

INCONSCIENT OU MAUVAISE FOI?

PERTINENCE DE LA PHILOSOPHIE DE JEAN-PAUL SARTRE POUR LA PSYCHOTHÉRAPIE

LOUIS GUÉRETTE m.d.
département de psychiatrie, Hôpital Notre-Dame



Lorsque le penseur pense à lui-même, à **qui** pense-t-il? Et **qui** donc le pense? Puisqu'il est radicalement impossible que celui qui pense ne soit pas plus que ce qu'il pense, il faut conclure que le penseur ne peut jamais se penser complètement et qu'il est donc toujours plus que ce qu'il croit être. Alors, qui sait véritablement qui il est? Dieu...? son psychanalyste...? son psychiatre-expert...?, son bio-éthicien patenté..., ou personne...?

C'est là le paradoxe simple qui constitue la base de l'ontologie sartrienne et se retrouve à l'origine de toutes les psychothérapies dites "existentielles" qui croient non seulement pouvoir faire l'économie d'un inconscient dynamique, mais encore en retirer des bénéfices appréciables.

Pris entre les deux tenailles de la psychopharmacologie et de la psychanalyse, l'être humain peut-il trouver une ultime issue qui le fasse échapper au déterminisme (pseudo) scientifique? Notre rencontre portera sur l'exposé de cette thèse et sur ses applications très pratiques dans la vie quotidienne du psychothérapeute comme de tout le monde...

Pour vous mettre en appétit, je vous propose, ci-joints, deux célèbres extraits courts mais lisibles de "*L'être et le néant*" de Sartre (pages 58-60 et 63-65).

Les conduites de mauvaise foi

Si nous voulons nous tirer d'embaras, il convient d'examiner de plus près les conduites de mauvaise foi et d'en essayer une description. Cette description nous permettra peut-être de fixer avec plus de netteté les conditions de possibilité de la mauvaise foi, c'est-à-dire de répondre à notre question de départ : « Que doit être l'homme en son être, s'il doit pouvoir être de mauvaise foi ? »

Voici, par exemple, une femme qui s'est rendue à un premier rendez-vous. Elle sait fort bien les intentions que l'homme qui lui parle nourrit à son égard. Elle sait aussi qu'il lui faudra prendre tôt ou tard une décision. Mais elle n'en veut pas sentir l'urgence : elle s'attache seulement à ce qu'elle offre de respectueux et de discret l'attitude de son partenaire. Elle ne saisit pas cette conduite comme une tentative pour réaliser ce qu'on nomme « les premières approches », c'est-à-dire qu'elle ne veut voir les possibilités de développement temporel que présente cette conduite : elle borne ce comportement à ce qu'il est dans le présent, elle ne veut pas lire dans les phrases qu'on lui adresse autre chose que leur sens explicite, si on lui dit : « Je vous admire tant », elle désarme cette phrase de son arrière-fond sexuel, elle s'attache aux discours et à la conduite de son interlocuteur des significations immédiates qu'elle envisage comme des qualités objectives. L'homme qui lui parle lui semble sincère et respectueux comme la table est ronde ou carrée, comme la tenture murale est bleue ou grise. Et les qualités ainsi attachées à la personne qu'elle écoute se sont ainsi figées dans une permanence choisie qui n'est autre que la projection dans l'écoulement temporel de leur strict présent. C'est qu'elle n'est pas au fait de ce qu'elle souhaite : elle est profondément sensible au désir qu'elle inspire, mais le désir cru et nu l'humilierait et lui ferait horreur. Pourtant, elle ne trouverait aucun charme à un respect qui serait uniquement du respect. Il faut, pour la satisfaire, un sentiment qui s'adresse tout entier à sa *personne*, c'est-à-dire à sa liberté plénière, et qui soit une reconnaissance de sa liberté. Mais il faut

en même temps que ce sentiment soit tout entier désir, c'est-à-dire qu'il s'adresse à son corps en tant qu'objet. Cette fois donc, elle refuse de saisir le désir pour ce qu'il est, elle ne lui donne même pas de nom, elle ne le reconnaît que dans la mesure où il se transcende vers l'admiration, l'estime, le respect et où il s'absorbe tout entier dans les formes plus élevées qu'il produit, au point de n'y figurer plus que comme une sorte de chaleur et de densité. Mais voici qu'on lui prend la main. Cet acte de son interlocuteur risque de changer la situation en appelant une décision immédiate : abandonner cette main, c'est consentir de soi-même au flirt, c'est s'engager. La retirer, c'est rompre cette harmonie trouble et instable qui fait le charme de l'heure. Il s'agit de reculer le plus loin possible l'instant de la décision. On sait ce qui se produit alors : la jeune femme abandonne sa main, mais ne s'aperçoit pas qu'elle l'a abandonnée. Elle ne s'en aperçoit pas parce qu'il se trouve par hasard qu'elle est, à ce moment, tout esprit. Elle entraîne son interlocuteur jusqu'aux régions les plus élevées de la spéculation sentimentale, elle parle de la vie, de sa vie, elle se montre sous son aspect essentiel : une personne, une conscience. Et pendant ce temps, le divorce du corps et de l'âme est accompli : la main repose inerte entre les mains chaudes de son partenaire : ni consentante ni résistante - une chose.

Nous dirons que cette femme est de mauvaise foi. Mais nous voyons aussitôt qu'elle use de différents procédés pour se maintenir dans cette mauvaise foi. Elle a désarmé les conduites de son partenaire en les réduisant à n'être que ce qu'elles sont, c'est-à-dire à exister sur le mode de l'en-soi. Mais elle se permet de jouer de son désir, dans la mesure où elle le saisira comme n'étant pas ce qu'il est, c'est-à-dire où elle en reconnaîtra la transcendence. Enfin, tout en sentant profondément la présence de son propre corps - au point d'être troublée peut-être - elle se réalise comme n'étant pas son propre corps et elle le contemple de son haut comme un objet passif auquel des événements peuvent arriver, mais qui ne saurait ni les provoquer ni les éviter, parce que tous ces possibles aspects hors de lui. Quelle unité trouvons-nous dans ces différents aspects de la mauvaise foi ? C'est un certain art de former des concepts contradictoires, c'est-à-dire qui unissent en eux une idée et la négation de cette idée. Le concept de base qui est ainsi engendré utilise la double propriété de l'être humain, d'être une *facticité* et une *transcendance*. Ces deux

aspects de la réalité humaine sont, à vrai dire, et doivent être susceptibles d'une coordination valable. Mais la mauvaise foi ne veut ni les coordonner ni les surmonter dans une synthèse. Il s'agit pour elle d'affirmer leur identité tout en conservant leur différences. Il faut affirmer la facticité comme étant la transcendence et la transcendence comme étant la facticité, de façon qu'on puisse, dans l'instant où on saisit l'une, se trouver brusquement en face de l'autre. Le prototype des formules de mauvaise foi nous sera donné par certaines phrases célèbres qui ont été justement conçues, pour produire tout leur effet, dans un esprit de mauvaise foi. On connaît par exemple ce titre d'un ouvrage de Jacques Chardonne : « L'amour, c'est beaucoup plus que l'amour. » On voit comment ici se fait l'unité entre l'amour *présent* dans sa facticité, « contact de deux êtres », sensuel, égoïsme, mécanisme proustien de la jalousie, lutte adrienne des sexes, etc. - et l'amour comme *transcendance*, la « fleur de feu » mauriacien, l'appel de l'infini, l'éros platonicien, la source intuitive cosmique de Lawrence, etc. Ici c'est de la facticité que l'on part, pour se trouver soudain, par-delà le présent et la condition de fait de l'homme, par-delà la psychologie, en pleine métaphysique. Au contraire, ce titre d'une pièce de Sarmant : « Je suis trop grand pour moi », qui présente aussi les caractères de la mauvaise foi, nous jette d'abord en pleine transcendence pour nous emprisonner soudain dans les étroites limites de notre essence de fait. On retrouvera ces structures dans la phrase fameuse : « Il est devenu ce qu'il était » on dans son envers non moins fameux : « Tel qu'en lui-même enfin l'éternité le change. » Bien entendu, ces différents formules n'ont que l'apparence de la mauvaise foi, elles ont été explicitement conçues sous cette forme paradoxale pour frapper l'esprit et le décontenancer par une énigme. Mais précisément c'est cette apparence qui nous importe. Ce qui compte ici, c'est qu'elles ne constituent pas des notions nouvelles et solidement structurées : elles sont bâties au contraire de façon à rester en désagrégation perpétuelle et pour qu'un glissement perpétuel soit possible du présent naturaliste à la transcendence et inversement. On voit, en effet, l'usage que la mauvaise foi peut se faire de ces jugements qui visent tous à établir que je ne suis pas ce que je suis.

Le garçon de café

Si l'homme est ce qu'il est, la mauvaise foi est à tout jamais impossible et la franchise cesse d'être son idéal pour devenir son être; mais l'homme est-il ce qu'il est et, d'une manière générale, comment peut-on être ce qu'on est, lorsqu'on est comme conscience d'être? Si la franchise ou sincérité est une valeur universelle, il va de soi que sa maxime «il faut être ce qu'on est» ne sert pas uniquement de principe régulateur pour les jugements et les concepts par lesquels j'exprime ce que je suis. Elle pose non pas simplement un idéal du connaître mais un idéal d'être, elle nous propose une adéquation absolue de l'être avec lui-même comme prototype d'être. En ce sens il faut nous *faire être* ce que nous sommes. Mais *que sommes-nous donc* si nous avons l'obligation constante de nous faire être ce que nous sommes, si nous sommes sur le mode d'être du devoir être ce que nous sommes? Considérons ce garçon de café. Il a le geste vif et appuyé, un peu trop précis, un peu trop rapide, il vient vers les consommateurs d'un pas un peu trop vif, il s'incline avec un peu trop d'empressement, sa voix, ses yeux expriment un intérêt un peu trop plein de sollicitude pour la commande du client, enfin le voilà qui revient, en essayant d'imiter dans sa démarche la rigueur inflexible d'on ne sait quel automate, tout en portant son plateau avec une sorte de témérité de funambule, en le mettant dans un équilibre perpétuellement instable et perpétuellement rompu, qu'il rétablit perpétuellement d'un mouvement léger du bras et de la main. Toute sa conduite nous semble un jeu. Il s'applique à enchaîner ses mouvements comme s'ils étaient des mécanismes se commandant les uns les autres, sa mimique et sa voix même semblent des mécanismes; il se donne la prestesse et la rapidité impitoyable des choses. Il joue, il s'amuse. Mais à quoi joue-t-il? Il ne faut pas l'observer longtemps pour s'en rendre compte: il joue à être garçon de café. Il n'y a rien là qui puisse nous surprendre: le jeu est une sorte de repérage et d'investigation. L'enfant joue avec son corps pour l'explorer, pour en dresser l'inventaire; le garçon de café joue avec sa condition pour la réaliser. Cette obligation ne diffère pas de celle qui s'impose à tous les commerçants: leur condition est toute de cérémonie, le public réclame d'eux qu'ils la réalisent comme une cérémonie, il y a la danse de l'épicier, du tailleur, du commissaire-priseur, par quoi ils s'efforcent de persuader leur clientèle qu'ils ne sont rien autre qu'un épicier, qu'un commissaire-priseur, qu'un tailleur. Un épicier qui rêve est offensant pour l'acheteur, parce qu'il n'est plus tout à fait un épicier. La politesse exige qu'il se contienne dans sa fonction d'épicier, comme le soldat au garde-à-vous se fait chose-soldat avec un regard direct mais qui ne voit point, qui n'est plus fait pour voir, puisque c'est le règlement et non l'intérêt du moment qui détermine le point qu'il doit fixer (le regard «fixé à dix pas»). Voilà bien des précautions pour emprisonner l'homme dans ce qu'il est. Comme si nous vivions dans la crainte perpétuelle qu'il n'y échappe, qu'il ne déborde et n'élude tout à coup sa condition. Mais c'est que, parallèlement, du dedans le garçon de café ne peut être immédiatement garçon de café, au sens où cet encrier est encrier, où le verre est verre. Ce n'est point qu'il ne puisse former des jugements réflexifs ou des concepts sur sa condition. Il sait bien ce qu'elle «signifie»: l'obligation de se lever à cinq heures, de balayer le sol du débit avant l'ouverture des salles, de mettre le percolateur en train, etc. Il connaît les droits qu'elle comporte: le droit au pourboire, les droits syndicaux, etc. Mais tous ces concepts, tous ces jugements renvoient au transcendant Il s'agit de possibilités abstraites, de droits et de devoirs conférés à un «sujet de droit». Et c'est précisément ce sujet que *j'ai à être* et que je ne suis point. Ce n'est pas que je ne veuille pas l'être ni qu'il soit un autre. Mais plutôt il n'y a pas de commune mesure entre son être et le mien. Il est une «représentation» pour les autres et pour moi-même, cela signifie que je ne puis l'être qu'en *représentation*. Mais précisément si je me le représente, je ne le suis point, j'en suis séparé, comme l'objet du sujet, séparé par rien, mais ce rien m'isole de lui, je ne puis l'être, je ne puis que jouer à l'être, c'est-à-dire m'imaginer que je le suis. Et, par là même, je l'affecte de néant. (...) De toute part, j'échappe à l'être et pourtant je suis.

(Jean-Paul Sartre: L'Être et le Néant, p. 95-96)

La femme séduite

Voici, par exemple, une femme qui s'est rendue à un premier rendez-vous. Elle sait fort bien les intentions que l'homme qui lui parle nourrit à son égard. Elle sait aussi qu'il lui faudra prendre tôt ou tard une décision. Mais elle n'en veut pas sentir l'urgence: elle s'attache seulement à ce qu'offre de respectueux et de discret l'attitude de son partenaire. Elle ne saisit pas cette conduite comme une tentative pour réaliser ce qu'on nomme «les premières approches», c'est à dire qu'elle ne veut pas voir les possibilités de développement temporel que présente cette conduite: elle borne ce comportement à ce qu'il est dans le présent, elle ne veut pas lire dans les phrases qu'on lui adresse autre chose que leur sens explicite, si on lui dit «Je vous admire tant», elle désarme cette phrase de son arrière-fond sexuel, elle attache aux discours et à la conduite de son interlocuteur des significations immédiates qu'elle envisage comme des qualités objectives. L'homme qui lui parle lui semble sincère et respectueux comme la table est ronde ou carrée, comme la tenture murale est bleue ou grise. Et les qualités ainsi attachées à la personne qu'elle écoute se sont ainsi figées dans une permanence chosiste qui n'est autre que la projection dans l'écoulement temporel de leur strict présent. C'est qu'elle n'est pas au fait de ce qu'elle souhaite: elle est profondément sensible au désir qu'elle inspire, mais le désir cru et nu l'humilierait et lui ferait horreur. Pourtant, elle ne trouverait aucun charme à un respect qui serait uniquement du respect. Il faut, pour la satisfaire, un sentiment qui s'adresse tout entier à sa *personne*, c'est-à-dire à sa liberté plénière, et qui soit une reconnaissance de sa liberté. Mais il faut en même temps que ce sentiment soit tout entier désir, c'est-à-dire qu'il s'adresse à son corps en tant qu'objet. Cette fois donc, elle refuse de saisir le désir pour ce qu'il est, elle ne lui donne même pas de nom, elle ne le reconnaît que dans la mesure où il se transcende vers l'admiration, l'estime, le respect et où il s'absorbe tout entier dans les formes plus élevées qu'il produit, au point de n'y figurer plus que comme une sorte de chaleur et de densité. Mais voici qu'on lui prend la main. Cet acte de son interlocuteur risque de changer la situation en appelant une décision immédiate: abandonner cette main, c'est consentir de soi-même au flirt, c'est s'engager. La retirer, c'est rompre cette harmonie trouble et instable qui fait le charme de l'heure. Il s'agit de reculer le plus loin possible l'instant de la décision. On sait ce qui se produit alors: la jeune femme abandonne sa main, mais ne *s'aperçoit pas* qu'elle l'abandonne. Elle ne s'en aperçoit pas parce qu'il se trouve par hasard qu'elle est, à ce moment, tout esprit. Elle entraîne son interlocuteur jusqu'aux régions les plus élevées de la spéculation sentimentale, elle parle de la vie, de sa vie, elle se montre sous son aspect essentiel: une personne, une conscience. Et pendant ce temps, le divorce du corps et de l'âme est accompli; la main repose inerte entre les mains chaudes de son partenaire: ni consentante ni résistante - une chose.

Nous dirons que cette femme est de mauvaise foi. Mais nous voyons aussi qu'elle use de différents procédés pour se maintenir dans cette mauvaise foi. Elle a désarmé les conduites son partenaire en les réduisant à n'être que ce qu'elles sont, c'est-à-dire à exister sur le mode de l'en-soi. Mais elle se permet de jouir de son désir, dans la mesure où elle le saisira comme n'étant pas ce qu'il est, c'est-à-dire où elle en reconnaîtra la transcendance. Enfin, tout en sentant profondément la présence de son propre corps - au point d'être troublée peut-être - elle se réalise comme n'étant pas son propre corps et elle le contemple de son haut comme un objet passif auquel des événements peuvent arriver, mais qui ne saurait ni les provoquer ni les éviter, parce que tous ses possibles sont hors de lui. Quelle unité trouvons-nous dans ces différents aspects de la mauvaise foi? C'est un certain art de former des concepts contradictoires, c'est-à-dire qui unissent en eux une idée et la négation de cette idée.

(Jean-Paul Sartre: *L'Être et le Néant*, p. 58-59)

INCONSCIENT OU MAUVAISE FOI

SYNOPSIS

Louis Guérette m.d.

1. LES POSITIONS PHILOSOPHIQUES

1.1. L'ontologie est une partie fondamentale de toute philosophie et traite de la question de l'être

1.2.1. Sartre distingue l'être-en-soi, inerte et qui ne peut réfléchir sur sa propre existence, et l'être Pour-soi qui peut le faire, mais non sans que ça lui pose d'épineux problèmes....

1.2.2. L'essence d'un être correspond à ses caractéristiques fondamentales qui font ce qu'elle est, alors que son existence correspond au simple fait brut qu'elle est. L'existentialisme est cette doctrine selon laquelle, pour les êtres Pour-soi, l'existence précède l'essence, alors que pour tous les autres êtres, l'essence précède l'existence. Les philosophies essentialistes attribuent au contraire la préséance à l'essence pour tous les êtres sans exception.

1.2.3. La conscience est toujours conscience de quelque chose qui n'est pas elle. Elle est aussi intentionnelle parcequ'elle attribue le sens aux objets qu'elle saisit et demeure responsable du sens qu'elle a ainsi construit. En se prenant elle-même pour objet, la conscience perçoit un fossé qui la met en contact avec le néant. Pire encore, son existence précédant son essence, rien ne détermine ce qu'elle est avant qu'elle ne l'ait décidé, ce qui la confronte à sa liberté et sa responsabilité absolue.

1.2.4. L'angoisse est la conséquence de ces deux propriétés de la conscience: néant et liberté

1.2.5. La réponse humaine à cette angoisse consiste soit à l'assumer, soit à refuser sa liberté par la mauvaise foi, c'est-à-dire chercher à nier son Pour-soi pour devenir un en-soi: le déterminisme, l'esprit de sérieux, la notion de "nature" humaine, les "valeurs", sont les supports conceptuels de la mauvaise foi.

1.2.6. L'"être pour autrui, c'est le Pour-soi qui se sent transformé en en-soi par le regard d'autrui: *"L'Enfer, c'est les autres!"*. Inversement on peut dans notre regard transformer autrui en objet.

2. LES IMPLICATIONS PSYCHOTHERAPEUTIQUES

2.1.1. La notion d'inconscient est inacceptable pour trois raisons: elle s'oppose à l'unité de la conscience, elle est illogique et elle nie la liberté et la responsabilité humaine.

2.1.2. L'angoisse humaine est reliée aux dimensions incontournables de l'existence humaine telles la mort, la liberté, l'absurde et la solitude, dimensions qui ne peuvent jamais être résolues mais peuvent être assumées.

2.1.3. La psychopathologie peut être considérée comme le recours aux conduites de mauvaise foi pour nier sa responsabilité existentielle.

2.2. Les attitudes thérapeutiques existentielles visent à ce que l'individu assume pleinement sa liberté, rendant ainsi inutiles les conduites de mauvaises foi. Voyons-en quelques exemples:

2.2.1. la psychanalyse existentielle de Sartre, mettant en évidence un "projet existentiel" illustré dans ses biographies de Flaubert, Mallarmé et Baudelaire.

2.2.2. l'accent porté au vécu ici et maintenant

2.2.3. la perception du patient comme seul producteur de sens

2.2.4. l'élimination des structures aliénantes du langage

2.2.5. la mise en évidence du moment du choix

2.2.6. l'amplification délibérée des expériences

2.2.7. le travail des polarités

3. LA VISION EXISTENTIELLE, DANS LA PSYCHIATRIE D'AUJOURD'HUI aliénée par les deux déterminismes psychanalytique et biologique, permet d'ouvrir une troisième voie rendant à l'homme sa responsabilité de créateur absolu de sens et de valeurs. La philosophie de Sartre, riche et complexe, enrichit considérablement cette voie souvent négligée mais toujours cruciale.

INCONSCIENT OU MAUVAISE FOI

PERTINENCE THÉORIQUE ET PRATIQUE DE LA PHILOSOPHIE DE JEAN-PAUL SARTRE POUR LA PSYCHOTHÉRAPIE

Louis Guérette m.d.

Département de Psychiatrie, Hôpital Notre-Dame

1. LES POSITIONS PHILOSOPHIQUES

1.1 Place de l'ontologie en philosophie

1.2 L'ontologie de Jean-Paul Sartre

1.2.1. L'être en soi et l'être Pour-soi

1.2.2. L'essence et l'existence

1.2.3. Caractéristiques de la conscience

1.2.4. Conséquences de l'ontologie sartrienne: l'angoisse

1.2.5. Les réponses humaines à l'angoisse existentielle

1.2.6. L'être pour autrui

2. LES IMPLICATIONS PSYCHOTHERAPEUTIQUES

2.1 Sur le plan théorique: les différences conceptuelles

2.1.1. La notion d'inconscient

2.1.2. Le phénomène clinique de l'angoisse

2.1.3. La psychopathologie comme mauvaise foi

2.2. Sur le plan technique: les thérapies existentielles

2.2.1. La psychanalyse existentielle de Sartre

2.2.2. La priorisation du vécu ici et maintenant

2.2.3. Le patient comme unique générateur de sens

2.2.4. L'élimination des structures aliénantes de langage

2.2.5. La mise en évidence du moment du choix

2.2.6. L'amplification des expériences

2.2.7. Le travail des polarités

3. LA VISION EXISTENTIELLE DANS LA PSYCHIATRIE D'AUJOURD'HUI

INCONSCIENT OU MAUVAISE FOI

PERTINENCE THEORIQUE ET PRATIQUE
DE LA PHILOSOPHIE DE JEAN-PAUL SARTRE
POUR LA PSYCHOTHERAPIE

1- LES POSITIONS PHILOSOPHIQUES

1.1. PLACE DE L'ONTOLOGIE EN PHILOSOPHIE

Toute philosophie complète se compose d'un certain nombre de parties importantes qui ne sont pas toujours toutes réunies chez tous les grands philosophes bien qu'on les retrouvera souvent partiellement ébauchées. Ce sont:

- 1) une théorie des caractéristiques de l'Être, appelée parfois **ontologie** ou métaphysique.
Ex: l'hylémorphisme d'Aristote (ηψλαε: matière et μορπηε: forme): tout ce qui existe est composé de matière et de forme.
- 2) une théorie de la connaissance appelée aussi **épistémologie**.
Ex: l'empirisme de Hume: (toute connaissance nous vient de la seule connaissance des sens.) ou l'idéalisme de Kant (les idées sont déjà formées dans l'esprit).
- 3) une théorie de l'action appelée aussi **éthique** ou morale.
Ex: l'impératif catégorique de Kant: "Agis en sorte que la maxime de ta volonté puisse toujours valoir en même temps comme principe d'une législation universelle"¹
- 4) une théorie de l'**histoire**
Ex: la théorie de l'histoire de Hegel: l'histoire est un développement dialectique dont chaque moment correspond à un progrès spirituel dont la fin, atteinte au terme du cheminement tortueux de l'Esprit historique, est le Savoir Absolu. Cette théorie a été remise à la mode récemment par Fukuyama (1992) qui prétend que la fin de l'Histoire, par la chute de l'Empire soviétique, est enfin survenu.
- 5) une théorie de l'inférence ou **logique**
Ex: la logique d'Aristote qui nous est parvenu à travers Saint Thomas d'Aquin et avec laquelle certains d'entre nous ont été familiarisés durant leurs années de collège.
- 6) une **théologie** peut aussi être retrouvée chez les philosophes théistes, dont le plus connu chez nous est Saint Thomas d'Aquin.

Pour comprendre la philosophie de Jean Paul Sartre dans ses rapports avec la psychothérapie, on doit partir de son ontologie particulière. Ontologie vient du grec "οντα" qui signifie "les choses qui existent réellement", ou "la vraie réalité": l'ontologie est l'étude des caractéristiques essentielles de l'Être en soi et indépendante de l'étude des caractéristiques des choses particulières. Des questions pertinentes pourraient alors se poser comme suit: qu'est-ce qu'"être" ou "exister" veut dire? ou "de quels êtres peut-on dire qu'ils existent?": les nombres?, les pensées, et de quelle sorte d'existence s'agit-il alors?" "Qu'est-ce que l'être au delà des

¹ Ce qui ne signifie pas que la volonté d'un individu devrait prévaloir sur toutes les autres mais plutôt que tout individu devrait agir comme si son action devrait servir de modèle à celle de tous les autres individus. (Critique de la raison pratique, page 1). Kant voyait ce principe comme le fondement rationnel nécessaire et absolu de toute loi morale, d'où l'expression d'"impératif catégorique". s'opposant à "impératif hypothétique", c'est-à-dire qui s'impose uniquement dans le cas où l'on désirerait un résultat particulier. et facultatif

apparences extérieures et qui fait que tout ce que nous considérons est aussi un être?" Pour Aristote, la première des philosophies était l'ontologie; elle touche en effet, comme nous le voyons maintenant, à tous les autres champs de la philosophie, en particulier la théologie et l'épistémologie.

Un exemple d'ontologie est la conception aristotélicienne de l'être telle que Saint Thomas d'Aquin nous l'a transmise à travers sa théorie de la matière et de la forme: il peut y avoir persistance de la forme à travers de multiples matières (exemples: toutes les tables de l'univers incarnent une même forme essentielle) ou persistance de la matière à travers différentes formes (exemple: l'arbre devient sculpture, chaise, charbon, chlorophylle, flamme, chaleur, etc...). L'ontologie, c'est l'interrogation primordiale de la pensée sur le monde et, comme on le verra maintenant, il n'est pas inopportun de commencer là pour comprendre les grandes questions psychothérapeutiques.

1.2. L'ONTOLOGIE DE JEAN-PAUL SARTRE

Au départ deux grandes distinctions ontologiques: l'être en-soi et l'être Pour-soi d'une part, l'essence et l'existence d'autre part. Un troisième mode d'être s'ajoutera plus loin: l'être pour autrui.

1.2.1 L'être en-soi et l'être Pour-soi

L'être en -soi désigne ce qui est brut et invariant, ce qui ne peut être changé: le crayon, le Mont Royal, la vie de Champlain, ma journée d'hier ou l'histoire romaine. L'en-soi ne peut réfléchir sur sa propre existence; il est tout simplement ce qu'il est.

L'être Pour-soi, par contre, présente une particularité tout à fait troublante: à la différence le l'être en-soi, il sait qu'il est et s'interroge sur soi: c'est donc l'être conscient qu'il existe et qui, se considérant, porte nécessairement un jugement propre sur son existence et surtout sur ce qu'il est. On dirait même que l'essence de son être, sa caractéristique première, c'est qu'il éprouve la capacité sinon la nécessité de se faire un opinion sur ce qu'il est. Comme le dit Heidegger (1927): *c'est un être tel que dans son être il soit question de son être...*, et Sartre complètera ainsi plus tard dans "L'Être et le néant": *..en tant que cet être implique un être autre que lui*". (p. 29). Cet ajout, à première vue énigmatique, sera étudié plus tard et nous conduira au coeur de notre sujet car il implique que chaque individu est en réalité extérieur à lui-même lorsqu'il se considère.

1.2.2. L'essence et l'existence

On appelle essence d'un être l'ensemble des propriétés qui le caractérisent. C'est ainsi que l'essence de la circonférence est d'être constituée par la totalité des points situés à égale distance d'un autre point appelé centre; il y a dans le monde une multitude d'êtres qui partagent plus ou moins parfaitement une essence alors qu'en fait, cependant, aucun ne l'incarne totalement. Par exemple, l'univers est remplis d'objets réels ou imaginaires et plus ou moins circulaires (la terre, le Cercle des Fermières, le dôme de St-Pierre, la Table Ronde, la montre, la tarte, le cercle de mes amis, etc...), qui possèdent tous fondamentalement les caractéristiques abstraites et essentielles de la circonférence mais qui s'écartent tous les uns des autres à leur propre façon.

La phrase qui exprime l'essence constitue la définition de l'objet considéré. Il y a un problème philosophique de la réalité des essences; cette étude des essence constitue l'eidétique, (de εἶδος, qui nous a aussi donné le terme "idée"), terme qui chez Platon désigne l'essence; ce dernier, qui croyait à leur existence réelle, a du poser un "paradis" des Essences ou elles seraient toutes rassemblées comme dans un musée, dont nous ne percevrions que le pâle reflet dans notre univers mais dont l'éclatante évidence aveuglerait le regard humain qui y serait confronté (parabole de la caverne dans "La République", livre VII). La philosophie idéaliste de Kant reprendra plus tard cette position, dans une certaine mesure, en proposant que certaines idées fondamentales (les catégories de l'entendement²) seraient posées, déjà toutes formées, non plus à l'extérieur de l'homme cette fois, mais au sein de la conscience humaine et détermineraient de façon irrémédiable sa perception du monde.

L'existence par contre permet à l'essence, jusqu'alors pure potentialité, de s'actualiser. L'essence de la statue précède son existence car si le statuaire n'avait pas conçu dans son esprit cet ensemble de formes qui la caractérisent, il n'aurait pu la sculpter. De même, pour chaque objet, la pensée peut concevoir une définition qui non seulement le caractérise exactement mais permet, au moins en un sens, de le construire. Mais en est-il ainsi pour tous les êtres ou serait-ce le cas uniquement pour les êtres qui ne se pensent pas?

Sartre répondrait ici qu'il n'en est pas ainsi de la conscience humaine: elle ne peut être définie puisqu'elle seule peut définir; elle pense donc elle-même sa propre existence mais dans la mesure où celle-ci lui est déjà donnée, ou, si l'on veut, la précède. De plus elle n'est pas un objet qu'on puisse définir une fois pour toutes; elle se fait continuellement, devenant ce qu'elle n'est pas encore et en même temps cessant d'être ce qu'elle a été: son essence est par nécessité toujours en suspens. Ceci conduit Sartre à conclure que **l'existentialisme est cette doctrine selon laquelle pour la pensée humaine, c'est à dire pour les êtres Pour-soi, l'existence précède l'essence alors que pour tous les autres objets (les en-soi) c'est l'essence qui précède l'existence**. Attribuer la préséance à l'essence sur l'existence pour tous les êtres sans exceptions constitue au contraire le fondement de toutes les autres philosophies dites "**essentialistes**" et qui postulent une nature, une essence propre aux être humains avant même tous leurs actes conscients. Il existe beaucoup de philosophies essentialistes et nous nous comportons fréquemment comme des essentialiste dans notre vie quotidienne, ce qui, on le verra est à la fois beaucoup plus facile mais aussi constitue un piège insidieux dans lequel notre liberté va s'engluer. Cette position, comme on le verra maintenant, comporte des implications fondamentales pour la conduite quotidienne de la vie.

1.2.3 Caractéristiques de la conscience:

Il est relativement facile de constater que, comme l'écrit Husserl (1929) dans la seconde partie des "Méditations cartésiennes", "**toute conscience est conscience de quelque chose**", puisqu'il est pratiquement impossible d'imaginer une conscience sans objet. La conscience est vide et sans contenu propre; elle doit se tourner vers les objets pour exister. Mais lorsqu'elle se prend elle-même comme objet, il se produit alors deux phénomènes qui auront une importance cruciale pour notre propos ultérieur:

²A partir des douze catégories logiques, Kant déduit les douzes catégories de l'entendement, touchant la quantité, la qualité, la modalité et la relation, que l'humain applique nécessairement sur le matériel brut de son expérience et qui transcendent ainsi celle-ci.

1- La conscience n'existant qu'en étant conscience de quelque chose qui n'est pas elle, il en est par conséquent de même lorsqu'elle se considère elle-même: elle perçoit un objet qui est elle-même mais constitue également, au même instant, autre chose qu'elle-même; cette considération de soi la projette par le même mouvement au delà d'elle-même, mais où?. Je n'ai pas de manifestations de l'existence de ma conscience autrement qu'en devenant conscience de quelque chose d'extérieur à moi; si je tente de prendre conscience de moi-même, alors je réalise aussi que je ne suis pas ce dont je prend conscience, même si l'objet de ma conscience est moi-même! C'est pour cette raison que Sartre complètera ainsi la définition de Heidegger citée plus haut: **"La conscience est un être pour lequel il est dans son être question de son être en tant que cet être implique un être autre que lui"** (EN, p. 29).

Perception immédiate d'un manque d'adéquation avec soi-même, donc de l'incomplétude de toutes les définitions de soi-même et de la nécessité de toujours être quelque chose de plus, mais quoi? Voilà la question fondamentale de l'être pour Jean-Paul Sartre. Autre formulation (EN, p. 145): **"Ainsi le Pour-soi en tant qu'il n'est pas soi est une présence à soi qui manque d'une certaine présence à soi et c'est en tant que manque de cette présence qu'il est présence à soi"**. En terme plus simple, **si je me considère, je prend conscience de moi comme inadéquation avec moi-même et c'est de plus cette inadéquation perçue qui constitue ma caractéristique fondamentale: c'est sur ce mode que je me perçois**.

La présence à soi qui est connaissance de soi implique donc une certaine distance entre le connaissant et le connu, une sorte de fissure ou de vide dans l'en-soi du soi: en d'autres termes, d'une part le Pour-soi a la capacité de se percevoir comme un en-soi, mais en même temps, il ne peut que réaliser qu'il est toujours et nécessairement quelque chose de plus que ce qu'il perçoit. Distance, fissure, vide: autant de mots qui signifient néant, manque. C'est ce qui amènera Sartre à considérer la conscience comme possédant l'étrange pouvoir de "néantir" ou de "néantiser", non pas dans le sens d'anéantir, mais de "faire abstraction de", "considérer comme inexistant", entourer d'un "manchon de néant". A partir de là, la présence occulte et préoccupante du néant va occuper complètement l'espace de l'existence humaine.

2- **La conscience ne peut qu'être conscience de quelque chose comme on vient de le voir: mais elle est aussi intentionnelle** parce que, qu'elle le veuille ou non, elle construit le monde en fonction de sa vision, elle le construit en lui accordant le sens qu'elle veut bien lui donner et demeure fondamentalement responsable de ce qu'elle a ainsi construit. Le sens des choses n'est jamais absolu, mais toujours une intention de l'esprit qui les considère: Husserl dit que "le sens est une intention de l'esprit" (*"Meaning is an intention of the mind"*). Contrairement aux philosophies essentialistes pour qui l'essence est installée de toute éternité dans les choses et comme ordonnée par quelque plan divin, pour l'existentialiste athée comme Jean-Paul Sartre, il n'y a pas d'essence, donc pas de valeur transcendante vers laquelle orienter la conduite humaine. Il n'y a pas de "nature" humaine. C'est la conscience, en se tournant vers les objets, qui crée le sens, qui donne l'essence. Le sentiment de vertige que cause la réalisation soudaine que les objets n'ont pas de sens autre que celui qu'on leur donne est bien décrit dans "La Nausée": dans les scènes célèbres du Jardin des Plantes, le héros, Roquentin, voit soudain le sens se retirer des objets qui lui paraissent tout à coup comme de monstrueuses excroissances "gluantes" et sans signification; comme l'homme d'ailleurs que "Sartre décrira comme "une passion inutile".

Mais cette orientation amène également la responsabilité envers tout ce que la conscience perçoit, non pas dans le sens de responsabilité morale mais plutôt dans le sens qu'il n'y a que moi qui puisse décider ce que je suis et ce qu'est le monde en ce moment, et encore cette

essence ainsi "construite" par moi est-elle temporaire et partielle puisqu'elle ne recouvre qu'une partie de moi-même: au moment où je me considère, je suis déjà au-delà de moi-même. Bien entendu je ne suis pas responsable de la couleur de mes yeux, de ma race, de la décision de mes parents de se rencontrer bien avant ma naissance, etc... mais je suis inéluctablement responsable de la vision que je prendrai de ces faits, du sens que je leur donnerai et en ce sens je suis responsable de tout. Par exemple, je ne suis peut-être pas responsable d'avoir eu les deux jambes coupées par un train, mais je suis parfaitement responsable du sens que je vais donner à cette expérience (punition, malchance, etc..) et à ce qui va s'en suivre (victime de la société, héros olympique en chaise roulante, infirme digne de pitié, activiste au service des handicapés, etc...). C'est à ce point précis que l'existentialisme et la psychologie psychanalytique ou behaviorale se séparent: pour les seconds, ce choix n'est pas libre puisqu'il est déterminé par des déterminants antérieurs identifiables avec certitude, faisant ainsi du behaviorisme et de la psychanalyse des sciences "exactes". La psychanalyse en particulier vit difficilement cette position qu'elle réclame et qu'elle récuse à la fois, ce qui explique l'étrange tableau d'une discipline déchirée entre des positions contradictoires.

A cette étape de notre exposition, on se trouve donc devant un double néant qui confronte la conscience humaine: d'une part, c'est cette incapacité de coïncider avec son objet, cet éloignement constant entre elle et le réel. D'autre part, rien ne détermine non plus son objet avant qu'elle ne le fasse elle-même et n'en porte la responsabilité: néant d'être dans la conscience qui ne coïncide jamais avec son objet, néant de sens dans le monde qui n'existe que par celui que je lui donne. C'est cette double absence qui constitue la béance angoissante dans laquelle toute la philosophie sartrienne et nos considérations psychothérapeutiques vont s'engouffrer.

1.2.4. Conséquences de l'ontologie sartrienne: l'angoisse

Cette prise de contact avec le néant qui sépare soi de la conscience de soi ainsi que cette responsabilité totale et absolue au niveau de l'assignation du sens aux choses, cause, selon Sartre, l'angoisse fondamentale de l'existence: le monde et moi-même n'ont pas d'autre sens que celui que je leur donne lorsque ma conscience s'y attarde, et ce sens peut toujours être modifié par moi puisque, la conscience étant vide et sans contenu, mon existence précède mon essence et toutes les significations que je serai appelé à me donner à moi-même n'auront jamais rien de contraignant. Les thèmes favoris des auteurs existentialistes athés peuvent tous être reliés à cette condition primordiale: l'incapacité qu'à la conscience de se saisir engendre l'angoisse de la solitude et de la mort; l'absence d'un sens transcendant les choses engendre l'angoisse de l'absurde, de la responsabilité et de la liberté. Pour les existentialistes chrétiens, il y a de l'angoisse aussi, toujours déterminée par les conditions fondamentales de la liberté de l'homme devant Dieu. Pour Kierkegaard, par exemple, l'angoisse fondamentale porte sur la liberté de l'homme de s'engager face à Dieu et face à sa propre vie, sans rien qui le force à choisir et confronté devant le libre engagement qui est souvent décrit comme un "saut", un "pari"³. Mais chez les croyants comme chez les incroyants, il y a toujours à l'horizon de la conscience quelque chose de fondamentalement irréductible, que ce soit la non-coïncidence de la conscience avec elle-même, l'absence de sens, ou la liberté de l'homme devant Dieu.

³ Pascal affaiblira quelque peu sa position existentielle et tentant de démontrer qu'il est logique et profitable pour l'athée de parier sur l'existence de Dieu, (le fameux pari de Pascal) alors que Saint-Augustin, plus cohérent, osera dire "*Credo quia absurdum*": (Je crois parce que c'est absurde).

1.2.5. les réponses humaines à l'angoisse existentielle

L'homme peut choisir de faire face à cette angoisse de plusieurs façons: la plupart consistent à nier cette situation par différents moyens que Sartre réunit sous le vocable de "mauvaise foi". La vie courante nous permet de multiples conduites de mauvaise foi lorsque les circonstances nous mettent en demeure de nous reconnaître responsables et semblent exiger de nous, par là même, le passage à la réflexion, autrement dit lorsque la situation se présente comme avant-coureuse d'angoisse, il alors reste à la conscience le recours de se dérober préalablement, de choisir de se refuser à voir clair, en s'affectant de mauvaise conscience.

Elle peut se livrer à cette opération en refusant de voir le problème; c'est la volonté de négation de la liberté et de l'angoisse ainsi que de la responsabilité qui l'accompagne. Ce que l'homme veut à tout prix se cacher, c'est le désespoir, c'est le vide angoissant que lui manifeste à tout instant sa liberté et qu'il doit dépasser par un choix que rien ne détermine; ce qu'il veut absolument se cacher, c'est sa condamnation à choisir et à agir. Il souhaite ainsi tomber à l'état de chose inerte et non responsable de soi et ce sont ces conduites de fuite de soi-même dans une pseudo-existence que Sartre nomme la **mauvaise foi**. On peut ainsi se démettre de sa liberté par plusieurs moyens pour ainsi dire "institutionnalisés":

a) Sur un plan plus abstrait, la notion de "**nature**", lorsqu'elle s'applique à un Pour-soi, constitue une tentation idéale de mauvaise foi en ce qu'elle nous permet de nous abriter derrière elle pour ne pas prendre la responsabilité de nos actes ou pour convaincre d'autres d'agir dans le sens que l'on désire.

b) Une autre façon d'évacuer l'angoisse de la liberté tient au développement de ce que Sartre appelle l'"**esprit de sérieux**": le Pour-soi ne se trouve pas placé dans le monde en spectateur contemplatif, il est pris dans une série d'actions au cours desquelles les choses se présentent à lui comme à écarter, à supprimer, à modifier, etc... En d'autres termes, les valeurs que nous avons librement discernées à ces fins, le sens que nous leur avons librement conféré, nous les appréhendons comme résidant hors de nous, dans le monde. Et, durant tout ce temps, la conscience de notre liberté demeure marginale. Cette foi en les choses, que Sartre appelle "l'esprit de sérieux", empêche l'angoisse de se former: elle nous dissimule notre responsabilité. Pour retrouver l'angoisse il faut que la conscience s'arrache à son activité irréfléchie pour se retourner vers elle-même, car l'angoisse émerge sur le plan de la réflexion: elle est "la saisie réflexive de la liberté". Exemples: le "beau", le "digne" le "juste", le "noble", etc.. sont habituellement présentés et acceptés comme des notions absolues; mais quelle émotion nous saisit à partir du moment où elles apparaissent comme relative à nous-mêmes!⁴

On retrouve l'esprit de sérieux dans bien des domaines et en psychiatrie pas moins qu'ailleurs. Ainsi, l'esprit de sérieux m'amène à soutenir que je n'ai pas à choisir Dieu, le nationalisme, l'esthétique, la charité, etc... car ces valeurs existent réellement indépendamment de mon choix et constituent le "souverain bien" (celui vers lequel, en théologie, l'homme est déterminé "*ad unum*", c'est à dire de façon irrésistible).

c) L'homme peut aussi se rabattre sur le **déterminisme**: "c'était écrit, je n'y pouvais rien, il n'y a pas de choix", etc... ce qui se rapproche souvent de l'esprit de sérieux. L'activité

⁴ C'est précisément ce qui arrive à Roquentin, héros de "La Nausée", expérience que Sartre décrit de façon inoubliable.

spontanée de la conscience se trouve alors abritée de l'angoisse. Mais il existe aussi, au niveau de la conscience réflexive des moyens d'échapper à l'angoisse. Et d'abord les justifications théoriques c'est à dire les doctrines selon lesquelles tout ce qui arrive et tout ce qui s'accomplit ne pouvait se produire autrement, le déterminisme sous ses diverses formes, en particulier les pseudo-sciences. Dès l'instant où la liberté est considérée comme une illusion, où toutes les conduites du Pour-soi sont posées comme les effets du jeu de lois naturelles, où ses actes sont présentés comme des conséquences de causes non perçues par nous, ces actes, quels qu'ils puissent être, bénéficient automatiquement d'un non-lieu. Nous voyons donc que ce genre d'opinion équivaut à faire de la conscience une chose parmi les choses, prise comme toute chose dans les chaînes de la causalité. En psychiatrie, nous voyons souvent des gens qui de même n'ont pas à assumer leur situation puisqu'il insistent pour se voir comme le fruit de leur éducation, de leurs conditionnements, de leur "complexe d'Oedipe", etc... avec les conséquences que nous devinons sur la conduite de la psychothérapie.

d) les **droits** et les **devoirs**: similairement, on peut choisir aussi la mauvaise foi en se dépouillant de sa personnalité pour devenir le pion abstrait d'une grande organisation, d'un parti, en y fonctionnant comme l'organe indispensable mais irresponsable, d'une machine, en réduisant l'être qu'on est à la pure image que les Autres auront de nous mêmes, ce qui nous conduira bientôt à un dernier concept, l'"être pour autrui". Inversement, au lieu de se trouver des devoirs auxquels on ne peut pas échapper, on pourra aussi se découvrir des "droits": à la santé, à la prospérité, à la liberté, au bonheur et pourquoi pas à l'immortalité. La société actuelle est propice à la production de ces droits que tout le monde réclame comme des absolus sans réaliser qu'il sont toujours contigents à un contrat entre les individus.⁵

e) la **dimension temporelle** de l'existence est particulièrement propice aux pratiques de mauvaise foi: soit en s'identifiant avec son passé, c'est à-dire en faisant de soi-même l'en-soi passé que l'on est, comme ces gens qui croient épuiser et exprimer totalement leur personnalité sur leur carte de visite, par les initiales au bout de leur nom, par leurs titres, par leurs décorations, par leur famille, par leurs diplômes, etc.. On peut aussi le faire en se décrivant comme la victime de son passé, de ses parents, de son complexe d'Oedipe, etc.. Mais on peut aussi se figer dans le futur comme ceux qui se consomment en projets lointains et définitifs: se marier, avoir une maison, des enfants, faire la révolution, aller au ciel, devenir célèbre, riche, prestigieux ou devenir un saint, etc... Non pas que ces projets soient en eux-mêmes condamnables; il ne le deviennent que dans la mesure où ils en arrivent à contenir toute l'essence de l'individu et bloquer ainsi la voie à tout autre développement qui surviendrait.

f) Il reste une dernière issue à l'homme confronté à l'angoisse de la liberté: l'**engagement libre et sans illusions**, en assumant les conséquences de son geste; c'est la solution de tous les existentialistes, qu'ils soient chrétiens comme Kierkegaard, Buber, Gabriel Marcel ou Pascal, ou qu'ils soient athés comme Sartre, Merleau-Ponty, Albert Camus ou Simone de Beauvoir. La phrase souvent citée que "l'homme est responsable de tout" ne doit pas s'entendre, comme on l'a vu plus haut, dans le sens qu'il est à la racine de tout ce qui lui arrive: race, époque, personnalité, couleur des yeux, épidémies, etc..., ce qui serait bien entendu absurde. Mais on doit comprendre par là que tout ce qui arrive à l'homme, parce qu'il est un Pour-soi et non un en-soi, doit être nécessairement appréhendé par sa conscience intentionnelle qui lui donne un sens; c'est ce processus dit Sartre qui demeure fondamentalement libre. Je ne détermine pas si j'aurai

⁵Le dernier ouvrage du romancier et philosophe français Pascal Bruckner, "La tentation de l'innocence" illustre bien cet état de chose.

la jambe cassée ou non dans un accident, mais je détermine librement ce que sera le sens de cette fracture dans ma vie, coup insurmontable du destin qui s'acharne sur moi, preuve additionnelle de ma faiblesse, explication de tous mes échecs, "accident de parcours" qui ne change pas ma conception du monde, stimulant à ma prise en charge de mon univers, etc... Mais par dessus tout, je puis faire face au fait que je détermine ce sens, ou bien je puis faire comme si je ne pouvais déterminer en rien le sens de cet accident, surtout si j'y vois une preuve de mon impuissance devant le destin. La caractéristique de l'engagement est cependant de ne jamais régler l'angoisse de façon permanente, puisqu'un changement de vision est toujours possible et toujours sous ma responsabilité. Dans l'une de ses formules frappantes dont il a le secret, Sartre écrit que *"la liberté doit, en agissant, assumer ce qu'elle n'a pas fait"* (c'est à dire les situations qui lui arrivent) *"pour revendiquer ce qu'elle ignore"* (c'est à dire les conséquences incertaines de ses actes)!

1.2.6. L'être pour autrui

Ce travail d'objectivation que la conscience exerce sur les objets extérieurs, non seulement le fait-elle sur les autres êtres conscients, mais elle réalise toujours que ces derniers le font sur elle: elle transforme les autres Pour-soi en objets (en en-soi) et est elle-même ainsi transformée, qu'elle le veuille ou non, dans l'esprit d'autrui. C'est le thème qu'exploite la célèbre pièce "Huis clos" ou chacun des trois personnages enfermés ensemble se voit condamnés à devenir prisonniers de la vision que les deux autres ont de lui. Cet état d'être peut se vivre de façon agréable parce qu'il nous soulage de notre liberté et nous constituant en quelque sorte une fausse identité, ou au contraire, comme dans Huis-clos, il peut devenir une agression insupportable qui conduira l'un des personnages à la constatation finale, lapidaire et maintenant célèbre: "L'enfer, c'est les autres"!

Ce sentiment d'être englué ou figé dans la perception et le jugement d'autrui on le retrouve chez beaucoup de nos patients qui deviennent en quelque sorte réduits à n'être que ce qu'ils pensent qu'autrui pense d'eux. Lacan, en particulier, décrira cette ambition d'être "le désir du désir de l'autre" jusqu'à des limites absolument aliénante pour la personne humaine.

La relation inverse peut aussi se rencontrer: traiter les autres en "en-soi", comme des objets qui ne prennent leur sens que par le sens que je leur donne au lieu d'être à l'écoute de leur existence; cette écoute que Buber (1970) décrit sous l'appellation de relation "Je-Tu" (*I-Thou*) constitue l'essence de la relation thérapeutique, mais aussi l'essence de toute relation véritable, alors que la "chosification de l'autre" à travers la relation "Je-ça" (*I-It*) est une caractéristique importante de la vie quotidienne, mais aussi de bien des pathologies sociales ou psychologiques: personnalités primitives, déviations sexuelles, racisme, etc...

On remarquera que cette dialectique: être un "en-soi" pour l'autre ou le transformer en "en-soi", ressemble beaucoup à notre conception du sado-masochisme.

On peut ainsi reconstituer toute une pathologie psychiatrique de l'être pour autrui qui ne sera pas loin des concepts de "faux self", introjection, mauvais objet internalisé, etc... A la différence des modèles d'où ces concepts sont tirés, cependant, le thérapeute existentialiste considère ces situations comme le fruit d'un choix et comme une action plutôt qu'une véritable structuration concrète de la personnalité ou de la psychée.

2. LES IMPLICATIONS PSYCHOTHERAPEUTIQUES

Les positions précédemment décrites peuvent se résumer en quelques points:

- La situation de l'être Pour-soi dans l'existence le place nécessairement devant un double néant de sens et d'identité, générateur d'angoisse.
- La réponse à cette angoisse peut être une attitude d'engagement qui vise à l'assumer mais ne pourra jamais la faire disparaître complètement.
- Elle peut aussi consister, dans la mauvaise foi, à se transformer en objet dans le regard d'autrui (être pour autrui) ou à investir les choses d'une valeur essentielle et absolue (l'esprit de sérieux, etc...), de sorte que l'homme puisse se croire soulagé de sa responsabilité d'assumer son existence.

Sur un plan théorique, cette position philosophique conduit à un questionnement que nous voudrions fructueux sur la nécessité de l'inconscient, les correspondances entre l'angoisse pathologique et l'angoisse existentielle et enfin la nature des symptômes psychopathologiques. L'existentialisme, dans sa version sartrienne en particulier, amène d'ailleurs bien d'autres implications théoriques telles l'herméneutique et que je n'ai pas choisi de traiter ici .

Par la suite nous présenterons certaines conséquences pratiques et techniques découlant naturellement d'une telle remise en question théorique.

2.1. SUR LE PLAN THEORIQUE: les différences conceptuelles

2.1.1. la notion d'inconscient

Cette notion apparaît inacceptable à Sartre pour trois raisons:

1- Elle s'oppose à l'unité de la conscience qui est la base de la responsabilité individuelle: en effet, en posant une conscience qui peut cacher des choses à une autre conscience qui est aussi elle-même, elle introduit nécessairement une dualité dans l'être qui a pour résultat que l'être humain n'a plus à assumer ce qu'il fait (qui peut toujours être attribué à l'autre) ni s'engager envers un partenaire (qui peut toujours être l'autre dissimulé derrière un masque).

2- Elle n'a pas de sens logiquement car comment le censeur peut savoir qu'il censure et ce qu'il censure et en même temps ne pas le savoir? Il n'y a pas d'issue à ce dilemme à moins de postuler un "homunculus" à l'intérieur de l'homme, mais pour celui-ci, les mêmes problèmes se poseraient à nouveau dans une régression à l'infini. Encore faut-il distinguer ici cependant entre

a) d'une part l'inconscient physiologique, c'est à dire l'absolue méconnaissance que nous avons de beaucoup de nos mécanismes physiologiques, cérébraux ou autres,

b) d'autre part le préconscient qui est un espèce d'oubli qui peut être ramené à la surface par la volonté et la patience. Le préconscient, dont l'existence n'est contestée par personne et même pas les plus organicistes, s'apparente plus à un certain nombre de phénomènes nécessaires à la vie quotidienne (l'oubli, l'inattention, l'automatisation de certaines tâches, l'accoutumance, etc...) et n'implique pas la liberté ni la responsabilité de l'individu.

c) et enfin l'inconscient "dynamique, construction parfois effroyablement complexe qui, par les efforts de Freud à Rappaport et Edelson en passant par ceux de Bion, Mélanie Klein et bien d'autres, accumule les concepts, les entités, les "imagos", les "introjects", les "objets internes", etc., réifications qui, refusant l'indignité de la simple métaphore, prétendent former les bases d'une nouvelle science exacte à partir de concepts qui, tels par exemple les objets morcelés de Bion, réclament pour eux mêmes la même existence concrète et impérative que le nez ou le pancréas.

3- Elle permet d'éviter la responsabilité, puisqu'elle conduit à un modèle proprement médical dans lequel l'individu est le jouet passif de son inconscient qui agit sur lui tout comme, à la limite, un microbe pourrait le faire, et offre ainsi le support idéal à la mauvaise foi. Une autre incarnation, d'ailleurs, de cette forme de pensée visant à dissoudre la responsabilité individuelle, est le concept remarquable à plus d'un titre d'"identification projective" qui permet d'escamoter complètement la responsabilité du psychothérapeute envers son propre "contre-transfert". Nous n'aurons malheureusement pas le temps de parler ici de ce concept représentant un exemple exceptionnel de mauvaise foi chez le psychothérapeute lui-même qui, arroseur craignant d'être arrosé, s'empresse d'attribuer ses sentiments inacceptables à l'éternel "autre".

Afin de préserver l'unité de la conscience, la logique et la responsabilité humaine, Sartre propose l'explication alternative de la mauvaise foi: l'individu de mauvaise foi se ment à lui-même et le sait même s'il tente de l'oublier. A la différence du menteur qui demeure en contact étroit avec le fait qu'il ment, celui qui agit de mauvaise foi tente constamment de ne pas porter attention au fait qu'il ment et peut prétendre ainsi, même à ses propres yeux, agir "de bonne foi". En un mot, pour Sartre, faire appel à l'hypothèse de l'inconscient pour expliquer ses propres comportements, c'est adopter illogiquement une pratique de mauvaise foi visant à nous détourner de nos responsabilités essentielles. En des termes psychanalytiques, on dirait alors que si le préconscient peut à la rigueur nous conserver notre responsabilité, l'inconscient freudien présente l'avantage opposé de nous l'épargner et c'est ce qui constitue, à mon avis du moins, sa perversité philosophique fondamentale. Bien entendu, certains psychanalystes d'inclination philosophique (Chessick 1984, Hanly 1985, Phillips 1986) ont trouvé à juste titre intéressant de s'attaquer à cette position de Sartre qui, autrement, n'a guère rencontré que de l'indifférence chez les intellectuels à la mode de notre époque où l'idéal de responsabilité individuelle n'a plus aussi bonne presse qu'au temps de la résistance au nazisme, de "La peste" de Camus, de "La condition humaine" de Malraux.

On verra plus bas ce qu'implique de considérer le client du psychothérapeute comme un être conscient qui cherche à esquiver sa responsabilité plutôt que comme un être victime de forces dont il n'a pas conscience. Mais la question que l'on vient de débattre couvre un champ de bataille beaucoup plus large puisque c'est toute la question de la réalité des structures théoriques qui se trouve ici posée, les avantages discutables de la théorie "métapsychologique" sur la simple théorie "clinique" psychanalytique (Warme 1984) et, à la limite, l'opposition entre Hegel et Kierkegaard⁶. Un aspect particulièrement illustratif de cette question sera discutée de façon plus immédiate un peu plus bas dans la section touchant structures du langage et leurs implications possibles.

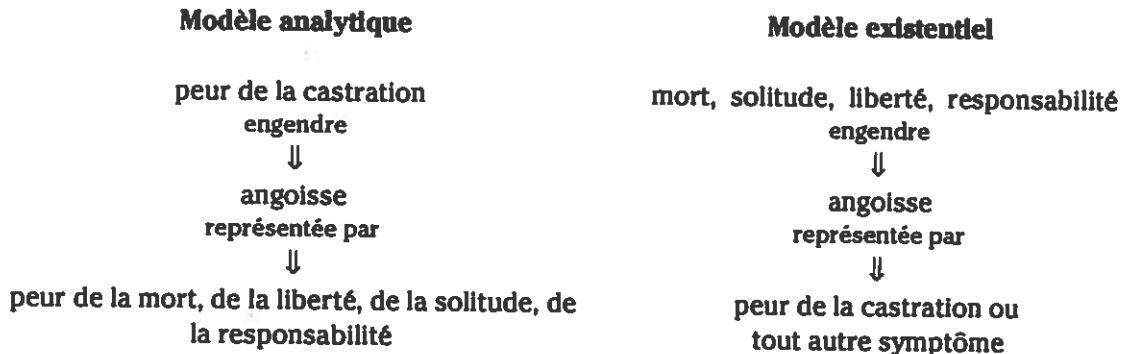
⁶ Hegel: "Tout le réel est rationnel", vs Kierkegaard: "Le philosophe est comme un homme qui se construirait un superbe palais pour habiter tout à côté dans une cabane".

2.1.2. Le phénomène clinique de l'angoisse

Y a-t-il une épine irritative fondamentale à l'existence? Ou, en d'autres termes, quelle est la source de l'angoisse que l'homme ressent? La trouve-t-on dans les conflits de la vie quotidienne rendus insurmontables par nos perceptions névrotiques du monde ou bien serait-ce la nature essentielle de l'existence qui la cause? Ce sont là les axes fondamentaux du problème posé maintenant. Les existentialistes en font la conséquence naturelle et inévitable des caractéristiques essentielles et universelles de l'existence humaine: l'absurde, l'absence de sens, la mort c'est à dire la conscience de devoir disparaître complètement un jour, la solitude inéluctable des individus et la liberté radicale et absolue justement à cause de l'absence de sens évoquée plus haut et qui engendre une responsabilité totale et souvent insupportable. Les psychanalystes, par contre, spontanément et avant tout, y voient l'effet de la contrainte que nos conflits névrotiques nous imposent.

Pour illustrer ce dilemme, prenons pour exemple l'angoisse dite de castration: pour la pensée existentialiste, elle ne serait qu'un symbole de l'angoisse naturelle devant la mort et, par conséquent, ne s'interprète pas, mais doit être assumée par chacun. Pour les analystes, au contraire, la castration est la butée ultime sur laquelle viennent s'arrêter les chaînes symboliques de l'angoisse. Ces angoisses ne s'assument pas, elles s'interprètent. Mais jusqu'où?; c'est là une question que les auteurs de cette obédience théorique ne se posent pas toujours jusqu'à la fin.

En d'autres termes, d'un modèle à l'autre, la relation fonctionnelle entre la mort et la castration est absolument inversée (Yalom, 1980):



Cette inversion des causes initiales n'est qu'un exemple parmi d'autres qui caractérise généralement l'opposition théorique entre l'existentialisme et certains modèles psychopathologiques plus analytiques.

Il n'est pourtant pas absolument nécessaire de voir entre les causes existentielles et les causes névrotiques une opposition formelle sur le plan de la chronologie comme tend à le démontrer ce qui précède. On peut d'autre part considérer les angoisses névrotiques comme des incarnations légitimes des angoisses existentielles. Par exemple dans le désir de séduire une femme, le besoin de contrôle obsessionnel, la phobie des maladies, n'y a-t-il pas plus qu'un problème particulier et accidentel, mais plutôt un mouvement irrésistible pour abolir la contingence du monde et de moi-même et m'ériger en absolu?

La psychanalyse de Jacques Lacan, malgré les protestations de fidélité freudienne maintes fois répétées de ce dernier, constitue en réalité une conception probablement plus proche de

l'irréductible existentiel que de la butée psychanalytique. Devant l'absolue impossibilité de réaliser le désir qui n'est jamais représenté que symboliquement et par conséquent jamais vraiment satisfait, le Nom-du-Père doit s'imposer pour structurer le langage et le monde affectif, solution que l'on peut trouver préférable à l'engagement existentiel....

2.1.3. La psychopathologie comme mauvaise foi

Pour le psychothérapeute existentialiste, la psychopathologie est essentiellement constituée des efforts stéréotypés pour échapper au réel et au vécu sur le mode de la mauvaise foi plutôt que d'y faire face. Au coeur de chaque pathologie on peut retrouver le refus d'assumer sa responsabilité dans une situation précise: par exemple, la fuite de l'engagement sexuel dans la perversion, la fuite du risque dans la pathologie obsessionnelle, la fuite de l'autonomie dans la dépendance, etc..

Cette idée est reprise au plan socio-politique de façon fructueuse par Eric Fromm (1941) dans son célèbre ouvrage "Escape from Freedom" où il explique la soumission aux leaders totalitaires et charismatiques par le refus des citoyens d'assumer leur propre destin, avec les conséquences que l'on peut imaginer.

Cette fuite comporte évidemment des conséquences extrêmement néfastes pour l'individu: perte de contact avec les besoins réels qui demeureront frustrés, perte de l'authenticité, perte de l'énergie vitale qui découle naturellement de l'engagement volontaire envers le réel.

Les conséquences positives du contact et de l'engagement sont, par opposition facile à décrire: intégrité accrue de la personne, authenticité, satisfaction plus complète et énergie vitale plus grande (ce que les gestaltistes appellent parfois le "self-support") . Un exemple clair de ceci est le contact avec la mort et ses conséquences positives possibles pour l'individu qui y a été exposé.

Résumons à ce point les positions exposées: l'être humain est entièrement responsable, et lui seul, de ses actes et du sens qu'il leur donne; mais parce que cette responsabilité est angoissante, il cherche à s'en défaire principalement en tentant de ne pas prendre en considération cette responsabilité mais en la remplaçant par plusieurs espèces de déterminismes: biologique, social, psychologique, etc... Cette négation se produira principalement en niant ou en oubliant le moment précis où la décision se prend de poser tel ou tel acte ou d'adopter telle ou telle attitude. Cette négation, volontaire faut-il le souligner encore, appauvrit encore plus la personne.

Il ressort déjà de cette compréhension de la pathologie que le traitement consisterait à amener le client à retrouver le moment de la décision, rester en contact avec celui-ci et assumer plus pleinement les positions qu'il prend alors. C'est ce que nous verrons plus loin.

Il faut cependant exclure de cette compréhension les délires, attribuables à de véritables perceptions anormales provoquées par un changement biologique cérébral. Certains existentialistes ont cru pouvoir réduire également le délire à un choix (Shean 1993, Cannon, 1991), mais je ne les suivrai pas sur ce terrain.

2.2. SUR LE PLAN TECHNIQUE:

Sur un plan technique, on verra maintenant les conséquences pratiques de ces positions théoriques à travers les attitudes et les démarches de plusieurs écoles pourtant bien différentes mais qui partagent dans une certaine mesure une vision existentialiste de la vie.

2.2.1. La psychanalyse existentielle

Jean-Paul Sartre avait imaginé une méthode pour dépasser l'aliénation de l'existence, méthode qu'il appelle "psychanalyse existentielle" et basée sur la notion de "projet existentiel". Cette notion fut élaborée jusqu'à un certain point dans le chapitre deux de la quatrième partie de "L'être et le néant" et précisément nommée "Psychanalyse existentielle". Sartre y élabore la notion de projet existentiel qu'il décrit ainsi: dans sa tentative de combler le manque essentiel que la conscience perçoit dans le monde, elle se propose soit la possession d'un objet pour remplir le vide, soit une modification des choses pour satisfaire à son besoin, soit une modification d'elle-même pour devenir le soi vers lequel elle tend. Tous les projets du Pour-soi se ramènent à l'un de ces trois modes d'existence bien connu des psychothérapeutes: **avoir, faire ou être**. Ce projet existentiel est irréalisable à cause de la nature du Pour-soi que nous avons vue plus haut, mais l'individu cherche néanmoins avec persistance à s'incarner à travers lui par les multiples conduites qu'il adopte.

Pour éclairer et expliciter ce projet premier, Sartre suggère d'avoir recours à la psychanalyse existentielle; l'exploration du passé doit permettre de recueillir les évidences indiscutables qui ont présidé au choix; la mise en rapport de ces évidences avec leurs symbolisations permettra de déceler comment à partir d'une certaine situation, s'est produite la cristallisation du Pour-soi en en-soi. Le choix une fois tiré au clair, en reprenant par une démarche inverse le déroulement de l'existence du sujet on parviendra à la synthèse de toute la personnalité. La méthode doit ainsi aboutir à faire prendre conscience à l'individu, sur le plan réflexif, de son projet fondamental c'est-à-dire de la manière dont il s'est librement motivé alors qu'il croyait répondre à une exigence des choses. Plus tard Sartre modifia partiellement ce projet et l'incarna surtout dans ses biographies d'artistes tels Baudelaire (1947), Mallarmé (1986), mais surtout Flaubert ("L'Idiot de la famille", 1971).

Comme on le voit, cette méthode jamais pratiquée formellement par un clinicien en autant que je le sache, ressemble dans une certaine mesure à la psychanalyse existentielle (appelée aussi "anthropologie phénoménologique") de Binswanger développée dès les années 1930, inspirée par Husserl et surtout Heidegger et dont Sartre ne pouvait pas ne pas avoir eu connaissance bien qu'il n'y fasse pas référence dans "L'être et le néant". Mais surtout, elle est à mon avis marquée par la fascination exercée alors comme maintenant par la psychanalyse sur les intellectuels qui voient la thérapie comme une entreprise de connaissance et de dissection de concepts et d'idées plutôt que comme un changement: on constate déjà que cette méthode ressemble beaucoup à la psychanalyse en ce que son objectif vise à la connaissance de soi, encore que ce ne soit pas l'inconscient qui soit ici visé mais la mauvaise foi et l'esprit de sérieux. En ce sens, cette approche se différencie beaucoup d'une seconde approche thérapeutique également conforme aux postulats ontologiques de Sartre mais qui nous paraît nettement moins intellectuelle et plus "vécue": les thérapies dites "expérientielles" telle qu'on les pratique en Amérique et dont nous parlerons maintenant.

Ces thérapies, la gestalt, le counselling rogérien, la bio-énergie dans une certaine mesure, et même les thérapies behaviorales cognitives et d'apprentissage social, quelles que soient leurs

différences par ailleurs, partagent toutes un point en commun qui les apparente à l'ontologie sartrienne sans nécessairement que ce lien soit voulu ni même reconnu: c'est qu'elles recherchent toutes à centrer l'attention totale de l'individu sur ce qu'il ressent dans le moment présent avec le plus d'ouverture possible à ce qui se produit *hic et nunc* (ici et maintenant). Bien entendu, le hasard n'est pas à la base de cette correspondance, puisque Franz von Brentano, le philosophe à qui l'on doit le concept si fertile d'intentionnalité,⁷ avait donné des cours à Husserl, à Meinong, fondateur de l'École de Gratz (psychologie de la gestalt) et même à Freud qui n'en a apparemment pas tiré tout le profit que certains pourraient souhaiter...

Selon ces écoles, ce qui se produit de crucial dans le moment vécu comme présent et immédiat, c'est le contact de la conscience avec le monde au moment où elle s'engage envers lui pour lui donner un sens. C'est à cet instant précis, s'il est évoqué avec assez de force, que la conscience reconnaît sa liberté, sa responsabilité et son engagement. C'est l'instant primordial qui précède l'instauration de la mauvaise foi ou de l'esprit de sérieux, celui durant lequel l'intentionnalité fondamentale de la conscience apparaît et où l'homme peut choisir et assumer son destin. C'est aussi le moment où il peut se voir agir de mauvaise foi, choisir de fuir dans l'esprit de sérieux et transformer s'il le veut la mauvaise foi en un mensonge pur, qui demeure finalement une position moins aliénée, parce qu'assumée, que la mauvaise foi. Comment cet instant est-il produit, quel support apportera-t-on à l'individu pour qu'il s'y engage, ce sont-là des modalités différentes mais non essentielles dont on verra maintenant quelques applications:

2.2.2. La priorisation du vécu ici et maintenant: ("*here and now*", "*hic et nunc*"). Lorsqu'il est fidèle à ce principe, le thérapeute cherche inlassablement et dans chaque intervention une centration de son client sur l'appréhension immédiate du réel pour le saisir dans son authenticité et occuper pleinement le moment générateur de sens, en particulier lorsque les distortions sont introduites dans l'interprétation du réel. C'est là qu'il pourra saisir dans un même mouvement sa liberté et sa responsabilité face au monde. Cette phénoménologie axée sur l'engagement constitue le point commun plus ou moins obscurément reconnu de toutes les thérapies dites existentielles: abandon corporel, "focusing", gestalt, etc.... Le monde ne peut être appréhendé librement que par l'expérience du moment où l'intentionnalité de la conscience s'exerce.

2.2.3. Le patient comme unique générateur de sens et totalement responsable de ce sens.

1) Prenons pour premier exemple la tendance à interpréter le rêve selon une méthode lexicale comme ce fut le cas longtemps versus la tendance inverse à considérer qu'il n'y a pas de lexique du rêve et que seul le rêveur peut interpréter selon ses besoins profonds du moment.

2) Cette attitude conduit éventuellement à la position herméneutique en psychothérapie en ce qu'elle s'oppose à la position scientifique. (Viderman 1982, Spence 1982, Schafer 1992, Guérette 1991).

3) La technique connue sous le nom d'affirmation de soi peut se pratiquer dans une perspective existentielle en s'inspirer du concept d'être pour autrui. La tendance à n'exister qu'en être pour autrui se retrouve dans toutes les situations où le client ne peut se considérer qu'à travers le regard d'autrui, aussi bien dans une perspective flatteuse ou admirative comme

⁷ L'intentionnalité, c'est la propriété de ce qui, en l'occurrence la conscience, se dirige, pointe vers, fait référence à quelque chose au delà de soi-même. En phénoménologie, la théorie de l'intentionnalité de la conscience a été développée par Brentano, puis Husserl.

chez le narcissique que menaçante ou méprisante comme chez le dépressif , le phobique social, l'évitant etc....

2.2.4. L'élimination des structures aliénantes du langage

Le langage recèle d'infinies possibilités de mauvaise foi comme on le verra maintenant, et la simple modification de ses structures par un thérapeute ingénieux a parfois le pouvoir de ramener un patient en contact avec sa liberté et son choix.

1) La conception gestaltiste du langage constitue un exemple relativement clair d'application de ce concept. Il est facile de montrer comment, dans le discours névrotique le "on" ou le "nous" serai utilisé au lieu du "je" beaucoup plus compromettant, La forme impersonnelle, le conditionnel, les abstractions sont des modes d'expression qui dissolvent la réalité unique du moment et dispensent le sujet de prendre une position claire et engagée. Combien de patients nous disent "*il faudrait bien que...je cesse de fumer..., que je prenne une décision...etc...*" alors que nous savons très bien que le simple fait d'affirmer leur désir sur le mode du conditionnel les libère en fait de la nécessité de faire quoi que soit maintenant. Il suffit alors simplement de leur demander innocemment de répéter la même phrase en remplaçant "*il faudrait bien que...*" par "*je décide de...*" pour voir une ambivalence tenace réapparaître au grand jour, suivie plus ou moins rapidement du refus de changer, refus en soi tout à fait respectable et certainement plus authentique que les protestations pieuses et de mauvaise foi qui le précédaient. Remplacer l'expression banale "*je ne peux pas....*" par "*je ne veux pas.....*" ou encore "*je dois faire.....*" par "*je choisis de.....*" suffisent parfois à nous révéler brusquement toute la dimension omniprésente de la liberté et de la responsabilité, dans une vie quotidienne que nous préférons vouée au déterminisme et à la non-responsabilité.

2) Une application plus raffinée et qui reprend pour l'essentiel le langage de la gestalt a été développée par Roy Schafer dans "A new Language for Psychoanalysis" (1976). Une formulation qui éviterait d'évoquer des agences hypothétiques à l'intérieur de la psychée et qui tenterait plutôt de tout exprimer en terme d'actions posées et assumées totalement (*reclaimed action*) par le patient, en plus de mieux rendre justice aux phénomènes intérieurs, ne favoriserait-elle pas la prise charge de l'individu par lui-même? C'est l'hypothèse que Schafer développe en suggérant une nouvelle façon de s'exprimer en psychothérapie et qu'il appelle le langage de l'action ("*action language*"). En voici quelques exemples:

Formulation courante

Langage de l'action

"C'était une vieille colère que vous avez finalement exprimé"

"Vous vous êtes finalement comporté avec colère après tout ce temps"

"Vous avez surmonté les barrières intérieures qui s'opposaient à vos sentiments affectueux"

"Vous avez cessé de vous retenir d'agir avec tendresse"

"Votre sens chronique de non-valeur vient de la voix intérieure condamnatrice de votre mère"

"Vous imaginez régulièrement la voix de votre mère qui vous condamne et, en accord avec elle, vous vous considérez comme essentiellement sans valeur"

"Vous avez peur de votre impulsion d'abandonner toute restrainte".

"Vous avez peur d'agir de façon extrêmement imprudente".

2.2.5. La mise en évidence du moment du choix:

ici intervient une méthode peu spécifique, mais familière à tout psychothérapeute d'expérience et que j'appellerai faute de mieux "**micro-analyse**". Elle consiste à explorer minutieusement un épisode généralement récent de la vie du patient pour en faire ressortir, à force de détails, le plus possibles de perceptions claires jusqu'à ce que le patient reconnaisse exactement le moment où, de son plein gré et de façon volontaire et nette, il a créé de toutes pièces une situation qui lui permet par la suite de rejeter sa responsabilité sur autrui. Donnons-en un exemple:

- Jacques se plaint abondamment d'être rejeté par son entourage. Le thérapeute croit reconnaître l'expression d'une volonté dépendante, narcissique et passive-agressive visant à contrôler le thérapeute comme l'entourage tout en protégeant le patient des risques de l'affirmation de ses désirs. Lors d'une session où il se plaint de n'avoir pas été invité à des activités sociales réunissant tous ses amis, le thérapeute reconstruit avec lui les moindres détails et souvenirs de la scène dont il se plaint pour mettre finalement en évidence qu'on l'a bel et bien invité et que le patient a exprimé certaines réticences motivées non par des obstacles réels, mais par son désir de provoquer leur insistance par des hésitations artificielles de sa part. Littéralement, il rapporte avoir ressenti qu'il ne se considérerait véritablement désiré que si ses amis insistaient très fortement sur sa présence. Ces derniers, convaincus de son impossibilité d'assister par ses arguments, n'insistent pas assez à son goût et abandonnent leurs efforts. Il se retrouve seul, amer, se plaignant d'être rejeté en "oubliant" facilement le prix qu'il met à sa présence parmi eux. Eventuellement, si la thérapie évolue bien, il considèrera facilement sa tendance à exiger de l'autre un désir de lui au dessus des exigences normales et fera le deuil de son souhait d'être exceptionnel.

Pour le thérapeute existentiel, ces éléments n'étaient pas inconscients, mais sélectivement négligés, "*unattended*" diraient certains gestaltistes tels Isadore Fromm, et l'investigation minutieuse mais supportive du thérapeute permettra leur mise en évidence puis l'engagement libre et volontaire du patient envers leur prolongation ou leur abandon.

Cette micro-analyse apparaît comme un croisement entre l'évocation "agie" de l'exercice de gestalt et l'analyse intellectuelle de la psychanalyse existentielle; ce genre de dissection minutieuse de chaque instant de la vie pour mettre en évidence le moment précis et déterminant du saut dans l'intentionnalité est familière, comme nous l'avons dit, à tout psychothérapeute à cette différence près qu'elle n'est pas toujours poursuivie systématiquement ni aussi loin qu'il le faudrait pour donner tous ses fruits.

Une autre application un peu spéciale, mais très révélatrice de ce concept se retrouve pour l'alcoolique, dans le moment de décider ou non de prendre son Antabuse⁸ le matin: il aimerait bien boire dans quelques jours, mais trouverait désagréable de s'avouer trop clairement ce désir à lui-même; le simple geste de prendre ou ne pas prendre la pilule, et ce dans un contexte où il ne peut invoquer aucune influence contraignante comme la présence des amis, la proximité de

⁸ L'Antabuse est un produit sans propriétés thérapeutiques directes mais qui, en contact dans l'organisme avec l'alcool ingéré, provoque dès le premier verre, des réactions physiologiques extrêmement désagréables susceptibles de dissuader le buveur de continuer son ingestion d'alcool. La dissuasion est absolue, ce qui place le patient devant le choix très simple de prendre ou non au préalable l'Antabuse, choix qui ne peut alors que le mettre en contact étroit, clair et thérapeutique avec ses véritables motivations.

l'alcool, etc.. met alors en lumière le rôle primordial de la décision libre et personnelle dans ce geste. Qu'il prenne la pilule ou non, son alcoolisme est maintenant devenu un comportement volontaire qu'il est maintenant seul à assumer, que ce soit pour continuer ou cesser de boire.

2.2.6. L'amplification délibérée des expériences

C'est la méthode privilégiée par la gestalt: dans un premier temps les expériences sont transportées dans l'"ici et maintenant" du bureau par l'évocation, le jeu de rôle, la technique de la chaise vide, etc..., puis elles sont amplifiées artificiellement par toutes sortes de méthodes plus ou moins concrètes prescrites de façon très directives par le thérapeute, jusqu'à ce que l'individu puisse développer avec ses émotions un contact assez fort pour s'engager pleinement envers elle dans un sens que le thérapeute, cette fois, se défendra bien de diriger.

Par exemple un patient se plaint sans arrêt de sa femme et menace de la quitter. Inviter à s'imaginer et décrire dans tous les détails la séparation et la vie solitaire dans ses avantages et ses inconvénients, puis à revenir en imagination dans la vie conjugale avec les plaisirs et les soucis de celle-ci, il est maintenant acculé à la nécessité d'investir dans l'amélioration de sa vie conjugale ou sinon de s'impliquer dans une démarche sérieuse de séparation, mais ne peut plus continuer à se plaindre en utilisant de mauvaise foi, ses menaces de départ.

Un autre patient qui manifeste une hostilité passive et niée envers le thérapeute est, à sa grande surprise, encouragé à tirer au poignet avec lui. Dans le processus qui s'ensuit, toute son hostilité émerge et il ne peut plus la nier mais en même temps, il se fait à lui-même la preuve de sa force et peut se servir de cette dernière expérience pour assumer et exprimer clairement ses sentiments envers le thérapeute.

2.2.7. Le travail des polarités

Le travail des polarités, développé surtout dans le modèle gestaltiste, est fondé sur l'idée que les individus ont tendance naturellement à développer une théorie simple d'eux-même et à rejeter toute complexité qui pourrait initialement paraître la contredire et les pousser vers de nouvelles expériences. Bien que toute personne comporte en elle-même la capacité et l'inclination à manifester un vaste éventail de comportements, les individus ont tendance à restreindre spontanément le registre de leurs possibilités. C'est ainsi, pour employer un exemple courant, qu'un individu qui choisira de se construire une image d'homme fort et imperturbable cherchera dans ce même mouvement à restreindre toutes ses mouvements, pas moins naturels pourtant, de tendresse ou d'émotivité, limitant d'autant la richesse de sa personnalité et le registre de son potentiel de développement.

L'interprétation existentialiste de ce phénomène psychologique porterait naturellement sur le refus d'accepter la complexité de la réalité et la tendance à réifier la personnalité en un moule rigide, restreint et quasiment prédéterminé qui minimise le risque et diminue la responsabilité envers soi-même. Or, l'approche thérapeutique que la pensée sartrienne proposerait ici consisterait en une écoute soigneuse des moments où la personne, confrontée à une situation où elle doit agir, décide d'agir en conformité avec le "blueprint" qu'elle a déjà construit plutôt qu'en conformité avec le potentiel original, complexe, riche et largement indéterminé qu'elle possède déjà..

Il existe plusieurs techniques de travail des polarités (Zinker, 1977) et ce n'est pas notre propos ici de les décrire mais contentons nous de noter qu'elles passent toutes par une attention

soutenue envers le moment où elles pourraient s'exprimer chez l'individu, afin de permettre à celui-ci de les assumer. Les gestaltistes auront recours par exemple aux démarches suivantes:

- éviter de disqualifier aucune des polarités ni les considérer comme une défense, une résistance ou un symptôme.
- évoquer dans le réel les situations de polarités en les amplifiant toutes les deux ou l'une aux dépens très évidents de l'autre.
- établir le dialogue entre les deux positions, en empruntant par exemple la technique de la chaise vide qui accentue l'aspect immédiat et existentiel de l'exercice.
- développer les aspects positifs de chaque position
- analyser la dynamique d'interdépendance des deux pôles

Mais comme nous avons amplement tenté de le démontrer dans la première partie de cette conférence, l'approche existentielle en psychothérapie est d'abord une philosophie de l'existence bien avant que d'être une pratique technique. Bien comprise, elle conduit à un jaillissement facile et continu d'attitudes thérapeutiques qui ne sauraient être cataloguées sans risquer de devenir figées dans un système orthodoxe et immuable à l'inverse de ce qui est recherché.

3- LA VISION EXISTENTIELLE DANS LA PSYCHIATRIE D'AUJOURD'HUI

Traditionnellement, la psychiatrie a toujours oscillé entre la Charybde du déterminisme psychologique et la Scylla du déterminisme neurophysiologique. Ce dilemme a culminé dans des réifications psychanalytiques de plus en plus abstraites et ésotériques et de moins en moins applicables dans la clinique courante, aussi bien que dans le triomphalisme réducteur du marketing pharmacologique actuel. Or, bien qu'il ne faille pas se détourner ni d'une recherche de compréhension psychologique profonde de nos patients, ni des avancées passionnantes de la neurophysiologie contemporaine, il faut néanmoins résister à la tentation de réduire l'être humain à une machine complexe au bénéfice d'une entreprise pseudo-scientifique qui sert plus notre narcissisme professionnel que la véritable tâche de la psychiatrie.

En réalité, la psychiatrie et la psychothérapie en particulier demeurent toujours aussi complexes. On doit accorder à nos patients au moins le même respect qu'à nous-mêmes et savoir les rencontrer face à face en tant qu'humains dotés de la même liberté et des mêmes responsabilités que l'on s'attribue à soi-même. On a souvent prétendu que, puisqu'une relation réelle a toujours été ce dont les patients manquaient le moins, il leur fallait au contraire la relation abstraite, intellectuelle et artificielle du non-interventionnisme interprétatif analytique ou du technicien hautement spécialisé. En réalité c'est tout le contraire: dans l'univers de la vie quotidienne comme dans celui de la vie clinique, les possibilités de rencontre authentique entre individus libres et se reconnaissant mutuellement comme responsables et producteurs de valeurs sont de plus en plus réduites. En particulier, les deux tenailles réductionnistes de la psychanalyse et ses divers avatars d'une part et de la psychopharmacologie d'autre part réduisent de façon toujours croissante la possibilité de relation authentique dans le cabinet de consultation.

L'approche existentielle constitue une alternative simple et proche du vécu qui nous permet de sauver ce qui restera toujours de liberté dans le patient tout en permettant les progrès dans les domaines réellement scientifiques qui ne menaceront jamais réellement l'"existence" de l'être Pour-soi.

BIBLIOGRAPHIE

- Audry, C. (1966). Sartre et la Réalité humaine. Paris, Seghers.
- Barnes, H. (1967). An Existentialist Ethics. Chicago, University of Chicago Press.
- Buber, M. (1970). I and Thou. New-York, Charles Scribner's Sons.
- Cannon, B. (1991). Sartre et la psychanalyse. Paris, PUF.
- Chessick, R. (1984). "Sartre and Freud." American Journal of Psychotherapy 38(2): 229-238.
- Ferry, L. et A. Renaud (1988). La pensée 68: Essai sur l'antihumanisme contemporain. Paris, Gallimard.
- Foucault, P. (1947). L'existentialisme. Paris, Presses Universitaires de France.
- Fromm, E. (1941). Escape from Freedom. New-York, Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Fukuyama, F. (1992). The end of history and the last man. New-York, The Free Press (MacMillan Inc).
- Garety, P. (1992). "Making Sense of Delusions." Psychiatry 55(août): 282-296.
- Guérette, L. (1993). Pouvoir et connaissance en psychothérapie. Conférence donnée au Pavillon Albert Prévost le 5 octobre 1993.
- Guérette, L. et D. Bourgault (1987). La thérapie de gestalt. Cours donné à l'hôpital Notre Dame, 1987-1992
- Hanly, C. (1985). "Logical and conceptual problems of existential psychiatry." The Journal of Nervous and Mental Disease 173(5): 263-279.
- Hegel, G. (1807). Phénoménologie de l'esprit. Paris, Aubier.
- Heidegger, M. (1927). L'être et le temps. Paris, Gallimard.
- Husserl, E. (1929). Méditations cartésiennes.
- Jeanson, F. (1961). Sartre par lui-même. Paris, le Seuil.
- Knee, P. (1985). "La psychanalyse sans l'inconscient? Remarques autour du Scénario Freud de Sartre." Laval théologique et philosophique 41(2): 225-238.
- Mann, D. W. (1991). "Ownership: A pathography of the self." Brit J of Med Psychology 64: 211-223.
- May, R. (1977). The Meaning of Anxiety. Pocket Book.
- Palmer, R. (1969). Hermeneutics: Interpretation Theory in Schleiermacher, Dilthey, Heidegger and Gadamer. Evanston, Northwestern Univ. Press.
- Phillips, J. (1986). "Sartre and psychoanalysis." Psychiatry 49: 158-168.
- Platon La république (livre VII).
- Renaut, A. (1993). Sartre, le dernier philosophe. Paris, Bernard Grasset.
- Ricoeur, P. (1965). De l'interprétation: essai sur Freud. Paris, Seuil.
- Rogers, C. (1956). What it Means to Become a Person. The Self: Explorations in Personal Growth. New-York, Harper & Row. 195-211.
- Rogers, C. (1961). Becoming a Person. Boston, Houghton Mifflin.
- Sartre, J. P. (?). "Psychoanalytic dialogue." Rampart : 43-49.
- Sartre, J.-P. (1938). La nausée. Paris, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1943). L'être et le néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1947). Baudelaire. Paris, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1947). Huis clos. Paris, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1971). L'Idiot de la famille. Paris, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1986). Mallarmé: la lucidité et sa face d'ombre. Paris, Gallimard.
- Sartre, J.-P. (1989). Vérité et existence. Paris, Gallimard.
- Schafer, R. (1976). A New Language for Psychoanalysis. New-Haven, Yale University Press.
- Schafer, R. (1992). Retelling a Life: Narration and Dialogue in Psychoanalysis. Basic Books.
- Schafer, R. (1992). Retelling a Life: Narration and Dialogue in Psychoanalysis. Basic Books.
- Shean, G. (1993). "Delusions, Self-Deception, and Intentionality." J Humanistic Psychology 33(1): 45-66.
- Spence, D. (1982). Narrative truth and historical truth. New-York, Norton.
- Spence, D. P. (1990). "The Rhetorical Voice of Psychoanalysis." Journal of the American Psychoanalytical Association : 579-603.
- Steele, R. S. (1979). "Psychoanalysis and Hermeneutics." Int. Rev. Psycho-Anal. 6: 389-411.
- Videman, S. (1982). La construction de l'espace analytique. Paris, Gallimard.
- Yalom, I. (1980). Existential Psychotherapy. New-York, Basic Books.
- Zinker, J. (1977). Creative Process in Gestalt Therapy. New-York, Brunner/Mazel.