanalyse. Remarquons au passage la mention de la séduction, une théorie à laquelle Freud a renoncé huit ans auparavant, mais dont il

reste encore quelques traces. En bon phallocrate, il généralise rapidement son propos à la femme et finalement à toute l'espèce humaine :

« L'enfant ne se comporte pas en cela autrement que, par exemple, la femme moyenne n'ayant pas été touchée par la culture, chez qui subsiste la même prédisposition perverse polymorphe. [...] La même prédisposition polymorphe, donc infantile, est exploitée aussi par la fille publique dans son activité professionnelle [de sorte qu'] il est en définitive impossible de ne pas reconnaître dans l'égale prédisposition à toutes les perversions ce qu'il y a d'universellement humain et originel. »

Qu'est-ce que ce "point aveugle" dans la pensée de Freud qui lui fait réduire l'homme à un être essentiellement pervers ?

C'est l'absence d'attachement ! Il n'a pas connu l'accueil inconditionnel d'une mère pour son nouveau-né, ni le contact peau à peau ou l'allaitement à la demande. Pour la bourgeoisie viennoise dont il est issu, cet accueil était largement condamné.

Le point
aveugle :

une
souffrance
refoulée
résultant
de la perte
du lien.



Inconsciemment, Freud est donc porteur de cette condamnation et il la manifeste en condamnant à son tour l'enfant qu'il qualifie de pervers. Sa conscience "sait" qu'une dimension essentielle de son être a été condamnée et le remet en scène. Freud va plus loin en affirmant que l'enfant est prêt à toutes les manipulations lui permettant d'obtenir d'autrui la jouissance qu'il est contraint de se procurer seul. Si Freud insiste sur cette solitude de l'enfant, n'est-ce pas qu'il l'a connue et qu'elle l'a fait souffrir ?

J'en viens à mon second exemple, celui de Winnicott, le père de la psychanalyse des enfants en Grande-Bretagne. C'est un grand pédiatre qui a œuvré pour que les bébés soient reconnus en tant que personnes dans leurs besoins les plus essentiels. Qu'écrit-il dans *The Child, the Family and the Outside World*, paru en 1957 ? Il affirme discerner chez le bébé allaité une pulsion agressive qui se manifeste – dit-il – sous la forme d'une offensive impitoyable contre le sein et contre la mère. Je traduis de l'anglais, page 53 :

« La pulsion d'amour primitive contient une agressivité très forte [de la part du bébé] qui s'exprime dans la pulsion à se nourrir. En termes de fantasme, la mère est attaquée sans pitié et bien que peu d'agressivité puisse être observée, on ne peut ignorer l'intention destructrice de l'enfant. »

Curieusement, ces réflexions ont été expurgées de l'édition française et remplacées par un texte plus consensuel datant de 1949. Là encore, Winnicott qui était issu d'une famille de la bourgeoisie victorienne parle de sa propre histoire. Sa mère, dépressive, ne lui a pas offert son accueil inconditionnel.

Elle l'a confié à une nourrice, puis à une gouvernante. Dans son œuvre psychanalytique, Winnicott met en évidence l'importance de la relation avec la mère et invente des concepts comme "la mère suffisamment bonne" ou "la mère dévouée ordinaire" par lesquels il idéalise sa propre mère. Il trouve là son «point aveugle», c'est-à-dire une souffrance refoulée résultant de la perte de l'attachement.

Sa
conscience
« sait »
qu'une
dimension
essentielle
de son être
a été
condamnée
et le remet
en scène.



Winnicott se refuse à blâmer sa mère et c'est donc le bébé qu'il accuse d'être fondamentalement agressif. Comme Freud, il attribue à l'enfant une hostilité qui habite la mère ayant elle-même subi une perte de l'attachement. Dans les cercles thérapeutiques, nous connaissons bien ces mécanismes projectifs de défense, mais cela ne nous empêche pas d'y succomber ! Et ce d'autant plus que nous n'avons pas – ou pas suffisamment – visité notre propre histoire.

Pour terminer, j'en viens à la récente évolution de la loi française relative à l'exercice de la psychothérapie qui me paraît fournir une illustration plus actuelle.

Comme vous le savez, le titre de psychothérapeute - sauf dérogation - est désormais réservé aux seuls médecins, et psychologues, et cela sans qu'ils n'aient besoin de suivre eux-mêmes une psychothérapie. Ces professionnels n'auront donc pas à revisiter leurs "points aveugles", n'auront pas à éprouver la détresse que provoque la rupture du lien d'attachement, ni à remettre en cause leurs parents et leur éducation avant d'avoir eux-mêmes des clients. Gageons que ces derniers finiront par s'apercevoir que ce qui fait un bon thérapeute, ce ne sont pas ses diplômes universitaires, mais bien sa capacité à reconnaître en eux ce lien meurtri de l'attachement.

Gageons que ces derniers finiront par s'apercevoir que ce qui fait un bon thérapeute, ce ne sont pas ses diplômes universitaires, mais bien sa capacité à reconnaître en eux ce lien meurtri de l'attachement.