

## La psychanalyse : les bases

Depuis que l'homme existe, il sait que des forces irrationnelles influencent sa vie, agissent sur son corps et son esprit, en fait sur sa psychobiologie.

Les arts, en particulier la littérature, ont fait de ces forces leur creuset d'inspiration.

Sigmund Freud (1856-1939), neurologue viennois, à partir d'un travail de titan d'un point de vue clinique et théorique, développe à partir de 1896 la psychanalyse. Il met en évidence, à partir de nombreuses observations et d'analyse de ses propres rêves, tout un réseau de mécanismes complexes qu'il découvre à sa propre surprise complètement inconscients. Il émet alors l'hypothèse que nous sommes surtout dirigés par ce qu'il nomme l'inconscient . Ce système psychique détermine nos conduites conscientes.

L'inconscient est le lieu psychique de conflits entre les désirs (dont les prototypes se forment pendant la petite enfance) et des mécanismes de défenses (qui tentent d'empêcher ces désirs).

Ces conflits inconscients agissent puissamment en mobilisant de l'énergie pour étayer les défenses et les réalisations camouflées des désirs et envies (dans les rêves et les cauchemars, les fantasmes, les actes manqués, les symptômes, les inhibitions et les répétitions compulsives).

Les perturbations qui en résultent, souvent invalidantes, plongent la personne dans un mal-être et une souffrance psychique, voire psychosomatique. Ce mal-être se traduit par des difficultés relationnelles avec elle-même et son environnement (honte ou haine de soi, crises existentielles, problèmes familiaux, de couple, de travail, etc.) ; des symptômes douloureux à vivre (fatigue chronique, culpabilité, angoisse, effondrement psychique, difficultés sexuelles, insomnies, maladies psychosomatiques, etc.) ; une incapacité à réaliser ses potentialités (sentiment de faiblesse, d'échec, etc.) ; une privation de choix dans sa vie (travail, études, son/sa partenaire, amis, etc.).

La psychanalyse met tout en œuvre pour tenter d'atteindre les noyaux inconscients responsables des troubles et de les rendre inactifs par différents moyens basés sur la compréhension et l'acceptation de sa structure inconsciente.

Concrètement, cette mise à l'écart de l'action néfaste des noyaux inconscients en passent par un changement intérieur et donc des modifications dans les conduites (chutes des symptômes) mais aussi des changements de choix dans la vie (réalisation des envies), une émancipation par rapport à l'enchaînement du passé (pouvoir accéder au libre-arbitre), une capacité à jouir du présent (être dans l'existentiel) sans être en permanence perturbé par des représentations

et affects qui n'ont plus lieu d'être.

La psychanalyse a des visées exigeantes qui demande du temps et de la patience, investissement qui en vaut la peine quand on mesure qu'il ne s'agit ni plus ni moins que d'entrer de plain pied dans la vie.