

L'INCONSCIENT¹

Michel Heller

INTRODUCTION

Lorsque je me suis attelé à la tâche d'écrire ce que je mets derrière le mot inconscient dans ma pratique, je me suis vite aperçu que je venais d'agiter une fourmilière, et que jamais je ne pourrai réunir tout ce qui grouille à propos de ce mot en un concept cohérent. Car pouvoir (re)définir l'inconscient, implique en fait une conception claire du fonctionnement psychique. Une des forces de la Psychologie Biodynamique étant de laisser flou dans nos modèles ce sur quoi nous ne savons rien, je me suis vite aperçu que proposer un modèle clair sur l'inconscient aujourd'hui était une tâche impossible. Dans sa correspondance avec Fliess, Freud (1985, p.264) montre que sa théorie est bâtie sur trop peu de cas, et sur des réussites thérapeutiques difficiles à évaluer. Néanmoins, il était encore possible à une époque où la psychologie naissait, d'utiliser quelques cas comme source d'inspiration, et les grands philosophes comme cadre, pour proposer un modèle relativement cohérent du psychisme. Depuis, la psychologie a grandi rapidement; la physiologie a grandi encore plus rapidement; de nouvelles sciences telles que l'étude de la communication, la cybernétique, la systémique, l'intelligence artificielle, la biochimie ont avancé à pas de géants. Reproposer un modèle psychique qui tienne compte de l'ensemble des données et des modèles mis à notre disposition par les sciences biologiques et humaines et les psychothérapies est devenu beaucoup plus difficile.

Voilà pourquoi j'ai préféré donner à votre réflexion quelques 'briques' spécifiques et distinctes, qui me semblent importantes pour l'élaboration d'un modèle que nos pratiques explicitent peu à peu.

Brique I: Discussion du modèle freudien

Il m'arrive souvent de mêler le mot 'inconscient' aux actes multiples qui m'agissent dans ma pratique. J'ai appris que faire certaines choses, c'est travailler avec ou sur l'inconscient. Je supposais ce mot défini ailleurs, par d'autres plus savants que moi. Je me contentais de la définition suivante: aider les gens à découvrir ce qu'ils ont oublié. Le reste se définissait surtout par des gestes, des silences, des impressions, des intuitions... des schèmes que la pratique a progressivement forgés. Insatisfait par cet état de mes connaissances, je suis quand même allé voir ce que Freud en avait dit. Je découvris une analyse extrêmement dense, dont on a souvent oublié aujourd'hui de nombreux aspects qui me semblent pourtant toujours utiles. Aussi m'a-t-il semblé judicieux de commencer cet article en partageant les précisions qui se sont faites en moi au cours de cette relecture.

¹ L'inconscient. *Adire*, No. 7-8, p.95 - 158 ,1992.

L'inconscient: interface psychophysiologique

La psychothérapie repose sur un mythe :

Il était une fois un bambin. Ce bambin vécut un certain nombre de situations fort agréables, puis un choc tellement douloureux qu'il préféra ne plus jamais devoir repenser à ce souvenir. Mais peu à peu, il découvre avec son entourage qu'en faisant cela il a perdu une partie de son âme. Il se rend compte qu'il a si bien caché certaines parties de son être qu'il est devenu incapable de les retrouver. En questionnant autour de lui il apprend que d'autres ont déjà subi ce qu'il découvre, et que dans notre société, on peut aller demander de l'aide à des sortes de Sherlock Holmes capables de retrouver tous les criminels qui se sont cachés dans l'immense ville qu'est notre cerveau.

Plus personne ne croit aujourd'hui à ce mythe: nos clients ont rarement été traumatisés par une seule situation, et ce qui est retenu dans notre inconscient est rarement un simple souvenir, mais la capacité de percevoir et de réagir à certains types de situations qui se sont douloureusement répétés dans notre vie. Eventuellement, on peut encore penser que ce qui se cache dans notre inconscient est une sorte de situation prototype de toute une série de situations pénibles (Janov 1974, p.18-23; Haynal 1991, p.44-45). Je me référerai néanmoins à ce mythe pour pouvoir discuter plus brièvement certaines idées de Freud.

Le modèle qui sert de base à la réflexion de Freud semble être principalement un mélange des analyses faites par les philosophes Hume et Kant⁽²⁾. Ce modèle part de l'idée que notre raison est une entité relativement autonome. Les pensées qui y sont produites dérivent de l'interaction entre a) des structures innées (Hume parle de mécanismes produits par la nature), et b) des sensations captées par nos sens. Hume (1984, p.280-298) et Kant (1980, p.954-958) précisent bien qu'ils pensent à des sens liés au monde qui nous entoure et à des sens liés à notre monde intérieur, pour souligner que nos pensées n'ont aucun accès direct à tout ce qui se déroule en dehors de notre raison.

À l'époque de Freud, la théorie de Kant est devenue dominante, et est appliquée non plus au seul domaine de la raison mais à la psyché tout entière, localisée dans le système nerveux central (Freud 1968, p.78; Fraisse 1976, p.9-12). Freud reprend ce modèle pour analyser les vicissitudes de nos instincts (faim, soif, sexualité) dans notre pensée. Il constate qu'aux deux extrêmes d'un instinct il y a deux langages. Prenons l'exemple d'un manque de protéines. À un extrême, il y a un problème physiologique, qui s'exprime en termes de concentration trop faible de cellules de protéine dans le milieu interne où baignent nos cellules. À l'autre extrême, il y a une pensée formulée en forme d'images et de paroles internes exprimant le désir suivant: il faut absolument que j'aille manger un steak dans une brasserie. Ces deux extrêmes sont reliées entre elles par des tissus que le jeune Freud étudiait: les nerfs. Ici, tout s'exprime comme dans un computer: en terme d'électricité effectuant certains parcours dans les circuits de notre système nerveux.

Dans le modèle Hume-Kant des savants du siècle passé, tout se passe comme si certains nerfs avaient été conçus pour recevoir des informations chimiques à un bout, et provoquer des matériaux psychiques (perceptibles par le conscient) à l'autre bout... ou vice versa. Mais à la fin du XIXe siècle, la neurologie naissante savait déjà que le langage biochimique fonctionnait trop différemment de celui de la conscience et de celui du système nerveux, pour qu'une telle opération soit concevable. Aussi, Freud posa comme hypothèse qu'il existe dans notre psyché une interface spécialement conçue pour recevoir des messages de notre physiologie et pour agir sur elle (Freud 1975, p.317; Freud & Breuer 1986, p.298-300, Freud 1968, p.69, p.81-82). Cette interface est capable de comprendre les messages physiologiques (par exemple ceux des hormones), et de les traduire en messages compréhensibles par notre préconscient, c'est à dire en messages "susceptibles de devenir

². On y trouve aussi de nombreux points développés par Spinoza dans son éthique. Notamment qu'une pensée doit passer par le système affectif pour pouvoir s'incarner au travers d'actions motrices, et la notion que de nombreuses valeurs sociales ont leur source dans des tentatives (projectives) d'extérioriser nos conflits intérieurs (Spinoza 1988a, p.346 — 349, p. 415 — 420; Schaub 1989, II, p.129 - 136.).

conscients" (sensations, images, mots) (Freud 1968, p.76). Cette première interface est ce qu'il appelle l'inconscient. Ce qui se passe dans cette interface se déroule avec des modalités qui ne peuvent pas être appréhendées par le conscient (Freud 1978a, p.775-776).

Ce modèle est basé sur l'idée que l'on ne peut pas définir une psyché qui parle le même langage que celui de notre physiologie. Il est validé par l'expérience connue de nous tous que notre conscient ne peut même pas sentir ce qui se passe dans nos nerfs, alors que nos pensées sont de toute évidence le produit de leur activité. Freud mentionne l'existence d'autres modèles de l'inconscient, produits avant lui par certains philosophes. Ceux-ci mentionnent l'existence de phénomènes qui se déroulent sans que nous en soyons forcément conscients. Ce que le modèle de Freud aurait d'original - d'après lui - serait dû au fait qu'il différencie deux types de pensées non-conscientes ⁽³⁾ qualitativement différents en fonction du degré d'accessibilité par le conscient (Freud 1978a, p.775-776).

Certaines propriétés de l'inconscient freudien découlent de sa définition. Dans l'inconscient il ne peut pas y avoir de formulations négatives (l'inconscient ne peut pas transmettre un message tel que "je n'ai pas faim"), dans la mesure où celui-ci ne fait qu'informer le préconscient sur des états physiologiques positifs. L'inconscient n'a pas de colorations émotives, dans la mesure où son message est de type: il y a un peu, moyennement, beaucoup de protéines. Par contre, les messages de l'inconscient peuvent être plus ou moins intenses. N'ayant aucun contact avec les sens liés à ce qui nous entoure, il n'a aucun principe de réalité. Finalement, l'inconscient n'a aucun accès à la motricité, sauf dans le cas de réflexes extrêmement primitifs (Freud 1978a, p.690-694). Si l'on accepte cette définition, on doit aussi admettre que l'inconscient ne peut pas participer de façon directe dans les comportements liés à la communication.

Le préconscient: base de notre pensée subconsciente

En Psychologie Biodynamique, on utilise rarement le terme de préconscient, dans la mesure où la plupart d'entre nous confondent son fonctionnement avec celui de l'inconscient. Pourtant, cette entité mal connue est sans doute le lieu de la plupart de nos activités psychiques.

Reprenons notre pulsion de faim. L'inconscient envoie un message d'une certaine intensité qui permet au préconscient de savoir que notre milieu interne manque de protéines. *Au même moment*, le préconscient reçoit probablement d'autres messages de notre corps: j'ai soif, je suis fatigué, j'ai besoin de faire l'amour, ma jambe est en train d'attraper des crampes. Il reçoit aussi d'autres messages des sens liés à ce qui nous entoure. Il est onze heures, nous sommes au bureau, il faut finir et envoyer un article avant midi, un client est en pleine décharge émotionnelle, le téléphone sonne. Ayant trié les messages en fonction de leur intensité, le préconscient peut enfin s'occuper de la faim. Avec l'aide du conscient, il doit maintenant coordonner la sensation de faim avec une autre série de questions, activées par le thème 'manger': combien d'argent dans la poche, qu'y a-t-il dans le frigidaire, avec qui est-ce que je mange, quels magasins et/ou restaurants existent dans la région, etc.. Ces questions font intervenir des fonctions préconscientes telles que la vue, nos connaissances, le contenu de la mémoire, et l'imagination. Ces mécanismes, tous sans contact avec l'inconscient, mènent souvent à la formulation d'une quasi-infinité de possibilités. Ces possibilités sont en contact avec les fonctions émotives, qui pour Freud sont les seules voies d'accès à la motricité: sans l'aide des émotions, aucune pensée n'arrive à bouger le moindre muscle. Freud est étonnamment explicite sur ce point (Freud 1978a, p.776; Freud 1968, p.82-86, 97). On peut suivre ici Hume, pour qui l'émotion nous aide aussi à choisir parmi toutes les possibilités engendrées par notre imagination. Les enjeux ici ne sont plus tellement les protéines, mais profiter de l'énergie de la faim pour: rencontrer une fille avec

³. 'Insu' serait la traduction littérale du 'Unbewusst' utilisé par Freud (commentaires dans Freud 1985, p. 164).

qui j'aimerais sortir, convaincre un banquier de ma respectabilité, discuter en paix avec un collègue, choisir un restaurant qui fait bien passer le message que je suis bouddhiste et que je suis végétarien.

Ce que l'on peut déjà souligner dans cet exemple, c'est à quel point l'énergie fournie par une pulsion permet de concrétiser certaines situations contenant un grand nombre de motifs (Freud 1978a, p.301).

Conscient & pré-conscient, ou la cour du roi Arthur

A state of consciousness is characteristically very transitory. (Freud 1984, p.352)

Freud a décrit les relations du conscient et du préconscient comme celles d'un roi avec sa salle du trône. Je reprendrai cette image, mais en précisant que mes associations me mènent à la cour du roi Arthur. Le conscient est comme le roi dans la mesure où, de son trône, il peut tout voir, et comme le roi Arthur dans la mesure où - avec l'aide de Merlin l'Enchanteur - il peut percevoir tout ce qui se pense et se dit dans la salle de trône. L'inconscient, comme il se doit, est situé au-delà d'une porte étroite gardée par des gardes patibulaires. Les phénomènes préconscients et conscients sont du même ordre, mais bien évidemment, il se passe beaucoup plus de choses dans la salle de trône que ce que le roi peut percevoir⁽⁴⁾. Ceci implique que de tous les événements qui ont lieu dans la salle du trône, le roi n'en perçoit qu'une infime partie (Freud 1968, p.66-68).

Un autre problème posé au conscient est bien connu de ceux qui ont étudié l'art. Je me rappelle que mon professeur de dessin à l'école nous avait montré que pour bien dessiner les branches d'un arbre, il était plus aisé de d'abord dessiner les espaces entre les branches. Des recherches (Hess 1965; Neisser 1964) ont montré qu'une personne ne parcourt qu'une infime partie d'un tableau, et que le balayage effectué par les yeux sur un tableau varie d'une personne à l'autre. Il est rare que deux personnes regardant un même tableau perçoivent la même image. Et avoir une vision relativement complète d'un objet ne peut se faire qu'après avoir acquis des schèmes par lesquels nous apprenons à explorer les objets avec nos sens de façon systématique et efficace (Droz 1986, p.618-619; Vurpillot 1968). Les médecins doivent apprendre à 'lire' une radiographie afin d'y voir plus qu'une série de contrastes. Des expériences similaires peuvent être faites en ce qui concerne l'apprentissage du mouvement en danse, ou dans un art martial.

Merlin peut passer une vie à montrer au roi tout ce qu'il ne perçoit pas, et à lui apprendre à parcourir les événements qui se déroulent dans la salle de trône avec plus d'efficacité. Nos habitudes gênent parfois cet apprentissage. Pensez que parce qu'il y a dix ans il y avait là un garde spécialement vigilant (ce garde est à la retraite depuis maintenant cinq ans), le roi a perdu l'habitude de regarder ce qui se passe à droite de la grande porte de la salle du trône. Certains courtisans malveillants (dont Mordred) s'en aperçoivent, et prennent l'habitude d'y discuter de complots. Le système de défense entre conscient et préconscient peut devenir plus fort. Mordred, voulant semer la pagaille entre le roi et ses plus fidèles alliés, n'arrête pas de demander au roi de regarder plus souvent à sa gauche, là où la reine et Lancelot sont habituellement assis. Mais le roi, craignant d'être vu publiquement en train d'observer les sourires amoureux échangés entre sa femme et son meilleur ami, préfère ne pas regarder à sa gauche quand il sont là. Et comme il a peur de ses mouvements inconscients, il préfère prendre l'habitude (les habitudes sont aussi des phénomènes pré-

4. Levi-Strauss (1964) illustre bien la différence entre le langage du conscient (l'écriture et le microscope) et celui du préconscient (la peinture et la musique). "Comme cela se produit avec le microscope optique, incapable de révéler à l'observateur la structure ultime de la matière, on a seulement le choix entre plusieurs grossissements : chacun rend manifeste un niveau d'organisation dont la vérité n'est que relative, et exclut tant qu'on l'adopte la perception des autres niveaux" (p.11). L'écriture ne peut que transmettre une succession de thèmes, alors que la musique peut en décrire plusieurs simultanément (p.22 — 40).

conscients) de ne jamais regarder cette partie de la salle où Lancelot et la reine peuvent s'asseoir. Ces exemples montrent que sans avoir recours au concept d'inconscient, un être humain peut acquérir la tendance de cacher de son conscient certains phénomènes pénibles qui se déroulent pourtant ouvertement dans son préconscient (Freud 1978a, p.776, 779; Freud 1968, p.103).

Les oubliettes du préconscient et les 'awarness therapies'

Les possibilités de se cacher quelque chose dans son préconscient sont en fait quasiment infinies. Ces cachettes ont certains avantages, et certains désavantages. Le désavantage principal est qu'une fois que Merlin l'Enchanteur - ou un psychothérapeute qui se prend pour Sherlock Holmes - découvre la cachette, il suffit d'ouvrir le tiroir ou le coffre pour voir de quoi il s'agit (Randolph 1991). Par contre, dans la mesure où le souvenir est placé dans une réalité faite dans la même 'matière' que lui, il peut rester tranquillement dans sa cachette sans jamais émettre de signes trop visibles sur où il se cache. Tout au plus, si ce que l'on cache est un être vivant, faudra-t-il s'assurer qu'il soit maintenu dans une prison efficace. Le roman policier est une bonne parabole pour les cachettes du préconscient. Le détective et les bandits se meuvent dans une même réalité⁽⁵⁾.

Il y a tellement de souvenirs cachés dans le préconscient que l'on peut passer une vie à les découvrir (ça ne fait jamais de mal d'apprendre). Les conséquences pathologiques (dans le sens donné à ce mot par des médecins) de telles oubliettes sont minimes. Par contre, le philosophe risque d'être plus sensible aux déformations de la pensée consciente causées par toutes les tentatives d'autoaveuglement de l'humanité dont ces oubliettes sont le témoin. Nos sens effectuent un tri extrêmement sévère des phénomènes qui nous entourent; si en plus nous cachons certaines de ces données-là, nous finissons par avoir une vision restrictive à l'extrême de ce qui nous entoure, et rendons possible l'adoption de systèmes de pensée préfabriqués. Le conscient peut souvent se sentir incapable de gérer la masse quasi infinie d'informations mise quotidiennement à sa disposition. À de tels moments, il lui vient parfois l'envie tyrannique de mettre toutes les informations ingérables en prison, afin d'avoir l'impression d'avoir en face de lui un univers maîtrisable. Je ne me souviens plus quel est le philosophe qui écrivit: 'man can only stand so much truth'. Le roi Arthur fut un conscient social particulièrement sage, puisqu'il accepta que demeure parmi ses conseillers un certain Merlin l'Enchanteur qui lui, n'oubliait jamais où le roi cachait quoi.

Cette dynamique extrêmement riche entre conscient et préconscient me semble avoir été le principal centre d'intérêt des 'awarness therapies' développées dans les années '60. Je crois que ces pratiques ne découvraient qu'accidentellement les oubliettes cachées dans ce que Freud appelait l'inconscient.

En français et en allemand, il semble inévitable que l'on doive parler de deux inconscients... ce qui est quand même un peu lourd. La richesse de la langue anglaise permet de résoudre partiellement cette difficulté en appelant le premier type d'inconscience 'awarness'. Je ne sais pas si ceux qui ont introduit ce mot dans le langage de la psychothérapie, comme Fritz Perls (& col. 1972), seraient entièrement d'accord avec cette analyse. Je discute ici de l'utilisation du mot 'awarness' en partant du modèle de Freud. Il est possible qu'en fait la distinction entre 'awarness' et 'inconscient' ne recouvre pas tout à fait celle effectuée par Freud.

⁵. Lacan utilise plusieurs fois (1978, p. 225 - 241; 1966, p. 11 -61) le fameux récit de la "lettre volée", écrit par Poe, pour montrer comment un trésor peut être caché là où tout le monde peut le voir. Le rapport psychanalyse / policiers est bien illustré par le titre d'un ouvrage édité par Žižek (1988) : Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Lacan sans jamais oser le demander à Hitchcock.

Je crois que ce n'est pas pour rien que les 'awarness therapies' citent tellement les philosophies (phénoménologie, existentialisme, zen, taoïsme, hindouisme, yoga, alchimies, etc.), car ce à quoi elles s'attaquent est essentiellement l'autoaveuglement cognitif et affectif des masses. Cela dit, le critère de la profondeur d'une expérience ne semble pas suffisant pour distinguer la découverte d'une oubliette préconsciente de celles de l'inconscient. Je pense à des exercices de groupe (des jeux de psycho-drame, des massages, des exercices respiratoires) qui font revivre à la queue leu leu des expériences d'abandonnisme de la première année de l'enfance, ou des expériences liées à notre naissance. Souvent les membres de ces groupes découvrent dans ces exercices des moments de leur vie qui leur étaient totalement inaccessibles auparavant. Comme le dit si bien Fritz Perls (& col. 1972, p.256-259), ils découvrent alors non seulement des souvenirs, mais surtout ouvrent leur conscience à une nouvelle manière d'être, en acceptant de vivre des phénomènes d'un autre ordre que ceux dont ils voulaient bien se satisfaire auparavant.

Les oubliettes de l'inconscient et les psychothérapies

Freud a commencé par essayer d'aider des femmes souffrant de ce que l'on appelait à l'époque 'hystérie'. Ce trouble, tel qu'il était alors défini, était suffisamment grave pour que Freud puisse supposer que ses clientes avaient a) été violées par un de leurs proches, et b) avaient ensuite dû garder cette expérience secrète.

La situation cachée pertinente est, dans ces cas, directement liés à un instinct bien particulier: la sexualité. Ces patientes avaient a) une difficulté énorme à vivre leur sexualité avec quelqu'un, et b) leur sexualité s'exprimait parfois de manière impossible à intégrer par la patiente et par son entourage (les crises d'hystérie). Freud localise assez rapidement les oubliettes de ses clientes proches de là où la sexualité devient un phénomène psychique. Cet endroit permet d'aborder l'énergie sexuelle à un moment où elle est encore particulièrement malléable: elle est susceptible d'être détournée; elle a une impulsion vers un but, mais peut ensuite changer de direction vers un autre but; elle a une intensité première que le conscient peut ensuite distribuer sur plusieurs représentations; elle peut s'accumuler derrière un barrage... et si celui-ci cède soudain elle peut provoquer toutes sortes de comportements bizarres. Bref, c'est déjà du psychique, mais ça se comporte encore comme une énergie (Freud 1985, p.80). Il appelle cela la libido⁽⁶⁾, la décrit avec un modèle énergétique, et creuse à cet étrange fluide une baignoire: l'inconscient. Tout ceci est cliniquement, clairement perceptible, puisque l'on observe chaque fois une relation perturbée entre conscient et sexualité: la sexualité est parfois perçue comme une pulsion désagréable, et parfois elle devient si mal perçue que les personnes analysées se croient sans désir.

Dès 1893, Freud et Breuer (1986, p.302-303) montrent qu'il y a une tendance quasi automatique à ce que toutes les informations qui arrivent dans l'inconscient soient retraduites et transmises vers le conscient. Seules les impulsions faibles pouvaient rester dans l'inconscient. Aussi la notion que le préconscient puisse mettre des affects formulés à ce niveau dans l'inconscient implique forcément une opération complexe, qui produit un

⁶. L'histoire du concept de libido est intimement liée à celle de l'inconscient. Inconscient et libido sont, au début, des entités quasi physiologiques, puis se psychologisent. Ainsi en 1894, Freud (1979, p.55) parle de la névrose d'angoisse comme le produit d'une mauvaise coordination entre l'excitation sexuelle somatique et la sphère psychique. En 1914, Freud pense que "la partie interstitielle des glandes génitales sécrète des substances chimiques particulières qui, recueillies dans la circulation sanguine, font que certaines parties du système nerveux central se chargent de tension sexuelle". Cette tension est une charge libidinale chimique. Cette énergie provient de tous les organes du corps, mais est spécifique dans la mesure où elle est différente de l'énergie à la base des processus psychiques en général. La représentation de cette charge est ce que Freud appelle "libido du moi" (Freud 1987, p.155 — 158). En 1922, la libido est clairement une "force psychique" (Freud 1978b, p.364)

résultat forcément instable⁽⁷⁾: d'une part parce qu'il faut tout retraduire dans un langage moins riche (linguistiquement parlé), et d'autre part parce que le l'inconscient, par définition envoie tout ce qu'il contient vers le préconscient. Mais cette localisation présente néanmoins un certain nombre d'avantages. En premier lieu, l'inconscient est notamment une source d'énergie. Cette énergie peut être utilisée pour nourrir un mécanisme qui ramène constamment un prisonnier dans son oubliette (Reich 1976). Deuxièmement, cette énergie peut être utilisée pour l'immense travail de traduire sans cesse ce souvenir dans un langage recevable par l'inconscient. Troisièmement, cette énergie étant alors dépensée, la pulsion réprimée aura déjà moins de force, et donc moins tendance à être repoussée vers le préconscient. Finalement, le souvenir est retranscrit dans un langage que le conscient ne peut pas comprendre, même s'il trouve la cachette.

Une telle cachette a des conséquences bien plus profondes que de juste cacher des informations. Premièrement, il y a des souvenirs qui sont cachés (ici la fonction est la même que pour les oubliettes du préconscient). Deuxièmement, le préconscient n'est plus informé sur l'intensité réelle de nos pulsions. Et finalement, c'est une des sources principales de notre énergétique psychique qui est d'une part diminuée, et d'autre part détournée. Mais les troubles engendrés par ce mécanisme sont plus graves encore. Si ce système de répression de souvenirs et de pulsions fonctionnait bien, nous n'aurions au moins pas de symptômes! Mais vu la complexité et l'instabilité de ce système, il y a toujours de petits bouts de souvenirs qui s'échappent, qui crient au secours, et doivent à nouveau être réprimés. Un souvenir, pour Freud implique toujours l'image de la situation mise en oubliette, et les émotions vécues alors. L'affect n'étant pas un système connu par l'inconscient, il s'y transforme souvent en d'autres sensations pénibles (le traducteur préconscient / inconscient n'est pas toujours totalement compétent) comme la sensation d'angoisse (Freud 1968, p.81-85, 89-91). L'angoisse engendrée par l'inconscient rend l'approche des oubliettes encore plus pénible; quand elle s'échappe dans le préconscient, elle a aussi tendance à amoindrir encore nos capacités psychiques.

Un des défauts majeurs de cette cachette est qu'elle envoie beaucoup de signes. Afin de protéger efficacement le conscient, notre système de défense fait aussi souvent que possible en sorte que les fumées de détresse envoyées par les prisonniers de notre inconscient ne puissent sortir que par la fenêtre des cachots... autrement dit vers l'extérieur, par le truchement de notre comportement (Freud & Breuer 1986, p.307-308). Ici, le piège est particulièrement diabolique. Tout d'abord, notre comportement est un aspect de nous que notre conscient ne peut jamais percevoir directement, alors que le conscient de tous ceux qui nous entourent peut y avoir un accès direct. Autrement dit, c'est notre tache aveugle. Ce n'est qu'en dialoguant avec des miroirs, des films, nos proches que nous pouvons peu à peu essayer de nous représenter quelle ambiance est dégagée par notre présence. C'est justement au niveau du comportement, et surtout à ce niveau difficile à décrire qu'est l'ambiance, que vont être transmis tous nos messages de détresse et d'angoisse... c'est-à-dire exactement tout ce qui peut encourager nos proches à nous fréquenter de moins en moins souvent. En nous poussant vers la solitude ce mécanisme permet de mieux en mieux cacher la localisation des oubliettes de notre inconscient. Pour ceux qui en sont arrivés à ce point, la seule aide possible est une psychothérapie qui propose les éléments suivants :

- une relation prolongée et fréquente qui permet à l'autre d'acquérir une bonne connaissance intuitive et technique des signes émis par une personne ;
- une relation suffisamment restreinte dans le temps (par exemple la brièveté d'une séance est importante) et par sa définition, pour que la perte de la relation avec son thérapeute ne devienne pas aussi dramatique que la perte de contact avec une personne proche ;
- que les motifs du psychothérapeute soient suffisamment bien définis (l'argent, une forme d'humanisme, etc.) pour que le client ne craigne pas de redevenir la poupée du désir de l'autre ;
- un contrat qui permet au psychothérapeute de chercher à maintenir le contact avec son client même quand les défenses de celui-ci le poussent à devenir aussi insupportable que possible ;

⁷. C'est ici que Jung (1978, p. 29) doit commencer à modifier le modèle de Freud pour rendre possible son hypothèse de l'inconscient collectif. "À mon avis, il n'y a pas de doute que toutes les activités qui se déroulent habituellement dans la conscience peuvent aussi avoir lieu dans l'inconscient." (Jung).

— un contrat qui donne au patient la force de montrer — malgré toute son angoisse — justement ces signes indicateurs de la localisation de ses oubliettes qui ont si souvent éloigné auparavant ses proches... car certains de ces signes ont depuis longtemps été recouverts par d'autres masques.

L'interaction de ces signes avec ceux émis par le thérapeute est à la source de la 'dynamique transférentielle' décrite par de nombreux psychanalystes actuels (Balint 1966, p.239-242; Lacan 1991, p.216-220; Haynal 1991, p.42-43).

Brique II: Le conscient volontaire et l'inconscient

Partant d'un point de vue inspiré par Freud, j'ai distingué les 'awarness therapies', de thérapies visant l'inconscient. Dans une pratique telle que la mienne, il m'arrive d'aborder un client dans un état d'esprit tellement éloigné de celui proposé par les psychanalystes d'aujourd'hui, que j'envoie Freud à des milliers de kilomètres de mon conscient, et l'oublie. C'est le cas quand j'utilise un mode d'intervention que l'on pourrait qualifier d'éducatif, plutôt qu'analytique. Le mot 'inconscient' revêt alors un sens beaucoup plus large, voire 'simpliste'. Un tel mode d'intervention comporte notamment:

- un problème spécifique
- le choix de ce que nous appelons une 'direction'
- la proposition d'un concept simple, voire simpliste au client
- à partir de ce concept nous analysons avec le client comment il réagit
- et proposons une manière d'intégrer ce qui est observé.

Ce type de technique est surtout utilisé à des fins didactiques, pendant les groupes de formation, mais il peut aussi être utile dans la pratique, notamment avec des personnes relativement fragiles.

En Psychologie Biodynamique, nous travaillons rarement avec des personnes en pleine crise psychotique. Nous avons néanmoins assez souvent des clients qui ont fait plusieurs séjours dans des institutions sous le label de psychotique, dépression majeure, schizophrénie. Le cadre de mes interventions est dans ce cas très clairement constitué pour soutenir un client dans une tentative de se libérer des liens complexes qui le lient à l'institution. Ces interventions durent généralement entre 3 mois et deux ans, et ne visent pas une thérapie des profondeurs, que ces personnes seraient incapables d'intégrer. Ces clients ont d'ailleurs généralement gardé un contact conscient avec les événements majeurs de leur vie... surtout avec les plus douloureux. Ils n'ont pas besoin d'un Sherlock Holmes. Je prends donc, avec ces clients, l'option d'une (re)construction plus que d'une analyse : sentir correctement les limites de son corps, pouvoir contenir une charge énergétique émotionnelle, sentir s'ouvrir un espace respiratoire qui laisse monter la force dans le dos sans danger, etc...

Dans tous les cas de ce type que j'ai vus, il a fallu travailler avec 'le conscient têtu' (Gerda 1985, p.58), c'est-à-dire la conviction que l'essentiel de leur vie peut être géré par leur conscient. Par exemple, un client vient me voir pour pouvoir apprendre à se trouver des femmes, afin de ne plus vivre seul. Il me demande en fait un truc qui puisse être utilisé à tous les coups sur n'importe quelle femme, et ne se rend pas compte que c'est sa vision même du rapport conscient / non conscient qui le maintient dans la solitude.

Conscience et I Ching

Une telle attitude peut être contrastée avec certaines idées inspirées par le I Ching (Wilhelm 1973). Prenons, comme premier exemple de l'approche décrite dans ce livre, différents modes d' "influence" qui mènent à la demande au mariage (hexagramme 31, p.153-155):

Attitude I: "Avant qu'un mouvement se réalise, il se manifeste dans le gros orteil. L'idée de l'influence est déjà présente. Mais au début elle n'est pas apparente pour les autres. Tant que l'intention n'a pas encore produit d'effets visibles, elle ne revêt pas d'importance pour le monde extérieur et ne mène ni au bien ni au mal."

Attitude II: "Le mollet suit le pied dans le mouvement. Il ne peut pas avancer de lui-même et ne peut pas non plus demeurer seul en place. C'est le mouvement qui n'est pas autonome et, parce qu'il n'est pas autonome, il amène l'infortune. On doit attendre paisiblement jusqu'à ce que l'on soit conduit par une influence effective."

Attitude III: "Toute disposition du coeur nous incite à un mouvement. Là où se porte le désir du coeur, les cuisses courent sans hésitation; elles sont en relation étroite avec le coeur, qu'elles suivent. Mais, appliquée à la vie humaine, cette manière de se mettre tout de suite en mouvement sous l'influence d'une humeur n'est pas bonne; elle mène à la longue à l'humiliation."

Attitude VI: "La façon la plus superficielle de vouloir exercer de l'influence sur les autres est le pur bavardage derrière lequel il n'y a rien. Une telle excitation produite par les mouvements des organes de la parole demeure nécessairement insignifiante."

J'aimerais maintenant citer deux autres pensées dont je n'ai pas pu retrouver la référence, mais qui sont restées inscrites dans ma mémoire de la façon suivante :

— L'influence véritable part de dessous les bras. Je comprend cette phrase comment voulant dire que si deux personnes s'aiment, ce n'est pas - pour l'essentiel - à cause de ce qui se dit, se montre, s'exprime avec la voix, le visage, et les mains, mais bien plus à cause du dialogue qui s'établit entre coeurs et sexes, et surtout entre êtres, par le truchement de deux atmosphères qui s'entremêlent.

— Le rapport entre le conscient et l'inconscient est celui du bateau avec une rivière. Le capitaine qui croit pouvoir échapper à un danger en modifiant le cours de la rivière ne pourra pas survivre.

Ces idées du I Ching éveillent en moi toute une série d'idées, que je tâcherais de résumer ainsi :

— La fonction du conscient n'est jamais de commander. Il a surtout pour but d'analyser plus finement que l'inconscient certains aspects spécifiques de ce qui est en train de se passer.

— Une action volontaire ne commande ni soi-même ni les autres, sauf sur des buts à très court terme. Si nous lançons toute une série de comportements que nous croyons séduisants, nous ne faisons que lancer une série d'offres à l'aveugle (puisque nous ne savons pas comment ces offres sont ressenties par l'autre), et ne laissons pas l'espace à la situation de sélectionner les comportements qui ont un sens profond par rapport à ce que nous essayons de vivre avec quelqu'un.

Nous nous transmettons des milliers de signaux de toutes sortes véhiculant une quantité énorme d'informations fort diverses (Heller 1992a). Par définition, la plus grande partie de ce que nous nous communiquons ne peut même pas être appréhendée par le conscient. Si nous nous donnons l'illusion que seuls les signaux dont nous sommes conscients sont opérants, nous avons toutes les chances de nous tromper souvent... mais pas toujours, ce qui peut nous encourager à persévérer dans l'erreur.

Nous sommes plus conscients de ce qui se passe en haut du corps qu'en bas (Lowen 1975, p.146-148). Aussi avons-nous parfois l'impression que ce que nous disons et la présence de boutons sur notre visage ont une influence prépondérante sur ceux qui nous entourent. Inversement, nous jugeons souvent de l'attractivité des autres à partir de ce que nous voyons (la vue est sans doute plus influencée par la publicité et les médias aujourd'hui) et ce que nous entendons. Pour les Chinois, tout ce que je viens d'écrire n'est qu'un bref résumé des pièges dans lesquels tombe facilement notre conscience. Toute sélection d'un partenaire à partir de tels critères ne peut que conduire à l'échec.

Tchouang-Tseu (1980: p.127-128) résume ainsi cette dernière idée: L'homme véritable "respirait très profondément: sa respiration provenait de ses talons; alors que la respiration des hommes ordinaires ne provient que de la gorge." Cette citation, comme celles tirées de l'hexagramme sur l'influence, montre qu'il existe une tradition pour laquelle la psyché n'est pas localisée que dans le cerveau, mais dans le corps entier. On pense avec ses pieds, son sexe, ses tripes, son coeur, ses mains... et sa tête. Très clairement, la Psychologie Biodynamique s'inscrit dans cette tradition. Dire que l'on pense avec son corps ne veut pas dire que l'on pense de la même manière avec toutes les parties du corps, il est plus probable que l'intelligence du 'coeur' ne raisonne pas comme celle de notre 'tête'. Nous avons souvent recours à l'image des chakras de l'Inde, qui illustrent cette notion de plusieurs

manières de penser, centrées en plusieurs parties du corps. De même, nous parlons parfois du cœur de la raison, et de la raison du cœur (Rijckenborgh 1978, p.50).

Revenons maintenant au travail avec les consciences volontaires. Une partie des entretiens consiste à assouplir des structures mentales souvent très rigides, en discutant sans vouloir avoir vraiment raison, mais en laissant traîner l'idée qu'une relation est un phénomène trop complexe pour être contrôlé par la raison, et qu'il faudrait apprendre à laisser les rênes à d'autres instances que la volonté, que je situe très vaguement dans 'l'inconscient'⁽⁸⁾.

Simultanément j'ai recours à un exercice d'enracinement: le client est debout, les pieds parallèles et légèrement écartés (même écart que les épaules) (Huang 1974, p.189). Ensuite, plus ou moins ouvertement, je le laisse mijoter dans cette posture pendant dix minutes environ. Inévitablement, il se passe alors ce qui se passe pour chaque individu mis dans cette position pendant un certain temps: des tremblements montent des pieds. Chez les clients au moi fragile ces tremblements montent souvent assez rapidement. Le type de clients dont je parle ici commence par ne pas du tout aimer ce phénomène. Nous en discutons. Mon orientation est de montrer qu'il se passe ici quelque chose que la tête n'a pas décidé. La plupart du temps le client bloque la montée de ces tremblements avec les genoux et/ou le bassin. Je lui demande de voir ce qui se passe si la volonté donne la permission aux tremblements de monter. Après quelques séances ce résultat est atteint.

Notre discussion porte aussi sur comment ces tremblements sont ressentis... réellement. Ayant décidé très rapidement que les tremblements sont désagréables parce que pas engendrés par le conscient, les 'têtus' ont ensuite beaucoup de mal à suspendre leur jugement, et à écouter ce qui se passe en eux quand ils vibrent (Lowen nous a appris qu'il ne peut s'agir que de plaisir).

Brique III: L'inconscient freudien dans les psychothérapies corporelles

Nous tenons à poser d'entrée que le refoulé ne recouvre pas tout l'inconscient. (Freud 1968, p.65)

Si l'on parcourt la littérature influencée par Reich, on voit régulièrement apparaître le mot inconscient. Mais si l'on regarde de plus près, on verra que le mot est utilisé 'comme dans Freud et dans Jung' sans jamais être rediscuté ou redéfini. Les auteurs qui, avec Fritz Perls (Perls, Hefferline, Goodman 1972), ont décrit les fondements de la 'Gestalt Therapy' sont peut être les seuls à avoir critiqué ouvertement le concept freudien de l'inconscient, puisqu'ils déclarent que "D'un point de vue formel, Freud n'avait pas besoin d'utiliser le mot 'mental' pour qualifier l'inconscient." (Perls, p.257)⁽⁹⁾. Plus loin (p.290-306), ils vont jusqu'à affirmer que la redécouverte de la 'scène initiale' n'est pas en soi curative, mais que c'est l'ouverture (l'intensité de l'expérience 'ici / maintenant') qui a lieu à de tels moments qui est l'élément thérapeutique. À part ces auteurs, je n'ai pas lu une page de cette littérature dans laquelle on essaye de (re)définir l'inconscient.

Ce que l'on trouve un peu partout, par contre, c'est une description détaillée et souvent originale de mécanismes refoulant activement certaines expériences hors du conscient. On résume très souvent l'apport des psychothérapies corporelles à un travail sur tout ce qui est refoulé par des tensions musculaires chroniques. La distinction est faite ici entre 'le réprimé' et 'ce qui est capable de devenir conscient' (Reich 1967, p.88). Autrement dit, cette littérature en revient implicitement au modèle des philosophes critiqués par Freud pour qui il

⁸. C'est tout à fait consciemment que je montre ici comment, dans la pratique, il arrive que l'on oublie toutes les distinctions freudiennes, en amalgamant pré-conscient et inconscient.

⁹. J'ai traduit en français presque toutes les citations tirées d'ouvrages anglais.

n'y avait qu'un inconscient, et dans lequel préconscient et inconscient ne sont plus différenciés. Autrement dit, on cite Freud pour cautionner une pensée avec laquelle il n'était absolument pas d'accord.

L'inconscient implicite du travail psychocorporel

**Il y a les partisans de Fröschel et ceux de Hitschmann!
Le premier: Comme, pour la philosophie, il n'est pas possible de déduire l'hypothèse d'un inconscient, il n'y en a donc pas, et Freud a tort. Le second: Ne philosophons pas ! Analysons — Anna — ana — anal !
(Wilhelm Reich (1989, p.203) à propos de Vienne en 1920).**

Je pense que l'apport des thérapies corporelles sur l'inconscient est surtout implicite. Il s'agit surtout de conséquences de leurs découvertes sur le système de refoulement, sur les modalités de ce système, et sur ce qui se refoule. Personne, malheureusement, n'a essayé de mettre ces pensées implicites, intimement imbriquées à la pratique, au clair. Le sujet est devenu en fait tellement complexe, que je ne m'y attellerai pas ici, et me bornerai à quelques remarques, centrées sur l'idée que ces idées implicites mobilisent les trois thèmes suivants: la localisation de l'appareil psychique dans le cerveau, l'interface psychophysiologique, l'énergie cosmique ou l'intégration des modalités qui régulent le comportement d'un organisme.

1 : La localisation cérébrale.

Reich (1976, p.288) a clairement montré que notre capacité de refouler les émotions passe par nos muscles; et que notre capacité de maintenir des souvenirs refoulés implique que certains muscles soient maintenus tendus de façon chronique. L'expérience montre que tous les muscles du corps, de la tête aux pieds, peuvent être impliqués. Il est donc probable que de nombreuses oubliettes inconscientes se situent au moins partiellement hors du cerveau.

2 : L'interface psychophysiologique

Le vieux Reich (1975), et surtout Gerda Boyesen (1980), ont montré que le relâchement d'un muscle (par massage, par exemple) met en branle d'abord des mécanismes végétatifs, puis des mécanismes émotionnels et des souvenirs. Il devient clair alors que c'est dans l'entité qu'est notre organisme que l'on doit chercher les mécanismes du refoulement et de ce qui doit être refoulé.

Tout se passe comme si ce qui est réprimé, ce n'est pas seulement un souvenir, le rapport du conscient aux instincts, mais aussi certaines possibilités végétatives de notre organisme. Ce que nous réprimons est souvent une manière d'être qui se définit psychophysiologiquement (Boadella 1987).

Une crise de constipation n'est pas toujours qu'un lapsus psychique ; elle est peut aussi être la partie visible d'un état général de l'organisme maintenu statique.

On constate aussi que lorsque l'on permet à un organisme de retrouver un mode de fonctionnement psychophysiologique réprimé, la personne se met à penser différemment. Il semblerait donc que le psychisme est un sous-ensemble de ce à quoi je me réfère ici quand je parle d'état global de l'organisme.

Tout se passe donc comme s'il est encore possible de concevoir l'inconscient comme une interface entre psyché et soma ; mais qu'il devient alors impossible de situer cette interface seulement dans le système nerveux.

3 : L'énergie cosmique

Je ne crois pas que beaucoup de travail valable puisse être accompli dans le domaine corporel des techniques de relaxation, des thérapies d'intégration posturale, de la bio-énergétique, etc. sans assumer que soit : (a) quelque chose comme l'orgone existe "réellement" psychologiquement, quelqu'en soi la réalité physique ou biologique ; ou alors (b) que cette énergie en tant que métaphore est nécessaire pour l'instant quand on veut s'exprimer sur des événements non verbaux entre thérapeute et client, pour déterminer si certains changements ont eu, ou n'ont pas eu lieu pour le corps du moi et le champ perceptif. (Wilson 1987, p.31)

Les observations des psychothérapies corporelles se recoupent avec celles d'écoles plus anciennes (Mann 1973, p.37-132) en ceci:

— Lorsque la coordination de notre être est optimum, il se passe en nous un certain nombre de choses, décrites de façon analogue, et par ceux qui les vivent, et par ceux qui les observent : il y a mieux-être. Cliniquement, nous avons affaire là à un ensemble d'observations cohérentes, qui se confirment mutuellement depuis des siècles.

— Dans cet état, le sujet sent quelque chose circuler en lui, à travers tout le corps, dans un certain sens (Heller 1987,1989). On constate aussi un fonctionnement optimum des systèmes suivants : végétatifs (ex. distribution de la sensation de chaleur, mouvements péristaltiques), physiologiques (ex. possibilité d'une respiration profonde), affectifs (ex. bien être, facilitation de l'expression émotionnelle adéquate), et cognitifs (ex. clarté du raisonnement, esprit de tolérance). Tout se passe comme si la circulation d'énergie dite cosmique pouvait réguler le fonctionnement de ces systèmes et leur coordination.

— Lorsque le sujet ne se sent pas bien, on constate une décoordination de la sensation qu'une énergie circule en nous. Ainsi, 'avoir trop d'énergie dans la tête' va de pair avec les phénomènes suivants: la tête est chaude, alors que pieds et mains sont froids et moites; il y a tout le temps des pensées, une mauvaise perception du corps et de ce qui l'entoure ; la respiration profonde devient impossible; maux de tête.

— Les interventions sont guidées par l'idée de rétablir une circulation globale, dont les modalités sont celles observées lors de l'état optimum.

- L'attribut 'cosmique' associé à cette énergie est en partie dû aux origines religieuses des systèmes qui ont mis à jour ces phénomènes. Mais il y a aussi qu'en devenant familier avec les techniques utilisées on prend inévitablement conscience que des forces qui nous dépassent nous traversent, et semblent être la base de ce qui circule en nous. Ce qui philosophiquement est une vérité incontournable (ex. nous faisons partie de ce qui nous entoure). Ici l'on suppose que ce qui nous traverse est un système énergétique commun au monde vivant.

- Le constat général est que notre bien-être dépend de notre capacité d'intégrer la sensation d'être traversé par ce dont nous faisons partie.

Vu ainsi on peut comprendre que Reich n'ait pu s'empêcher d'associer dans sa pensée la libido de Freud à cette énergie plus généralement reconnue.

L'approche énergétique défend donc la conception suivante :

— Un individu est un système : l'organisme.

— L'organisme doit être appréhendé comme un tout qui coordonne une série de sous-systèmes: nerveux, respiratoire, hormonal, cardio-vasculaire...

— Cette coordination est effectuée par un système énergétique global en interaction avec l'environnement.

La conscience de cette interaction est le psychisme.

Dans ce contexte, il est difficile d'appréhender le cerveau comme le régulateur des autres organes, et comme la seule base matérielle de notre vie intérieure et relationnelle. Une remarque apparemment anodine montre où le Chinois met la régulation de notre vie consciente. On peut se demander pourquoi le livre le plus vénéré des Chinois s'appelle le Tao Tê Ching et pas le Tao Chi Ching ? Le 'tao' est la voie, le 'ching' le classique. Le 'chi' est le nom donné par les acupuncteurs à l'énergie cosmique. On aurait pu croire que le but ultime de tout Chinois, vu ce que nous venons de dire, est de méditer, réguler son énergie, et devenir immortel. Eh bien non. De tels mouvements ont existé (Despeux 1979), mais relativement tardivement, influencés par les philosophies indoues. Le Chinois, de par sa sagesse ancestrale semble penser que c'est le 'tê' qui règle ce qui se passe en nous. 'Tê' signifie "bonne conduite au sens éthique" (Duyvendak 1975, p.X). "Tê est tout ce qui nous arrive ou que nous faisons et qui a pour conséquence de nous créer de la bonne ou

mauvaise chance." (Waley 1958, p.31). Le têt est le pouvoir, "l'efficace du Tao" (Etiemble 1980, p.LXII). Mon but n'est pas de trouver le sens exact du mot 'têt', mais de montrer que pour les taoïstes c'est quelque chose comme notre manière de contacter le monde qui régule comment ça fonctionne en nous. Ce que nous essayons de faire avec notre environnement serait le seul régulateur des relations entre systèmes physiologiques (système nerveux, respiratoire, sanguin...). Il en va de même pour la régulation de nos pensées et de nos émotions. Aussi, la qualité de notre monde intérieur dépendrait uniquement de la qualité de ce que nous entreprenons avec ce qui nous entoure.

Si l'on adopte une telle perspective, on doit supposer que l'interface pensées / physiologie a pour régulateur notre comportement, ce par quoi notre circulation énergétique est régulée (Heller 1992a, p.110). D'où le fait que pour moi il n'y a pas de régulation de notre manière de vivre sans intervention au niveau du corps, du mouvement, de l'interaction mouvement - respiration - psyché, de l'interaction entre l'individu et son 'habitus', de l'interaction entre l'individu et ceux qui l'entourent. La qualité de tous ces rapports détermine la qualité de ce que l'on vit. Cette conception est en train d'être étayée en psychologie expérimentale. Ainsi, Rosenzweig et ses collègues (1972) font grandir des rats dans deux milieux différents: un milieu stimulant et un milieu non stimulant. Au bout de 30 jours, les rats qui ont grandi dans un milieu stimulant ont un cerveau différent (plus efficace) des autres, et du point de vue anatomique et du point de vue chimique. Cette conception était déjà défendue par le fondateur du behaviorisme, J. B. Watson (1919, p.20): "Quand le physiologiste a appris tout ce qu'il peut sur le fonctionnement d'organes pris séparément, il n'a presque pas empiété sur notre domaine. Notre tâche commence quand le physiologiste met ensemble les organes, pour nous rendre le tout (l'Homme). Le physiologiste ne sait rien des situations de la vie quotidienne d'un individu qui forment son action et sa conduite."

Le psychisme indéfini

L'inconscient tel qu'il se dégage de ce genre d'approches permet notamment :

- de coordonner les informations en circulation dans l'organisme, et de mettre certaines d'entre elles dans une forme accessible au conscient ;
- de tenir compte des décisions faites par le conscient, et de les rendre opérationnelles.

Cette seconde fonction, moins connue, a son importance pour la pratique. Il est par exemple certain qu'un conscient ne peut pas savoir tout ce qu'il déclenche lorsqu'il fait prendre à l'organisme qui le contient certains comportements... par exemple lorsqu'il décide d'effectuer un exercice respiratoire (Gurdjieff 1984, p.220-227; Heller 1991a, p.238-240).

La difficulté essentielle de cette vision concerne les limites entre psychisme et non-psychisme. Notre psychisme finit par tout inclure, même l'univers, même Dieu. Je ne crois pas que nous ayons actuellement les moyens épistémologiques d'oublier les questions les plus centrales du système de Kant. Nous ne pouvons pas nous passer de la notion de sujet, et par conséquent de la question suivante : comment nous connaissons-nous ?

Cette question souligne le fait que nous ne sommes qu'une partie de l'univers, que notre psychisme n'est qu'une partie de nous-mêmes, et que par définition il ne peut pas contenir ce qui l'entoure. Par contre, il est possible d'envisager que toutes les régulations de notre organisme, même quand elles influencent notre vie psychique, ne font pas forcément partie de notre psychisme. Nous allons maintenant aborder cette éventualité.

Brique IV: Comportement social

Inconscient et habitus

En coinçant l'inconscient entre la psyché et le soma, Freud rend difficile la jonction de son modèle avec la notion d'inconscient des masses. Pourtant, à la fin de sa vie Freud affronte ce problème (Freud 1986, p.230; Moscovici 1985, p.291-380). Une des solutions qu'il trouva fut d'admettre qu'en influençant la formation de l'enfant et les modalités du refoulement, la société peut influencer l'inconscient des individus (Freud 1986, p.231). Autrement dit, coutumes et habitus forment l'inconscient. Plus récemment, Bourdieu (1979, p.271-287, p.448) a montré à quel point l'habitus (notre manière de vivre, notre ameublement, nos lectures...) influence nos représentations et notre jugement... sans que cette influence passe forcément par le conscient: "Dire avec Marx que "le petit bourgeois ne peut pas dépasser les limites de son cerveau" (d'autres auraient dit les limites de son entendement), c'est dire que sa pensée a les mêmes limites que sa condition, que sa condition le limite en quelque sorte deux fois, par les limites matérielles qu'elle impose à sa pratique et par les limites qu'elle impose à sa pensée, donc à sa pratique, et qui lui font accepter, voire aimer, ces limites".

Mais je crois que l'on doit aller plus loin que cela. Jung a bien senti le problème, mais je crois qu'il a eu tort de vouloir mettre tout ce qu'il met dans la notion d'inconscient collectif encore plus profondément dans le biologique que l'inconscient de Freud (Jung 1978, p.37-39). Jung et Freud partagent un préjugé encore courant aujourd'hui: le comportement social est un objet plus facile à étudier, et donc moins complexe, que le monde des cellules et des atomes. Ce préjugé est basé sur un amalgame. Un atome à besoin d'énormes machines pour être perçu (donc il est complexe), alors qu'un comportement est facilement visible sur un film (donc il est peu complexe). Le résultat est que psychologie et psychothérapie souffrent d'un manque chronique de soutien financier.

Or, ce que j'espère bientôt pouvoir montrer, c'est qu'en fait le comportement social des individus est mille fois plus complexe que celui des cellules, tellement complexe que nous en sommes encore à la préhistoire de l'étude du comportement; et qu'une telle étude exige en fait des moyens phénoménaux pour pouvoir être entreprise en exploitant les possibilités qui sont déjà disponibles.

À mon avis, ce préjugé a fortement influencé la conception Freud-Jung de l'inconscient, dans la mesure où ils ont supposé qu'il n'y a pas de problèmes pour le conscient de décoder la communication, alors que le décodage des informations physiologique serait au-delà de ses forces. Ils ont donc situé l'inconscient entre le conscient et le somatique. Il faudrait aussi postuler une interface psyché-société inconsciente (Heller 1992c). Cette tâche est celle que je me suis fixée pour les années à venir, certains écrits étant presque terminés. Il me faudrait trop de pages pour résumer où j'en suis à ce propos. Je me contenterai de deux remarques qui montrent l'importance de comprendre mieux les relations psyché - société, pour pouvoir former aujourd'hui un modèle de l'inconscient.

Quantité d'information et communication non verbale.

Si l'on code le comportement non verbal on se contente aujourd'hui à prendre en considération les données suivantes: mouvements des yeux, mimiques, vocalises, mouvements des différentes parties du corps, orientations des segments du corps, distances interpersonnelles. Prenons maintenant deux systèmes de codage couramment utilisés aujourd'hui: Times Series Notation (TSN) et Facial Action Coding System (FACS). FACS permet le codage des mimiques et du mouvement des yeux. Il distingue une cinquantaine d'unités, selon 3 dimensions en moyenne (Ekman & Friesen 1978). TSN permet de noter la position des parties du corps. Il distingue généralement 9 parties du corps, selon 11.6 dimensions en moyenne (Frey 1984, p.30-31; Frey et col. 1983, p.147-151). Ces systèmes sont utilisés pour coder des comportements enregistrés sur des bandes vidéo. Dans la mesure où le cadrage est important, ces films portent surtout sur des interactions entre deux

personnes assises, plus ou moins face à face. Dépasser ces contraintes est suffisamment complexe pour que cela implique un budget de plusieurs millions de francs suisses. Pour nous permettre de percevoir un mouvement, la vidéo utilise une norme d'environ une image tous les 4 centièmes de seconde. On admet généralement que le mouvement d'une partie du corps contient autant d'informations que son immobilité. C'est la position relative des parties du corps entre elles dans une pièce (donc entre personnes aussi bien que pour une personne) qui importe. Si l'on n'utilise que les systèmes FACS et TSN de manière classique, il faut coder $(50 \cdot 3) + (9 \cdot 11.6) = 254.4$ événements corporels du corps tous les 4 centièmes de secondes. Coder une personne une seconde nous fournit $254.4 \cdot 25 = 6360$ données. Pour dix minutes d'interaction entre deux personnes, nous obtenons 7 632 000 données. Dans ce calcul nous avons exclu les autres systèmes de codage mentionnés, ainsi que le contenu des paroles. Nous avons exclu des données couramment utilisées en biodynamique, telles que la constance et l'éclat de la peau, ou les bruits faits par un corps. Nous avons aussi exclu les données véhiculées par le maquillage, l'habillement, etc. Pour un codage simple mais complet d'une interaction assise de dix minutes entre deux personnes, on devrait donc s'attendre à quelque chose comme 1 milliard de données, sans finasser ou évoquer des items farfelus. Un tel codage n'est pas impossible dans la mesure où les systèmes actuels n'exigent du codeur que l'entrée de données lorsqu'il y a changement de position. Une position continue est traitée comme telle par l'ordinateur ensuite.

Après avoir codé se pose le problème de savoir quelles sont les entités pertinentes dans cette masse de données. La définition opérationnelle la plus simple d'une entité est qu'elle est faite d'une combinaison de divers éléments. Le nombre de combinaisons calculables dépasse déjà ce que peuvent calculer les plus grands ordinateurs (un milliard d'éléments combinés deux à deux, trois à trois, etc.). Même en admettant que seules certaines des combinaisons possibles soient effectivement pertinentes, il en reste néanmoins un nombre pharamineux. Il suffit de regarder n'importe quel manuel consacré à la communication non verbale (les études systématiques n'ont commencé qu'après la Deuxième Guerre mondiale) pour voir que presque tous les éléments codés sont pertinents pour au moins certaines variables, et que pour toutes les variables étudiées il y a au moins quelques phénomènes comportementaux qui semblent pertinents. On en arrive au tableau suivant: nous réagissons de façons différenciées simultanément à un grand nombre de variables (je décroise une jambe engourdie pendant que je cache ma colère à quelqu'un que j'aime bien en lui expliquant une idée compliquée et en essayant de ne pas recevoir des poussières soulevées par le vent et en serrant mon col parce qu'il fait froid et en essayant de rester éveillé parce que j'ai mal dormi la nuit passée et en faisant en sorte que les autres personnes sur la terrasse ne se mêlent pas de ce qui se passe entre nous...). Dans la vie nous vivons à chaque instant des simultanités au moins aussi complexes. Il est hors de question que tout cela soit simultanément conscient. Le phénomène se complique quand on pense qu'en fait tout cela est coordonné avec d'autres comportements tout aussi complexes. On s'approche de la réalité quand on ajoute qu'en plus, à chaque moment, tout cela se régule relativement bien, et que quelque part en nous, nous décodons tout cela relativement facilement.

L'accès au signe est clairement préconscient: on ne peut pas les voir consciemment tous à la fois, mais le conscient peut diriger son attention vers n'importe lequel d'entre eux. Par contre, les opérations par lesquelles tout cela se régule, par lesquelles ces signes opèrent, sont clairement inaccessibles au conscient (aucun chercheur actuel ne peut comprendre comment la communication non verbale opère), et par conséquent inconscientes.

Inconscient et structures sociales

Tout mythe a une structure qui commande l'attention et retentit sur la mémoire de l'auditeur. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les mythes peuvent se transmettre par la tradition orale. Ce qui vaut pour l'auditeur indigène et le rendra capable de répéter le mythe vaut, sans doute dans une moindre mesure, pour un auditeur aussi mal préparé que pouvait l'être au XVI^e siècle un moine cordelier français (qui récoltait des mythes chez les Indiens du Brésil). (Lévi-Strauss 1991, p.66)

Je me contenterais ici de commenter un article de Gilles Deleuze (1979) sur le structuralisme.

Comme Lacan, Deleuze distingue le réel, l'imaginaire et le symbolique⁽¹⁰⁾. Traditionnellement, on distingue la réalité de la manière que l'on a de s'imaginer (de penser) cette réalité. "Or le premier critère du structuralisme est la reconnaissance d'un troisième ordre, d'un troisième règne: le symbolique." ... "Le symbolique serait ce par quoi une structure sociale (règles de structures familiales, langage, idéologie, histoire) s'incarne dans les réalités et les images, suivant des séries déterminables; bien plus, elle les constitue en s'incarnant, mais n'en dérive pas, étant plus profonde qu'elles, sous-sol pour tous les sols du réel comme tous les ciels de l'imagination. Inversement, des catastrophes propres à l'ordre symbolique structural rendent compte des troubles apparents du réel et de l'imaginaire : ainsi dans le cas de L'HOMME AUX LOUPS tel que Lacan l'interprète, c'est parce que le thème de la castration reste non symbolisé qu'il ressurgit dans le réel, sous la forme hallucinatoire du doigt coupé."

L'élément symbolique de la structure n'est "rien d'autre qu'un sens : un sens qui est nécessairement et uniquement de 'position'. Il ne s'agit pas d'une place dans une étendue réelle, ni de lieux dans des extensions imaginaires, mais de places et de lieux dans un espace proprement structural." Le langage est un espace, dans lequel se situent langues, phrases, mots, phonèmes. "Bref, les places dans un espace purement structural sont premières par rapport aux choses et aux êtres réels qui viennent les occuper, premières par rapport aux rôles et aux événements toujours un peu imaginaires qui apparaissent nécessairement lorsqu'elles sont occupées". "Ce n'est pas seulement le sujet, mais les sujets pris dans leur intersubjectivité qui prennent la file... et qui modèlent leur être même sur le moment qui les parcourent de la chaîne signifiante... Le déplacement du signifiant détermine les sujets dans leurs actes, dans leur destin, dans leurs refus, dans leurs aveuglements, dans leurs succès et dans leur sort, nonobstant leurs dons innés et leurs acquis sociaux, sans égard pour le caractère et le sexe..."

"De ce critère local ou positionnel, plusieurs conséquences découlent. Et d'abord, si les éléments symboliques n'ont pas de désignation extrinsèque ni de signification intrinsèque, mais seulement un sens de position, il faut poser en principe que le sens résulte toujours de la combinaison d'éléments qui ne sont eux-mêmes pas signifiants. (...) Le sens est toujours un résultat, un effet: non seulement un effet comme produit, mais un effet d'optique, un effet de langage, un effet de position. Il y a profondément un-sens du sens, dont le sens lui-même résulte. (...) Pour le structuralisme au contraire, il y a toujours trop de sens, une sur-production, une surdétermination du sens, toujours produit en excès de combinaison de places dans la structure."

Ces citations sont peut-être un peu compliquées pour certains. Cette complication est ici parlante d'une difficulté à se représenter ce dont les structuralistes essayent de parler. Qu'est-ce qu'un langage, au juste ? Et comment chaque individu interagit-il avec le langage dès que l'on admet que cette interaction n'est pas juste une série de restitutions d'apprentissages spécifiques⁽¹¹⁾ ? Pour Deleuze, cette interaction ne peut qu'être

¹⁰. Ce mot a ici un sens particulier, propre à Lacan.

¹¹. "Wittgenstein explique que les règles d'un jeu sont inconnues des joueurs et que l'on n'apprend pas à se servir d'un langage parce qu'on a acquis expressément ses propriétés grammaticales ou lexicales. On apprend plutôt à le parler en s'avancant à l'aveuglette dans l'océan des phrases, comme font les enfants. Il est tout au plus possible, concède-t-il, de distribuer les pensées ou plutôt les phrases en famille. Mais qu'est-ce qu'une famille? On fixe arbitrairement un soi. On compte des relations (qui font les 'relatives' de l'anglais) à partir de soi, et l'on

inconsciente, et les structures "sont nécessairement inconscientes". Ce dont nous parlons là étant justement trop complexe pour que nos conscients ordinaires puissent se le représenter, alors que ça fonctionne sans problème à longueur de journée.

Il est impossible de se représenter consciemment la totalité d'une structure sociale, d'une langue, d'une idéologie. Surtout qu'une structure contient non seulement des éléments, des règles, mais aussi un réservoir de répertoires possibles et/ou potentiels "où tout coexiste virtuellement, mais où l'actualisation se fait nécessairement suivant des directions exclusives, impliquant toujours des combinaisons partielles et des choix inconscients. (...) Ce qui s'actualise, ici et maintenant, ce sont tels rapports, telles valeurs de rapports, telle répartition de singularités; d'autres s'actualisent ailleurs ou en d'autres temps. Il n'y a pas de langue totale, incarnant tous les phonèmes et rapports phonématiques possibles; mais la totalité virtuelle du langage s'actualise suivant des directives exclusives dans des langues diverses, dont chacune incarne certains rapports, certaines valeurs de rapports et certaines singularités. Il n'y a pas de société totale, mais chaque forme sociale incarne certains éléments, rapports et valeurs de production (par exemple le 'capitalisme')".

Notre rapport à une structure est nécessairement inconscient parce que notre conscient ne peut, à un moment donné que citer une règle de grammaire surgit je ne sais où dans notre mémoire. Et pourtant quand nous parlons, tout se passe comme si l'ensemble des règles de grammaire participait à la gestion de notre discours.

Brique V: Psychophysiologie

"We may no longer need to speak of mysterious forces hidden from all awareness (confusing the latter with linguistically organized consciousness). We can speak instead of a different pattern and use the same symbolic capacity that gives rise to ordinary language and mathematics but that here operates directly within sensorimotor media of expression" (Hunt 1989, p.15).

Les années '80 ont vu naître une psychophysiologie qui dépasse de loin les anciennes hypothèses purement neurologiques en matière de psychophysiologie (Heller 1976a). Pour résumer ces nouvelles données, je me baserai sur le manuel de Ross Buck (1988).

Régulation des fonctions instinctuelles

Certaines hormones peptidiques agissent simultanément a) sur le système central pour que soit évoqué dans notre psychisme la sensation d'une pulsion, et b) sur nos tissus pour que ceux-ci soient préparés à une activité appropriée: "Certains peptides semblent agir de façon centrale dans la régulation de l'appétit et périphériquement pour la digestion (CKK)... ou centralement en induisant un comportement maternel et périphériquement en permettant la venue du lait" (p.47). Pert (1988) donne l'exemple de l'angiotensine qui éveille dans le cerveau la sensation de soif, et déclenche une procédure de conservation d'eau dans les tissus.

Régulation émotionnelle

s'arrête. Mais le tissu, le réseau entier des relations, ne s'interrompt jamais. On n'en a isolé qu'un morceau". (Lyotard 1990, p.22)

Un autre groupe de peptides a été baptisé endorphines à cause de leur ressemblance structurelle et fonctionnelle avec la morphine. Ces substances sont sécrétées spontanément par le cerveau, le système nerveux périphérique, les boyaux, le pancréas, et l'organe sexuel mâle (les canaux déférents). Les endorphines influencent les systèmes autonomes et endocriniens, le niveau de conscience, la perception de la douleur et du plaisir, les fonctions sexuelles, et les humeurs. De nombreux effets considérés précédemment comme placebos passent en fait par une activation des endorphines, comme l'effet analgésique de l'acupuncture. Une endorphine (la norepinéphrine) influence la colère et l'agressivité, alors qu'une autre (l'épinéphrine) influence la peur et l'anxiété.

À propos des intestins, on remarque que la littérature mentionne deux phénomènes qui nous intéressent :

- Les endomorphines créent en nous un état de calme (de relaxation) qui nous permet de ne pas sentir une douleur. Cet état est rendu possible par les transformations végétatives suivantes: réduction de l'acétylcholine entraînant une réduction du pouls, un ralentissement du péristaltisme, la constriction des pupilles et une dépression respiratoire (Kruk & Pycocock 1991, p.213).
- Si l'on regarde dans l'index du manuel de physiologie de Ganong (1991), sous émotion, on remarque que l'index nous renvoie surtout aux phénomènes gastriques. Ganong, réputé pour représenter le savoir médical reconnu, écrit notamment que peur et dépression réduisent la sécrétion gastrique et inhibent les mouvements de l'estomac (p.459).

La psychoneuro-immunologie

Cerveau et systèmes immunitaires interagissent directement. L'activation du système immunitaire peut modifier le fonctionnement d'hormones, de neurotransmetteurs et de l'hypothalamus. Le système nerveux peut influencer le nombre de lymphocytes disponibles pour combattre une infection, et leur efficacité à tuer les corps étrangers qui nous envahissent. Il semblerait qu'une grande partie de cette communication passe par les neuropeptides impliqués dans la dynamique émotionnelle. D'où l'impression que les émotions sont souvent au centre des régulations psychosomatiques (Pert 1988, p.51).

Il faut toutefois signaler que dans cette littérature, surtout chez Pert, le mot émotion est mis un peu à toutes les sauces, puisque soif et faim sont désignées comme des émotions.

Il semblerait que l'activité du cerveau gauche stimule le système immunitaire, alors que l'activité du cerveau droit l'inhibe.

Buck (p.51-53) cite plusieurs auteurs académiques pour qui la psychoneuro-immunologie éveille les discussions suivantes :

- "Le système immunitaire fonctionne comme un système sensoriel — en fait un 'sixième sens' — qui donne au cerveau des informations sur l'état de la guerre avec les microbes envahisseurs."
- Certaines réactions immunitaires (certaines crises d'asthme) peuvent être conditionnées par des méthodes comme celles développées par Pavlov (voir aussi Baqué 1991).
- "L'implication du fait que les émotions sont un lien crucial est considérable, car elle suggère non seulement que des facteurs motivationnels et émotionnels peuvent contribuer à troubler le fonctionnement du système immunitaire et donc à la venue de maladies, mais aussi que les émotions peuvent promouvoir un fonctionnement approprié du système immunitaire et de la santé. Il existe des recherches qui montrent que dans certaines circonstances, sentiments, espoirs, et croyances peuvent aider à guérir (...) La psycho-neuro-immunologie essaye de formaliser des concepts auparavant acceptés uniquement par des guérisseurs et des grands-mères."

Buck (p.66-68) cite aussi des recherches qui montrent que la dynamique cerveau - système immunitaire est fortement influencée par la qualité du "support system" de l'environnement social.

Laborit (1989, p.259ss) parle de neuro-immuno-modulation. Il montre comment le stress relie certaines parties du cerveau 'mammifère' (l'hypophyse, l'hypothalamus), et les surrénales (glandes hormonales situées sur les reins) dans une boucle infernale qui met les gens a) en inhibition de l'action (résignation en Psychologie Biodynamique), et b) en surcharge d'hormones glucocorticoïdes qui régulent l'activité métabolique du corps. La mise en jeu de ce système, provoque de nombreux troubles organiques, et diminue la résistance immunitaire. La réaction des glucocorticoïdes, et celles du système immunitaire influencent

en retour l'hypothalamus à la base du cerveau. Il résume ses travaux en écrivant (p.272) qu'ils permettent de constater "combien les relations fonctionnelles étaient étroites entre système nerveux et système immunitaire, à tel point qu'on peut même se demander s'il s'agit de deux systèmes différents".

Expérience et système immunitaire

Pennebaker et ses collaborateurs (1988) demandent à 50 étudiants d'écrire soit sur une expérience traumatisante, soit sur une expérience plaisante, et ceci 4 fois 4 jours consécutifs. Cette expérience est ensuite reprise 6 semaines plus tard. Pennebaker observe que le système immunitaire a réagi à cette tâche: chez ceux qui doivent décrire une expérience traumatisante a) il y a une plus grande réponse immunitaire; b) ils fréquentent moins souvent des institutions médicales; c) ils gardent un meilleur souvenir de cette période où il fallait écrire sur soi quatre jours de suite. Les résultats montrent qu'écrire sur des expériences traumatiques a un effet positif sur certaines réactions des T-lymphocytes, sur la santé, et sur la détresse subjective.

Le soi biologique

Fridman (1991) se base sur d'autres auteurs que Buck pour approcher le système immunitaire comme un cerveau parallèle au cerveau nerveux... un cerveau mobile, qui peut agir dans tout le corps, et qui aurait notamment pour tâche la définition d'un soi biologique.

Dans la vie intra-utérine, le système immunitaire dispose d'un échantillon assez pur des cellules faisant partie de l'organisme. Il peut donc séparer les cellules immunitaires qui reconnaissent ces cellules de celles qui ne les reconnaissent pas. Ainsi se définissent un soi et un non-soi. (p.17)

À la naissance, le système immunitaire contient des cellules en forme de 'clefs' capables de rentrer dans toutes les 'serrures' que le monde biologique peut produire. Toutes les serrures qui peuvent recevoir les clefs qui ne s'adaptent pas aux cellules faisant partie du soi, et qui sont dans le corps, sont attaquées comme corps étranger. (p.18)

D'autres cellules contiennent des 'clefs' pour les cellules qui font partie du 'soi'. Ces cellules sont normalement moins puissantes (moins agressives). On observe un continuum allant du totalement soi au totalement pas soi. Lors de greffes on constate en effet que:

- Si les tissus proviennent d'un jumeau, la réaction d'expulsion est faible.
- Si les tissus proviennent d'un membre de la famille (code génétique proche) la réaction d'expulsion est moyenne.
- Si les tissus proviennent d'autres personnes, la réaction d'expulsion est forte.

Le soi biologique change d'un individu à l'autre ce qui explique que nous ne mourons pas tous d'une même épidémie. (p.22)

Les réactions immunitaires peuvent partir de n'importe quelle partie du corps (p.34).

Néanmoins, cette indépendance peut être modulée par le psychisme. Ainsi, les situations de stress affaiblissent les réactions immunitaires. Le système neuro-sympathique influence la sensibilité du système immunitaire au niveau de: la moelle des os, la rate, les ganglions lymphatiques, les plaques de Peyer de l'intestin. (p.118-119). Inversement, le système peut influencer le psychisme... l'état de fièvre étant l'exemple le plus connu (p.121-125).

Comme Buck, Fridman insiste sur le fait que nous ne sommes qu'à l'aube des découvertes possibles dans ce domaine.

Discussion

Alors que les recherches psychophysiologiques actuelles se placent dans une perspective assez proche de la nôtre (montrer que corps et esprit sont tellement entremêlés qu'on doit y penser comme formant une unité fonctionnelle (Pert 1988)), elles nous mènent en fait ailleurs. Car en fin de compte, on nous parle de régulateurs situés hors du psychisme, qui en intervenant sur le cerveau et sur les tissus, régulent psyché et soma de façon à ce qu'ils n'aillent pas dans des directions opposées à un moment où il importe qu'ils se coordonnent. Autrement dit, nous avons d'une part un système de régulation du comportement qui passe par le psychisme (l'angiotensine), et d'autre part un phénomène qualifié de psychique (une représentation mentale). Nous revenons donc à un modèle assez proche du premier modèle proposé par Freud à propos de la libido (Freud 1979, p.55, voir note 5).

Il me semble que c'est autour d'un modèle de ce genre que l'on peut, pour l'instant, regrouper le plus utilement, l'ensemble des données auxquelles j'ai fait allusion de façon pertinente pour notre pratique.

Brique VI : Le subconscient académique

À mes yeux, l'intelligence consciente est le plus bel ornement de l'esprit humain. Cependant, de grands penseurs, depuis les maîtres zen jusqu'à Sigmund Freud, ont insisté sur l'ingéniosité des formes d'intelligence moins conscientes et sans doute plus archaïques. (Bateson 1980, 123)

La psychologie académique expérimentale distingue conscient et inconscient sans distinguer de catégories dans l'inconscient, et sans poser de limites claires entre conscient et inconscient.

Du nerf à l'image

On connaît maintenant en détail le parcours effectué par une image de l'oeil jusqu'au cortex visuel. Dans le cortex visuel, on trouve des nerfs qui agissent de manière très spécifique, indépendamment les uns des autres ('parallel processing'). Certaines cellules sont sensibles à l'orientation d'une ligne, d'autres à la direction du mouvement d'une ligne, d'autres à la couleur. Mais nos connaissances s'arrêtent là (Ganong 1989, p.129-132; Holmes 1990, p.205-207). Les chercheurs sont pour l'instant incapables de décrire comment ces réactions neurologiques se transforment en une image mentale de ce qui a stimulé l'oeil (Varela 1989, p.71-76).

Inconscient et expérimentation

"Si les rêves ont du sens et peuvent être interprétés, ils doivent être la création de personnes ou d'agents capables de leur donner un sens; alors que s'ils sont des phénomènes dépendants de causes, ils doivent être explicables en fonction d'événements antérieurs, sans référence on ne peut pas vraiment 'One cannot really have it both ways'" (Rycroft 1979, p.4).

Dans le numéro de mai 1990, la revue 'Pour la science' publie une étude expérimentale de l'inconscient, par Weiss. Cet article est intéressant dans la mesure où il montre ce que l'on ne peut pas faire: essayer de vérifier l'hypothèse de l'inconscient dans un setting expérimental. La revue qui publie cette recherche donne ensuite la parole à un psychanalyste: Bernard This. Celui-ci souligne le côté simpliste de ce travail au niveau du recueil et du traitement des données.

Pourquoi cette revue sérieuse publie-t-elle cette recherche ? Peut-être pour montrer à quel point l'inconscient est une hypothèse invérifiable dans un cadre expérimental. Il vaut donc mieux suivre les conseils de Haynal(1991), et chercher à travailler cliniquement et expérimentalement sur des situations expérimentales en parallèle... chaque démarche apportant un éclairage différent, qui mène à des perceptions (concepts) différentes, mais peut-être complémentaires. Par définition, le thérapeute ne produit pas les mêmes données (données cliniques) que les mesures (données expérimentales). Dans cet article, j'ai essayé de suivre cette démarche. Je mentionne chaque donnée dans le contexte de la démarche qui l'a produit, et seulement ensuite j'essaie de trouver des ponts entre ces résultats.

Baars

L'inconscient n'est que l'expression de l'impuissance de notre introspection. Il n'existe pas deux domaines mentaux séparés par une frontière, mais un seul et même travail de l'esprit, dont, même dans les états les plus lucides, nous n'apercevons qu'une très faible partie (centrée sur les résultats obtenus et non pas sur le processus comme tel), et qui nous échappe à peu près totalement lorsque nous ne le contrôlons plus de près (Piaget 1961, p.214).

Si l'on ne peut pas encore étudier expérimentalement de façon directe l'inconscient, on arrive quand même à approcher les phénomènes les plus simples du conscient. Baars (1988) résume l'ensemble de ces études, qui confirment en gros la vision freudienne du conscient (sa limitation). Ce qu'il appelle l'inconscient est clairement le préconscient. Il spécifie les points suivants:

- Dans la lignée de Hume et de Freud, Baars montre qu'une idée consciente est en fait une idée préconsciente particulièrement intense. Il montre indirectement que les hypothèses de Freud à ce sujet proviennent du psychologue Johann Herbart (qui a écrit sur ce sujet en 1824, p.28). Baars confirme aussi que plus une idée reste longtemps dans le conscient, plus elle perd son intensité, et plus elle disparaît du conscient.
- La capacité limitée du conscient lui permet une attention sélective, un rapport étroit avec la mémoire immédiate, mais rend difficile d'entreprendre simultanément plusieurs tâches consciemment. Ceci rend nécessaire l'existence de filtres actifs entre le conscient et le préconscient. Ainsi, le conscient peut gérer une tâche en paix, pendant que le préconscient s'occupe de tout le reste (p.33-34).
- Les représentations préconscientes sont aussi précises que les représentations conscientes. Aussi est-ce ailleurs qu'il faut chercher la fonction du conscient.
- Le préconscient contient de nombreux circuits (voir Minsky) qui fonctionnent en parallèle. Ce qui se passe dans un circuit n'est donc pas forcément perçu par d'autres circuits. Par contre lorsqu'une représentation devient consciente, tous les circuits sont informés du contenu de cette représentation. Une telle coordination des circuits est par exemple nécessaire quand l'organisme doit faire face à une situation inconnue (p.35).
- Le conscient peut mettre ensemble des représentations qui, dans la logique du préconscient, seraient restées séparées (p.39).
- Le conscient peut déclencher des mécanismes préconscients qui mènent à une action dirigée vers un but, mais il ne peut pas directement contrôler toute la logistique nécessaire à un comportement (p.257-273).

Minsky

Minsky (1988) est surtout connu pour un ouvrage aussi profond qu'amusant d'intelligence artificielle: *The society of Mind* (la société de l'esprit), dans lequel il décrit l'appareil psychique comme une société organisée de modules clairement différenciés entre eux. Il donne dans cet ouvrage quelques exemples de ce qu'il considère comme des opérations inconscientes ('unconsciousness'):

— Lorsqu'il y a conflits entre unités psychiques, ceux-ci vont être régulés selon des mécanismes dont nous ne sommes pas conscients (p.33). Nous pensons souvent sans penser (p.63).

— "Aucun doute, un esprit qui veut se changer bénéficierait d'avoir à sa disposition des connaissances sur son fonctionnement. Mais de telles connaissances pourraient facilement nous encourager à nous détruire - avec nos façons de foutre nos maladroits doigts mentaux dans les circuits incroyablement complexes et pleins de pièges de notre machinerie mentale. (...) Peu d'entre nous pourraient survivre s'ils laissaient leurs impulsions aventureuses jouer en toute liberté avec ce qui est à la base de leur personnalité. (...) serait-ce pour cela que notre cerveau nous oblige à jouer ces jeux mentaux de cache-cache?" (Minsky) (p.68).

— Nous n'avons pas un accès conscient aux mécanismes qui relient un mot avec ce qu'il désigne (p.196). De même, nous ne pouvons pas être conscients de ce qui fait que nous voyons, ou que nous marchons (p.197). Quand notre peau est touchée, nous avons l'impression de sentir que la peau est touchée, alors que la sensation est ressentie dans le cerveau. Le réalisme de nos sensations dépend de régulations dont nous ne pouvons pas être conscients.

— Nous parlons de conscience à propos d'activités mentales dont nous sommes 'aware'. Dans la mesure où de telles activités sont très rares, nous devons considérer que la plupart de l'activité mentale est inconsciente (p.331).

Varela

Varela (1989, p.77-85) distingue deux niveaux de traitement d'informations dans le cerveau. Un premier niveau est une traduction d'informations organiques en codes discrets. L'encodage se fait en parallèle. Ce code peut en retour influencer des unités organiques. Les codes ainsi produits sont coordonnés par des structures similaires à des équations mathématiques. "Dans un tel système, les éléments significatifs (... sont) des schémas complexes d'activité entre les multiples éléments d'activité, entre les multiples éléments qui constituent le réseau". De ces modes traitements émergent une deuxième couche de représentations qui ont forme de symbole. Le sens de ces symboles "est fonction de l'état global du système et reste lié à l'activité générale dans un domaine donné, comme la reconnaissance ou l'apprentissage. Puisque cet état global émerge d'un réseau d'entités qui sont d'une résolution plus fine que les symboles, certains chercheurs parlent d'un paradigme sub-symbolique".

Ces deux niveaux peuvent être mis en parallèle avec l'inconscient et le préconscient de Freud.

Les langages du psychisme

En lisant cette littérature, je ne peux m'empêcher de penser à une série d'interfaces allant des messages physiologiques inaccessibles à la psyché, jusqu'aux visions hyper-conscientes d'un voyage en LSD. J'intègre pour l'instant tout cela en pensant au computer sur lequel je tape ces lignes, qui contient une polarité analogue: à l'intérieur il n'y a que des circuits électriques, et sur l'écran il y a ce que j'arrive à dire. Entre les circuits et l'écran on retrouve des couches de langages, structurées bien sûr de façon bien plus simple que chez nous.

Un premier langage, dit 'proche de la machine' coordonne des symboles avec des circuits électriques. Chaque fois qu'un symbole est présenté à la machine un certain circuit est activé. C'est un langage binaire nommé C.P.U. ('central processing unit') qui est déjà doté de puissantes capacités mathématiques et logiques. Un deuxième langage (Dos, Unix...) relie

ces symboles à des symboles connus de nous. À partir de ce langage, on peut taper des instructions en français qui déclenchent des circuits de la machine (activation d'un lecteur de disquettes ou de l'imprimante, recherche dans la mémoire, etc.). Le langage (le C pour Unix) permet aussi de générer des applications. Ces applications forment une série d'autres couches, plus accessibles à nos besoins, comme le langage utilisé par un traitement de texte, un tableur, etc. (Solomon D.W., Rodrigue T., Schulman M. & Colonna R. 1990, p.23-47). Je m'imagine volontiers le préconscient comme Unix: une série quasi infinie de routines écrites en C pour gérer tel ou tel groupe de circuits. Chaque routine fonctionne séparément des autres, et en parallèle avec d'autres. Chaque utilisateur peut écrire de nouvelles routines. S'il y a des conflits entre routines cherchant à faire des choses différentes au même circuit, d'autres routines s'activent, pour régler ce conflit. Routines et méta-routines se mélangent dans tous les sens, et parfois le programmeur doit mettre un peu d'ordre dans tous cela. Le langage pré-conscient est à la fois très souple et très rigide. Il est rigide dans la mesure où chaque routine effectue une action bien précise. Il est souple dans le sens où il permet de générer une infinité de routines qui se renvoient les unes aux autres, et qu'il peut traiter un nombre impressionnant (les limites sont celles de l'argent) d'événements simultanément. De ce point de vue, le langage est presque trop souple, dans la mesure où la hiérarchisation logique (méta-routine/routine) est floue.

Par opposition, je vois le langage conscient comme rigide et souple. Il est souple dans la mesure où chaque module est capable d'adaptation et d'accommodation à son objet. Il est rigide dans la mesure où la hiérarchisation logique est tellement forte, qu'il est incapable de faire plus qu'une chose à la fois, et donc d'appréhender la multitude de variables qui agissent dans ce qu'il perçoit.

Ceci me mène à une autre modification du modèle de Freud. Il doit y avoir plus de distance entre le préconscient et le conscient qu'il ne le croyait. Le conscient peut peut-être avoir accès aux résultats de n'importe quel module du préconscient, mais c'est tout. Je peux vérifier le fonctionnement d'une routine système sur mon écran, mais je ne peux jamais me représenter de façon adéquate la fourmilière de pensées qui grouille sans cesse en moi. J'irais même jusqu'à penser que les synthèses effectuées par certaines routines préconscientes sont différentes de celles effectuées par le conscient, et vice versa. J'ai par exemple l'impression que la définition d'un mot est une synthèse préconsciente trop complexe pour que le conscient puisse en restituer plus qu'une approximation, sous forme de 'définitions' (Heller 1992b). Les deux systèmes utilisent probablement des outils cognitifs très différents pour effectuer leurs synthèses. Voilà pourquoi je pense que même si l'on différencie le pré-conscient de l'inconscient, le pré-conscient contient quand même énormément de matériel inaccessible au conscient.

Pour résumer, je dirais que le conscient a accès aux modules du pré-conscient, et n'a pas accès aux modules de l'inconscient. Mais en dehors des modules, il n'a accès à rien ; si ce n'est à de vagues bruits de où ça grouille, et comment ça grouille... ce qui l'aide dans ses recherches (peut-être est-ce un début de définition de l'intuition).

Brique VII: Retour à l'inconscient psychique

Problématique

Deux thèmes à la base de ce que je pensais en psychologie sont remis en questions par l'ensemble de ces données: le rapport comportement / psyché, et la différenciation psyché / non-psyché.

Comportement / psyché

On pense souvent que le comportement est la face visible de la psyché, et qu'entre eux existe une relation univoque... comme si psyché et comportement sont les deux faces d'une même pièce. Cette conception s'est installée dans la pensée psychologique après la critique retentissante de Watson (1919) des psychologies basées sur l'introspection. Les psychologues ont progressivement abandonné le domaine psychologique tel que je vais le définir pour se concentrer sur le comportement. Un cheminement parallèle a ensuite été parcouru en psychothérapie.

Watson (p.8) écrit que "as a science psychology puts before herself the task of unraveling the complex factors involved in the development of human behavior". "La vie présente des stimuli dans des combinaisons déroutantes. Pendant que vous écrivez, un système compliqué vous stimule - de la sueur coule de vos sourcils, le stylo a tendance à glisser de vos doigts, les mots que vous écrivez visent votre rétine; la chaise vous offre des stimulations, et finalement les bruits de la rue empiètent sans cesse sur vos tympans. (...) Il est commode de parler d'une masse globale de stimulus qui poussent l'homme à réagir comme un tout, comme une situation." (p.11).

Watson situait le psychisme proprement dit entre l'organique et le comportement. Convaincu qu'on ne pouvait pas avoir de données sur le contenu psychique, il suppose que celui-ci peut être approché par le truchement du comportement qui, lui, est facilement observable.

Partant d'une autre position, Reich (1967, p.242-243) propose également un modèle dans lequel soma, psyché, et comportement forment une unité fonctionnelle: "Chaque impulsion psychique est fonctionnellement identique à une excitation somatique définie. Le concept que le psychisme est un appareil qui fonctionne indépendamment et influence l'appareil somatique - qui fonctionne de lui-même - ne correspond pas aux données". Pour lui, il y a pathologie lorsque ces trois entités ne se coordonnent pas en tant qu'entités. "Des fonctions aussi éloignées les unes des autres que la croissance, la propulsion dans l'espace (locomotion) et l'excitation génitale peuvent être réduites au dénominateur commun des rapports entre énergie d'orgone libre et énergie d'orgone matérialisée" (Reich 1974b, p.83).

Psyché / non psyché

De la position précédente, j'en suis arrivé à une vision du psychisme de moins en moins différencié et des facteurs situationnels, et des facteurs somatiques. Quand on s'est mis à publier que certains neurotransmetteurs agissaient dans le système immunitaire, que certaines hormones ou cellules immunitaires agissaient comme neurotransmetteurs dans le cerveau, j'ai commencé par y voir une victoire complète de l'hypothèse de l'unité fonctionnelle (Heller 1991b)... un peu comme d'autres voient un peu vite dans la victoire de Gorbatchev la victoire du capitalisme.

Discussion

Il devient maintenant clair pour moi, que le modèle de l'unité fonctionnelle tel qu'il existe actuellement est devenu trop petit pour tout ce qu'on peut y mettre aujourd'hui. Il en va de même pour l'utilisation faite aujourd'hui de la notion d'inconscient. J'en suis donc arrivé à l'idée qu'une plus grande différenciation est nécessaire. Comme on le verra, cette clarification ne touche pas à l'essentiel des acquis reichiens: la notion d'interactions mutuelles entre soma, psyché, comportement et relation.

Psyché, comportements, régulateurs

Ce qui suit est une position qui s'est précisée en écrivant ces lignes. On ne sort pas indemne d'une longue discussion avec soi-même et son entourage sur ce qu'il y a dire aujourd'hui sur l'inconscient. Afin d'être concis et clair, je prendrais des formulations tranchées, qui décrivent aussi précisément que possible la phrase qui se trouve dans ma pensée. J'espère que face à des hypothèses aussi clairement énoncées chacun d'entre nous (je m'inclus dans ce nous) pourra approfondir et préciser sa pensée, puis proposer quelque chose de plus permanent en se basant sur ce que nous observons.

J'en suis venu à distinguer nettement trois genres de phénomènes :

- le psychisme
- le comportement
- les régulateurs somatiques et/ou sociaux du comportement, les régulateurs somatiques et/ou sociaux du psychisme, les régulations entre psychisme et comportement, les régulateurs passant et par le psychisme et le comportement.

L'implication première est que comportement et psychisme doivent être clairement différenciés, qu'il s'agit de deux fonctions différentes de l'organisme, ayant chacune leur mode de régulation... notamment l'une avec l'autre. L'utilité d'une telle différenciation pour la pratique a notamment été montrée par Hillman (1976). Cette prise de position me semble prendre acte des distinctions mal assumées, mais en fait aussi courantes en psychologie expérimentale que dans le monde des psychothérapies. J'espère que la mise en évidence de ces distinctions nous permettra par la suite une plus grande précision dans nos interventions, et ouvrira la voie vers la formulation de ce nouveau paradigme que nous sommes nombreux à sentir venir dans les professions 'psy'. L'utilité clinique de distinguer comportement et psychisme a été récemment discuté par Jerome Liss (p.5): "Il y a souvent une différence entre un message non-verbal 'analogique' perçu par d'autres et une émotion intérieure perçue par soi. Notre apparence et notre monde intérieur peuvent très bien ne pas être congruents quand nous avons affaire à des phénomènes non-verbaux... notre pratique thérapeutique produit souvent des situations où, et notre intuition habituelle et nos interprétations psychanalytiques sur ce qui se passe au-delà des expressions d'une personne sont en fait INCORRECTES."

Le psychisme

En ce qui concerne l'appareil psychique nous en revenons à une conception classique (proche de Hume - Kant - Freud): quelque chose qui se passe uniquement dans le néo-cortex, et qui se compose surtout de représentations et de mécanismes de gestions de ces représentations (ex. la mémoire, l'intelligence) (Baars 1988, p.11-15). Pour être précis, j'exclus de ce listing l'expression, même verbale.

Prenons quelques exemples concrets de mécanismes psychiques communs au conscient et au préconscient. Si je me réfère à mon expérience de psychothérapeute biodynamique, les matériaux auxquels je fais le plus souvent appel sont: images mentales, discours interne, pensées, raisonnements, sensations (la sensation qu'une chaleur se répand dans mes jambes, que des picotements descendent le long de la colonne vertébrale, que des vibrations montent des pieds à la tête), sentiments (sentir une angoisse qui noue l'estomac, sentir sans cesse une colère contre une personne se réactualiser en moi).

Ce listing des matériaux⁽¹²⁾ de la conscience que je viens de proposer est obtenu par les questions que nous posons habituellement: que sens-tu, que vois-tu quand tu fermes les yeux, quel est ton besoin, à quoi penses-tu, que te racontes-tu, qu'est-ce qui se passe en toi... Il se peut qu'au moment où de telles questions me sont adressées, je n'avais pas encore un accès conscient au matériel psychique qui me permet de répondre à de telles

¹². Je constate qu'une description de ces matériaux n'existe pas encore, malgré les tentatives de Bergson (1991), Husserl (1989), et Baars(1988).

questions; mais qu'en y prêtant attention le matériel envahisse ma conscience. J'ai même parfois l'impression que l'attention dirigée par la question crée le matériel.

Ces questions sont posées avec la conviction que certains processus psychiques sont en cours pendant la séance de thérapie, mais qu'ils ne deviennent accessibles à un maniement thérapeutique que lorsqu'il y a eu dialogue conscient à leur propos:

- Quel est ton besoin ?
- Je ne sais pas.
- Ferme les yeux et dis-moi ce que tu vois.
- Du gris-jaune (celui de la lumière), et quelques taches bleues...

En analyse psycho-organique le thérapeute agit souvent comme s'il y avait un lien entre l'absence d'images avec situation et l'absence du besoin. Et que l'absence d'images avec situation, dès qu'elle est décrite à la manière d'un tableau abstrait (il y a toujours une image) peut être utilisée comme le début d'un fil d'Ariane. En nous menant à l'image d'un besoin, le fil rapproche le conscient de la sensation du besoin, et effectue la mobilisation organique nécessaire à l'accomplissement conscient de ce besoin dans une situation (Boyesen P.1991, p.20-27; Brault 1991b, p.102).

Ces quelques éléments de phénoménologie du conscient montrent à quel point il est difficile de savoir pourquoi et comment un matériel psychique se trouve à un moment donné où il est. Ils montrent aussi l'interaction entre une dynamique de matériaux psychiques et leur régulation par des mécanismes sociaux (ici une relation en psychothérapie). Ils servent aussi d'exemple de ce que l'on peut aujourd'hui appeler activité psychique. Je ne crois pas qu'un individu peut être responsable d'autres matériaux que ceux de son conscient (Boyesen P. 1991, p.27-30; Brault 1991a, p.132-133), aussi est-ce de ceux-ci et uniquement de ceux-ci que nous devons parler lorsque nous nous adressons à la dignité humaine.

Se connaître soi-même est un problème purement psychologique dans la mesure où il n'y a que cette partie de notre être qui a la préoccupation de créer une représentation de comment les autres parties de nous-mêmes, et le reste de l'univers, fonctionnent. Cette faculté est problématique dans la mesure où, comme l'a montré Spinoza, la conscience contient surtout des effets dont les causes sont généralement ailleurs. Spinoza pousse son analyse jusqu'à montrer que de nombreuses erreurs de la pensée humaine proviennent de personnes qui croient pouvoir trouver dans la raison toutes les causes de ce que nous pensons, et de ce qui nous fait agir. (Spinoza 1988a, p.346-349).

Le psychisme tel qu'il se définit dans cette brique fonctionne sans doute à peu près comme ce que Freud a décrit dans son modèle du conscient préconscient et inconscient, à quelques approximations près :

- Les régulations telles que celles de l'angiotensine en sont nettement exclues. L'inconscient psychique ne commence que lorsque la charge sexuelle formée dans le cerveau (Freud 1987, p.155) se transforme en matériaux psychiques (qui doivent encore être décrits dans une phénoménologie à venir).
- L'appareil psychique est par conséquent relativement cohérent en ce qui concerne les langages utilisés. Ce qui n'empêche pas que l'on en arrive à une construction par couches, analogue à ce que j'ai décrit à propos des langages utilisés par les ordinateurs.
- La totalité psychique se révèle encore plus fragile, et par là même remarquable, vu ses performances, qu'à l'époque de Freud.
- L'inconscient n'est plus que l'interface entre psyché et soma, mais l'interface entre ce qui en nous connaît par représentations psychiques et le reste... ce qui est à peu près la formulation Hume - Kant. Mais cette interface ne gère pas seulement les objets des sens. Elle est surtout en contact avec des structures. Plus précisément avec ces parties des structures conçues pour être en interaction avec la psyché. Dans le cas de l'angiotensine, on remarque que l'effort de produire une régulation avec laquelle la psyché peut interagir n'est pas forcément fourni par le cerveau. De même, on peut penser que la production de langues est le produit d'interactions entre psyché et société, où les structures sociales ont activement cherché à produire des langues maniables par la psyché.

— Le psychisme est ici explicitement conçu comme une interface entre l'organique et le social (Heller 1987b, p.59-62). On remarque en effet que les matériaux de la conscience sont parfois proches de ceux en circulation dans la société (images, raisonnements, langage intérieur), alors que d'autres servent explicitement à la représentation de phénomènes situés dans l'organisme (sentiments, sensations). Le psychisme permet divers types de coordinations entre ces matériaux (ex. une oeuvre d'art)... ces coordinations pouvant parfois être produites spontanément, indépendamment d'accords préalables entre l'organisme et son environnement.

Seuls des modes d'interventions basés sur le potentiel contenu dans la psyché peuvent vraiment être qualifiés de psychothérapies. La psychanalyse selon Sigmund Freud (voir la distinction faite par Haynal dans ce volume), l'analyse jungienne, la Gestalt thérapie selon Fritz Perls sont des exemples de ce que l'on peut vraiment appeler psychothérapies. L'analyse psycho-organique semble aussi se diriger dans cette direction.

On constatera que dans cette approche du problème, le psychisme est exclusivement cette petite 'boîte noire' que les behavioristes ont éliminée de la psychologie (Watson 1919, p.viii; Watzlawick et col. 1972, p.38-39).

Comportement et soi

Toutes les données brassées dans cet article montrent qu'en fait Watson a inventé une nouvelle science - celle dont l'objet est le comportement. Le comportement doit lui aussi être différencié des régulateurs:

— L'angiotensine régule psychisme et tissus, mais pas le comportement. Un autre système de régulation gère ensuite les rapports entre images mentales et incarnation de ces images par un comportement.

— Un massage ou un exercice de bioénergétique sont des exemples de régulation sociale du comportement. Un autre système de régulation gère ensuite les rapports entre muscles et images mentales (Stattman 1989).

— De nombreux travaux comportementalistes sur le réflexe conditionné montrent que certaines formes d'apprentissage sont d'abord une interaction environnement <-> comportement... qui peut ensuite influencer le psychisme par le truchement des régulations comportement <-> psychisme. Les habitudes, par contre, semblent regrouper des formes d'apprentissages où une même boucle régulatrice coordonne psyché et comportement face à l'environnement.

— Dans cet article nous avons cité plusieurs auteurs (Spinoza, Hume, Freud) pour qui l'émotion régule pensées et mouvements par rapport à deux autres régulateurs (régulateurs secondaires): a) ceux qui permettent une mobilisation physiologique, et b) ceux qui relient le comportement aux autres. Cette analyse se vérifie quand la colère est éveillée par 'b' et 'a' d'abord, et ne mobilise notre psychisme qu'après (parfois on découvre avec notre conscience qu'on est en train d'engueuler quelqu'un depuis quelques minutes déjà).

Bien que ces mécanismes ne soient souvent pas conscients, ils ne font pas partie de l'inconscient psychique. Aussi je ne les approfondirai pas ici.

Voici deux exemples qui, en plus des citations de Watson, montrent à quel point le psychisme est aujourd'hui différencié (pour être délaissé) des régulations du comportement. Reich distingue la régulation énergétique du psychisme comme les psychophysiologues distinguent angiotensine et psychisme, alors que Watzlawick distingue tout aussi clairement le rapport milieu <-> comportement du rapport comportement <-> psychisme :

— REICH: L'inconscient de Freud est "l'élément antisocial dans l'homme, résultat secondaire de la répression d'impulsions biologiques primaires" (1974a, p.9). Dans son *Analyse Caractérielle*, Reich (1976) distingue le domaine d'action de l'orgonomie de celui du psychisme (p.338-339). L'orgoniste tente d'interpréter toutes les manifestations psychologiques du processus d'un client "en termes de processus biophysiques profonds qui sont à la base des fonctions de l'esprit et les déterminent". Par contre, pour Reich, "le domaine du psychique est infiniment plus étroit que le domaine de la fonction biophysique". "Les fonctions psychologiques sont simplement des fonctions d'autoperception ou de perception objective de fonctions biophysiques du plasma". Reich situe le split de la schizophrénie entre le psychisme et les systèmes biologiques du patient qui régulent et son psychisme et son comportement: "le schizophrène sombrera dans un état de désorientation si son autoperception est noyée par une forte sensation de circulation plasmatique orgonotique; le caractère génital bien portant se sentira heureux et vibrant sous l'impact du courant orgonotique" (p.367). Reich (p.368) établit "une distinction très nette" entre le domaine de la psychothérapie et celui de l'orgonomie. Dans la schizophrénie, les matériaux psychiques sont les suivants: "la désorientation, l'expérience subjective 'de l'écroulement du monde', la discordance des associations, la perte du sens des mots, l'autisme". Par contre, les symptômes suivants sont purement "d'essence organismique": "le regard lointain, la transe, les automatismes, l'asthénie, la catalepsie, le ralentissement des réactions".

- WATZLAWICK (et col 1972): Selon la conception de théories de la communication "Nous considérons les deux termes, communication et comportement, comme étant pratiquement synonymes. Car les données de la pragmatique ne sont pas simplement les mots (...) mais aussi leurs concomitants non-verbaux et le langage du corps" (p.16). Il n'est pas besoin "d'avoir recours à des hypothèses intra-psychiques, en fin de compte invérifiables, et on peut se borner à observer les relations entre les entrées et les sorties d'informations, autrement dit à la communication. Cette approche caractérise (...) une orientation importante et récente de la psychiatrie; les symptômes sont considérés comme une sorte d'entrée d'informations dans le système familial, et non comme l'expression d'un conflit intra-psychique. Si l'on choisit d'observer le comportement humain en se servant du concept de 'boîte noire', les sorties d'informations d'une 'boîte noire' seront considérées comme des entrées d'informations pour une autre 'boîte noire'. Se demander si un tel échange d'informations est conscient ou inconscient perd l'importance capitale que prend cette question dans un cadre psychodynamique" (p.39).

Certains psychothérapeutes semblent vivre comme une crise d'identité la distinction entre psyché et comportement (Sharaf 1987). En Psychologie Biodynamique, nous connaissons bien ces discussions pendant lesquelles nous essayons sans cesse de savoir ce qui est 'psycho' et ce qui ne l'est pas. Il me semble que nous gagnerions en clarté si nous assumions que travailler sur le comportement n'est pas travailler sur le psychisme... ce qui n'a rien à voir avec une évaluation sur la profondeur et l'efficacité des démarches. Nous travaillons et sur le comportement, et sur le psychisme, et sur les régulations avec le soma, et (dans une moindre mesure) sur des régulations avec le social.

Régulateurs et structure

Distinguer psyché et comportement ne suffit pas pour cerner les phénomènes que nous avons coutume de rassembler sous la nomination de psychologiques. Des vécus comme le sentiment de spiritualité, ou le sentiment de contacter 'notre profondeur', semblent provenir de feed-back diffus que nous avons de ce qui se passe au niveau de nos régulateurs. C'est dans ce sens que vont les observations de Reich sur la pulsation (1972, p.49-50), ou de Gerda Boyesen (1980, p.11-20).

Prenons la notion psychologique d'identité. Si l'on regarde de près, sont facilement identifiables le soi biologique et l'identité sociale:

— L'identité sociale est définie par les autres. Lacan (1978, p.14-19) l'appelle le 'je'. Il montre bien que le 'je' se définit par les autres à partir de notre comportement (aspect de nous-mêmes que nous ne pouvons jamais percevoir directement). Dans le langage de cet article, on pourrait dire que l'identité sociale se définit à partir de deux régulations de base: a) entre notre existence et la société (ce que l'on peut en lire sur son passeport), et b) entre notre comportement et les autres (ce que nous devenons socialement). Notre psychisme ne peut donc sentir cette identité qu'indirectement... en passant par un système de régulation comportement - psychisme.

— Le Soi biologique se définit par exemple à partir du système immunitaire. Ici aussi le psychisme ne peut appréhender cette interaction qu'indirectement, à partir de régulations comme celles qui relient systèmes nerveux et immunitaire.

La différence entre ces systèmes se voit bien dès que l'on pense en termes d'intervention. La régulation entre ce que l'on est et la société peut se préciser à travers des exercices comme ceux où l'on établit sa relation avec son arbre généalogique (pratique courante en thérapie familiale). Les personnes qui veulent avoir une meilleure image de leur 'je' ont avantage à travailler en groupe. Pour prendre conscience de son soi, on a par contre avantage à (justement) rentrer en soi même par le truchement d'exercices psychocorporels visant à la prise de conscience de son fonctionnement énergétique.

Dans ma manière de travailler, j'ai tendance à penser que ce n'est qu'après avoir établi un contact avec l'identité sociale et le soi qu'un client a les moyens de (re)construire son identité psychique.

La difficulté d'élaborer une identité psychique solide est connue. Cette difficulté devient plus aisée à comprendre si elle est analysée à partir des distinctions que je viens de proposer. On remarque que ces distinctions permettent également de coordonner l'ensemble des approches reconnues dans le langage actuel comme ayant une efficacité psychothérapeutique.

Socialement parlant, ces distinctions impliquent que l'on va pouvoir définir divers modes d'intervention de manière plus différenciée. On ne peut plus tout classer sous 'psychothérapie'... juste parce que c'est le seul mot reconnu par les compagnies d'assurances. Il va bien falloir construire un champ dans lequel sont coordonnées les diverses approches possibles et nécessaires touchant à la qualité de la vie intérieure d'une personne. 'Psy' ne peut plus rester le dénominateur commun des mécanismes impliqués, puisque la psyché est un sous-ensemble du champ qu'il nous faut générer. J'appelle pour l'instant la synthèse à venir aqualidologie... aqualide voulant dire monde intérieur. Ce monde intérieur va du soi biologique aux forces sociales et cosmiques qui nous agissent, en passant par nos sentiments, notre psyché et les actes qui nous manifestent. L'hypothèse défendue dans cet article est que parmi les mécanismes centraux qui coordonnent tout ce qui nous traverse en fonction de nos besoins personnels, l'inconscient psychique joue un rôle crucial.

Bibliographie

- Baars B. J. 1988: A cognitive theory of consciousness. Cambridge: Cambridge University Press.
- Balint M. & Balint E. 1966: Techniques psychothérapeutiques en médecine. Paris: Petite bibliothèque Payot.
- Baqué F. I. 1991: Peut-on conditionner les réponses immunitaires ? Psychologie médicale, vol.23, n.2, p.123-128.
- Bateson G. 1980: Vers une écologie de l'esprit, vol. 2. Paris: éditions du Seuil.
- Bergson H. 1991: Essai sur les données immédiates de la conscience. Paris: Presses universitaires françaises.
- Boadella D. 1987: Life energy and blood. A cell's eye view of sickness and health. Energy and character, august, vol. 18, n. 2.
- Bourdieu P. 1979: La distinction. Critique sociale du jugement. Paris: Les éditions de minuit.
- Boyesen G. 1980: The collected papers of biodynamic psychology. London: Biodynamic psychology publications.
- Boyesen G. 1985: Entre psyché et soma. Introduction à la Psychologie Biodynamique. Paris: Payot.
- Boyesen P. 1991: L'analyse psycho-organique. Dans Besson J. (éd.): Manuel d'enseignement. Publié par l'école française d'analyse psycho-organique.

- Brault Y. 1991a: L'espace symbolique. Dans Besson J. (éd.): Manuel d'enseignement. Publié par l'école française d'analyse psycho-organique.
- Brault Y. 1991b: Vocabulaire de base, concepts du P.I.T. élémentaire. Dans Besson J. (éd.): Manuel d'enseignement. Publié par l'école française d'analyse psycho-organique.
- Buck R. 1988: Human motivation and emotion. New York: John Wiley & Sons.
- Deleuze G. 1979: A quoi reconnaît-on le structuralisme ? Dans Châtelet F.: La philosophie, vol. IV. Belgique: Marabout.
- Despeux C. 1979: Introduction au Weisheng Shenglixue Mingshi. Dans Bichen Z.: Traité d'alchimie et de physiologie taoïste. Paris: Les deux océans.
- Droz R. 1986: Prise d'information et exploration. Dans Psychologie, Encyclopédie de la pléiade. Paris: Bibliothèque de la Pléiade, N.R.F.
- Duyvendak J.-J.-L. 1975: Le livre de la voie et de la vertu. Paris: Maisonneuve.
- Ekman P. & Friesen W. V. 1978: Facial Action Coding System. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc. .
- Etiemble, 1980: Préface. Dans Philosophes taoïstes. Paris: Bibliothèque de la Pléiade, N.R.F.
- Fraisse P. 1976: L'évolution de la psychologie expérimentale. Dans Fraisse P. & Piaget J.: Traité de psychologie. I. Histoire et Méthode. Paris: Presses universitaires de France.
- Freud S. 1968: L'inconscient. Dans Métapsychologie. Paris: Folio.
- Freud S. 1975: Lettre à Georg Groddeck, 5 juin 1917. Dans The letters of Sigmund Freud. New York: Basic Books.
- Freud 1986: L'homme Moïse et la religion monothéiste. Paris: Editions Gallimard.
- Freud S. 1978a: The interpretation of dreams. The pelican Freud library, volume 4. Harmondsworth: Pelican Books.
- Freud S. 1978b: Introduction à la psychanalyse. Paris: Petite bibliothèque Payot.
- Freud S. 1979: On the grounds for detaching a particular syndrome from neurasthenia under the description 'anxiety neurosis'. The pelican Freud library, volume 10. Harmondsworth: Pelican Books.
- Freud S. 1984: The ego and the id. The pelican Freud library, volume 11. Harmondsworth: Pelican Books.
- Freud S. 1985: The complete letters of Sigmund Freud to Wilhelm Fliess, 1887 - 1904. Cambridge, Massachusetts: The Belknap Press of Harvard University Press.
- Freud S. 1987: Trois essais sur la théorie sexuelle. Paris: Folio.
- Freud S. & Breuer J. 1986: Studies on Hysteria. The pelican Freud library, volume 3. Harmondsworth: Pelican Books.
- Frey S. 1984: Die nonverbale Kommunikation. Stuttgart: SEL - Stiftung, n.1 .
- Frey S., Hirsbrunner H.-P., Florin A., Daw W. & Crawford R., 1983: A unified approach to the investigation of nonverbal and verbal behavior in communication research. Dans Doise W. & Moscovici S. (éd.): Current issues in european social psychology. Cambridge & Paris: Cambridge University Press & Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Fridman W.H. 1991: Le cerveau mobile. De l'immunité au système immunitaire. Paris: Hermann.
- Ganong W.F. 1989: 1989. Review of medical physiology. London: Prentice-Hall International Inc. .
- Ganong W.F. 1991: Review of medical physiology. Englewood Cliffs: Prentice Hall int.
- Gurdjieff G.I. 1984: Rencontres avec des hommes remarquables. Paris: Editions du Rocher.
- Haynal A. 1991: Psychanalyse et science face à face. Mezieu: Césura Lyon Edition.
- Heller M. 1976: La marche à quatre pattes. Travail de diplôme effectué à la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'éducation de l'Université de Genève.
- Heller M. 1987a: The eye block. Adire n.2 - 3.
- Heller M. 1987b: Le transfert: psychologie sociale, psychologie cognitive, et psychothérapie. Adire n.2 - 3.
- Heller M. 1989: Déflux et contre-transfert. Adire n. 4.
- Heller M. 1991a: La pratique de la respiration en biodynamique. Dans Besson J. (éd.): Manuel d'enseignement. Publié par l'école française d'analyse psycho-organique.

- Heller M. 1991b: Editorial. Adire n. 6.
- Heller M. 1992a: Postural dynamics & social status. A paraître
- Heller M. 1992b: Aimer c'est déjà mésutiliser. A paraître.
- Heller M. 1992c: Unconscious communication. A paraître dans Energy and Character.
- Hess E. H. 1965: Attitude and pupil size. Scientific American, Avril.
- Hillman J. 1976: Suicide and the soul. Dallas: Spring publications, Inc. .
- Holmes O. 1990: Human neurophysiology. London: Unwin Hyman.
- Hume D. 1984: A treatise of human nature. Harmondsworth: Penguin Books.
- Huang W.-S. 1974: Fundamentals of T'ai chi ch'uan. Hong Kong: South sky book company.
- Hunt H.T. 1989: The multiplicity of dreams. Memory, imagination and consciousness. New Haven: Yale university press.
- Husserl E. 1989: Idées directrices pour une phénoménologie. Paris: Gallimard.
- Janov A. 1974: The primal scream. New York: Dell publishing Co., Inc. .
- Jung C.-G. 1978: The structure and dynamics of the psyche. Dans: The portable Jung. Harmondsworth: Penguin books.
- Kant E. 1980: Critique de la raison pure. Dans Oeuvres philosophiques, vol. I. Paris: Bibliothèque de la Pléiade, N.R.F.
- Kruk Z.L. & Pycocock C.J. 1991: Neurotransmitters and drugs. London: Chapman & Hall.
- Laborit H. 1989: La vie antérieure. Paris: Grasset - Livre de poche.
- Lacan J. 1966: Ecrits. Paris: Editions du Seuil.
- Lacan J. 1978: Le séminaire, livre II. Le moi dans la théorie de Freud et dans la technique de la psychanalyse. Paris: Editions du Seuil.
- Lacan J. 1991: Le séminaire, livre VIII. Le transfert. Paris: Editions du Seuil.
- Lévi-Strauss C. 1964: Le cru et le cuit. Paris: Plon.
- Lévi-Strauss C. 1991: Histoire de lynx. Paris: Plonn.
- Liss J.: Integrated psychotherapy: the self, the impulse and the other. Papier remis par l'auteur.
- Lowen A. 1975: Bioenergetics. New York: Coward, Mc Cann & Geoghegan, Inc. .
- Lyotard J.-F. 1990: Pérégrinations. Paris: Galilée.
- Mann W.E. 1973: Orgone, Reich & Eros. Wilhelm Reich's theory of life energy. New York: Simon and Schuster.
- Moscovici S. 1985: L'âge des foules. Bruxelles: Editions complexe.
- Minsky M. 1988: The society of mind. New York: Simon & Schuster Inc. .
- Neisser U. 1964: Visual Search. Scientific American, Juin.
- Pennebaker J.W., Kiecolt-Glaser J.K. & Glaser R. 1988: Disclosure of traumas and immune function: health implications for psychotherapy. Journal of consulting and clinical psychology, vol. 56, n. 2., p.239-245.
- Perls F.S., Hefferline R.F. & Goodman P. 1972: Gestalt Therapy. Excitement and growth in the human personality. London: Souvenir Press.
- Pert C. 1988: The material basis of emotions: The binding tie between body and mind is a dialog of opiate chemicals. Whole earth review, summer.
- Piaget J. & Beth W. 1961: Epistémologie mathématique et psychologie. Paris: Presses universitaires de France.
- Randolph M. 1991: The radix detective. Radix review, vol. I, January.
- Reich W. 1967: The function of the orgasme. New York: Bantam Books.
- Reich W. 1972: Ecoute, petit homme! Paris: Payot.
- Reich W. 1974a: La psychologie de masse du facisme. Paris: Payot.
- Reich W. 1974b: La superposition cosmique. Paris: Payot.
- Reich W. 1975: La biopathie du cancer. Paris: Payot.
- Reich W. 1976: L'analyse caractérielle. Paris: Petite bibliothèque Payot.
- Reich W. 1989: Passion de jeunesse. Paris: L'Arche.
- Rijckenborgh van J. 1978: La gnose originelle égyptienne, vol. 1. Haarlem: Rozekruis pers.
- Rosenzweig M.R., Bennett E. L. & Diamond M. C. 1972: Brain changes in response to experience. Scientific American, février.

- Rycroft C. 1979: The innocence of dreams. New York: Pantheon books.
- Schaub M. 1989: Spinoza ou une philosophie politique galiléenne. Dans Châtelet F.: La philosophie, vol. II. Belgique: Marabout.
- Sharaf M. 1987: The articulation of psychological knowledge. Energy and character, august, vol. 18, n. 2.
- Solomon D.W., Rodrigue T., Schulman M. & Colonna R., 1990: Using Unix. Carmel: QUE.
- Spinoza B. 1988a: L'Ethique. Oeuvres Complètes. Paris: Bibliothèque de la Pléiade, N.R.F.
- Stattman J. 1989: Image formation in mind and body. A unitive psychotherapy. Dans Stattman J., Jansen E.-M., Marlock G., Aalberse M. & Stubenrauch: Unitive body-psychotherapy. Collected papers, vol. 1. Frankfurt: AFRA publishers.
- Tchouang-tseu 1980: L'Oeuvre complète. Dans: Philosophes taoïstes. Paris: Gallimard.
- Varela F.J. 1989: Connaître les sciences cognitives. Tendances et perspectives. Paris: Editions du Seuil
- Vurpillot E. 1968: The development of scanning strategies and their relations to visual differentiation. Journal of Experimental Child Psychology, n.6, p.622-650.
- Waley A. 1958: The way and its power. A study of the Tao Tê Ching and its place in chinese thought. New York: Grove press, inc. .
- Watson J.B. 1919: Psychology from the standpoint of a behaviorist. Philadelphia: J.B. Lippincott company.
- Watzlawick P., Beavin J.H. & Jackson D.D. 1972: Une logique de la communication. Paris: Points, Editions du Seuil.
- Weiss J. 1990: Les mécanismes inconscients de la pensée. Pour la science, mai, n. 151.
- Wilhelm R. 1973: I Ching. Paris: Librairie de Médicis.
- Wilson R.A. 1987: Wilhelm Reich in hell. Phoenix: Falcon press.
- Zizek S. 1988: Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur Lacan sans jamais oser le demander à Hitchcock. Paris: Navarin éditeur.