

Le sujet et sa relation à autrui, au monde

Le corps, la conscience et la pensée

S'intéresser à la psychiatrie, c'est-à-dire aux troubles de la vie psychique, ne doit surtout pas conduire à faire l'impasse sur le corps. La vie psychique, qu'elle soit consciente (pensée, raisonnement) ou inconsciente (sentiments, pulsions, etc.), est totalement inscrite dans le corporel, ne serait-ce, tout d'abord, que parce qu'elle a besoin d'un substrat anatomique pour être : le cortex. Le corps, lui, est l'espace incontournable par lequel le sujet fait l'expérience de son rapport au monde à travers les sensations, mais aussi et surtout par l'intermédiaire des émotions.

Le corps biologique fait partie du soi total. Il n'y a pas de dualité corps/esprit, mais une même entité, un même « être », chez lequel interagissent en permanence des modalités de vie psychique (pensées, représentation, impressions, sentiments) et des modalités de vie somatique (sensations, émotions, mouvements, douleurs, etc.). Ce lien indépassable entre psychique et corporel entraîne, chez le sujet, une perception psychosomatique de son corps. Les organes sensoriels sont partie intégrante du corps mais, pour que le corps s'éprouve et que cet éprouvé soit vécu, il doit s'inscrire dans l'espace psychique. C'est donc l'esprit qui informe le sujet que son corps ressent. La sensation s'inscrit dans le corporel, mais elle doit être traduite psychologiquement pour être éprouvée. Lorsque je dors, que je ne suis plus conscient, mes sensations s'effacent, je ne ressens plus, sauf si mes sensations sont trop intenses et me réveillent, mais, là, je suis à nouveau conscient et c'est mon esprit qui me dit que je ressens. La conscience du ressenti fait lien entre corps et esprit.

Pour Dider Anzieu, ce n'est pas le corps mais la peau, c'est-à-dire la surface corporelle, qui sert de différenciateur entre soi et le monde. « La peau a une importance capitale : elle fournit à l'appareil psychique les

représentations constitutives du Moi et de ses principales fonctions¹. » La peau fournit au psychisme un modèle de représentation de lui-même. Pour nommer cette fonction de la peau, il élabore le concept de Moi-peau qui « apparaît sous la forme d'une représentation primaire et métaphorique du Moi, étayée sur la sensorialité tactile ». Pour Anzieu, la conscience enveloppe l'appareil psychique et permet de se sentir soi dans son être, comme la peau enveloppe le corps et permet de se sentir soi dans son corps.

Pour la psychologie et la neurologie, la conscience serait le résultat du retour sur elle-même de la perception. C'est un faisceau lumineux venant éclairer, de manière momentanée mais répétée, l'état d'unité, de cohérence, et de différenciation qui caractérise le sujet. La conscience serait associée à un système de supervision centrale ou à un espace interne de synthèse fondé sur la prise en compte, à plusieurs niveaux, de données sensorielles. Dans ce schéma, les circuits d'entrée et de réentrée des informations² ou les réactions émotionnelles modifiant l'homéostasie interne du sujet³ seraient les phénomènes déterminants.

La conscience peut être divisée en deux modalités, d'une part la conscience de soi, qui est ce retour sur elle-même de la perception, et d'autre part la conscience du monde, dans laquelle l'individu en action dirige son attention (sa conscience) vers l'acte qu'il est en train d'accomplir. Quand je suis attentif à ma conduite parce que la circulation est dense sur l'autoroute, je suis tout entier à ce que je fais, la totalité de ma conscience est orientée vers la route, les autres véhicules, la position de ma propre voiture sur la chaussée et dans le trafic, etc. Je n'existe plus pour ma conscience. Puis, progressivement, la circulation se fluidifie, la sensation de risque diminue et ce qui occupait ma conscience (les voitures, ma trajectoire, etc.) s'efface progressivement. Je prends alors conscience que j'ai le dos douloureux. Suite à ce message, ma conscience explore l'ensemble de mon corps et me rend compte (à moi-même) que je suis tendu de la tête aux pieds suite à cette alerte. Alors je décide de me détendre et je vais positionner ma conscience sur les différentes parties de mon corps pour les relâcher, une à une. Une fois détendu, je me fais la remarque (je

1. Didier Anzieu, *Le Moi-peau*, Paris, Dunod, 1995.

2. Gérald M. Edelman, *Biologie de la conscience*, Paris, Odile Jacob, 2008.

3. Antonio R. Damasio, *Le Sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience*, Paris, Odile Jacob, 2002.

prends conscience) que je me sens bien... jusqu'à la prochaine alerte. Ainsi, la conscience alterne en permanence entre focalisation sur l'action entreprise (qui peut être une pensée) et focalisation sur soi, entre faire et être, entre objet et sujet. L'adaptation à la réalité, à la complexité de la vie d'humain, oblige l'individu à vivre dans ce va-et-vient permanent entre conscience d'être et conscience de faire, entre conscience de soi et conscience du monde, c'est-à-dire des autres.

Par ailleurs, la conscience n'est pas une entité abstraite flottant au-dessus de nos têtes. Même si la neurobiologie n'est pas encore capable de décrire les mécanismes précis de sa production, il est indiscutable que le cerveau y est pour quelque chose. Ce dernier est l'organe support de la conscience et, au-delà, de toute l'activité psychique, consciente et non consciente. Pourtant, à la naissance, le sujet humain est d'abord corporel, et son psychisme, c'est-à-dire ses capacités cognitives, psychoaffectives, ses commandes motrices, etc., ne se développeront que progressivement. Le bébé est donc avant tout un corps poussé par des besoins pulsionnels. Ces besoins vont organiser sa vie autour d'une obligation, liée à sa dépendance neuromotrice : entrer en relation avec son environnement pour les satisfaire.

Lorsque le bébé vient au monde, son cortex compte déjà l'ensemble de ses neurones (autour de 100 milliards), mais ceux-ci ne sont que partiellement interconnectés. Cette interconnexion va s'élaborer progressivement, en lien avec les stimulations proposées par l'environnement et au rythme de plusieurs milliers par minutes dans les premiers moments de vie, puis à une vitesse qui décroît régulièrement.

Chacun des neurones déploie des dendrites qui vont le mettre en contact avec d'autres neurones afin de créer des réseaux et des chemins préférentiels, dans lesquels les différentes fonctions corticales (cognitives, motrices, psychoaffectives, etc.) trouveront leurs supports et leurs caractéristiques. Le rythme de ce développement est considérable et son effectuation s'organise à partir de deux pôles. Un premier pôle, « interne » ou de « poussée », est étayé sur un ensemble de messages génétiques. Le développement du cerveau humain est en effet génétiquement déterminé. Un second pôle, « externe » ou « environnemental », est étayé sur les stimulations de l'environnement, qui attisent et orientent son développement. Ces deux pôles, interne et externe, génétique et environnemental, ne sont jamais identiques pour deux individus différents. Chacun d'entre nous dispose d'un patrimoine génétique spécifique (avec évidemment des données identiques qui fondent notre humanité) et nous

venons tous au monde dans un environnement particulier, c'est-à-dire un espace de vie qui n'est jamais identique à un autre : notre famille. C'est cette singularité qui explique que nous sommes uniques dans notre manière d'être au monde. Ainsi, la manière dont nous nous comportons, dont nous pensons, dont nous ressentons, s'est sculptée dans la matière même de notre cerveau. Notre personnalité, notre idiosyncrasie, est inscrite corticalement. Chaque expérience de vie nous stimule affectivement et cognitivement. La répétition de certaines de ces expériences entraîne leur mémorisation partielle ; celle-ci est inévitablement liée à des développements corticaux et plus précisément dendritiques. Il est alors très probable que les éléments de personnalité qui caractérisent un état pathologique soient, eux aussi, inscrits corticalement. Cela signifie que si notre cerveau supporte et reflète celui ou celle que nous sommes et qu'il en est ainsi pour tout être humain, il en va de même pour les personnes malades. Si la schizophrénie ou la dépression sont des manières d'être au monde particulières, elles correspondent aussi, au niveau neuronal, à des arrangements particuliers.

Le développement du cerveau n'est pourtant pas qu'une donnée précoce de l'existence. Le potentiel de croissance persiste tout au long de la vie à travers ce que l'on nomme la plasticité cérébrale¹. Grâce à cette plasticité, le cerveau évolue continuellement en fonction de l'expérience individuelle. Par exemple, devenir aveugle à l'âge adulte entraîne une atrophie de la zone corticale support de la vision et, parallèlement, un développement des zones correspondant au toucher et à l'ouïe. Le cerveau peut ainsi se développer en permanence, certes à un rythme moins rapide qu'en début de vie, mais avec tout de même suffisamment d'efficacité pour apprendre et s'adapter à l'environnement. Puisque le cerveau évolue continuellement en fonction de l'expérience individuelle, on pourrait en déduire que le soin relationnel (psychothérapique ou non), s'il modifie quelque chose dans le fonctionnement interne ou relationnel du sujet, doit avoir un impact, au moins minimal, sur l'architecture neuronale. Les rencontres avec le soignant, à condition qu'elles soient suivies, régulières et investies, constituent des expériences de vie qui impactent le sujet soigné, agissent sur lui et, si elles se prolongent, doivent, au moins a minima, générer de nouvelles connexions corticales, et modeler la matière même du cortex du sujet. La plasticité cérébrale joue aux

1. Serge N. Schiffmann, « Deux décennies de recherche en neuroscience : avancées et perspectives », *Cahiers de Psychologie Clinique*, n° 40, 2013/1.

niveaux moteur et cognitif ; pourquoi ne jouerait-elle pas au niveau affectif ?

Mais quel rapport existe-t-il entre cerveau et pensée ? Indiquer que le cerveau est l'organe support de la conscience ou de l'activité psychique ne nous dit rien de la manière dont il « fabrique » cette conscience. De quelle manière se fait le passage de l'activité neuronale à la représentation ou à la pensée (consciente ou non) ?

Ce qui est certain aujourd'hui, c'est que le cerveau n'est pas l'élément unique de l'activité psychique. Sans les sens et les affects qui relient le corps au monde, la conscience serait bien pauvre. Les sens apportent des informations en termes de stimuli quantitatifs que les affects interprètent qualitativement. C'est la vision (sens visuel) de cet homme à laquelle je réagis joyeusement (affect) qui provoque, dans mon cerveau, une activité qui me révèle à moi-même (conscience) l'événement de cette rencontre. Pour Damasio¹, sans aucun apport sensoriel ni affectif, le corps resterait dans un état étale et le cerveau se contenterait de maintenir l'organisme en vie (homéostasie). Sensorialité et vie affective viennent déranger cet équilibre et c'est de ce dérangement qu'émerge la conscience. Si le cerveau produit la conscience, il ne peut le faire qu'avec l'aide du corps et, nous le verrons, dans ce rapport de la conscience et du corps, les affects ont une place fondamentale.

Les affects, les émotions et les sentiments

Les affects constituent un ensemble de réactions internes du sujet en lien avec son environnement. Ils jouent un rôle d'information incontournable sur les événements liés à cet environnement en les traduisant en opportunités ou en risques. Ces traductions se manifestent par des réactions intimes dans l'être même du sujet, au niveau corporel pour les émotions et au niveau psychique pour les sentiments. Il est courant d'ajouter aux émotions et aux sentiments d'autres modalités existentielles, dont cette fois-ci l'émergence est interne, les pulsions – abordées dans le paragraphe suivant. Ces dernières sont des poussées d'origine corporelle dont la fonction est la préservation de l'organisme.

Les phénomènes affectifs sont importants à détailler ici car ils sont partie intégrante des pathologies psychiatriques. Ces dernières sont

1. Antonio R. Damasio, *Spinoza avait raison. Joie, tristesse, le cerveau des émotions*, Paris, Odile Jacob, 2005.

toujours en lien avec une difficulté spécifique à prendre en compte ces affects, à les penser, à les vivre, et à les exprimer.

Les émotions – essai de définition

Les émotions peuvent être définies comme des configurations spécifiques d'ensembles de réponses chimiques ou neuronales jouant un rôle régulateur au sein de l'organisme. Ce sont donc des états dynamiques dont la composante essentielle relève du corporel. Ainsi, même si nous ne nous en rendons pas toujours compte, les émotions sont omniprésentes dans notre expérience quotidienne. Chaque moment vécu en interaction avec notre environnement suscite un mouvement émotionnel, même minime, parce qu'il impacte l'équilibre et la régulation homéostatique¹. C'est là la fonction même de l'émotion. Elle relève d'une modification de l'état interne de l'organisme en réaction à un stimulus provenant de l'environnement qui crée un déséquilibre dans la stabilité (homéostasie) de cet état. C'est cet état de déséquilibre qui met en route l'activité consciente et pousse l'organisme à réagir pour retrouver l'équilibre. Les émotions sont ainsi des modifications du monde intérieur ayant pour fonction d'informer l'organisme sur son environnement afin de lui permettre de construire des réponses adaptées.

Nous verrons que les pathologies psychiatriques relèvent en grande partie d'une défaillance dans la capacité de contrôler les émotions. Pour que ces dernières jouent leur rôle d'information, il faut, en grande partie, qu'elles soient mises en sens. C'est ce processus qui dysfonctionne dans nombre de pathologies psychiatriques. Cette mise en sens porte le nom de symbolisation, de mentalisation ou encore de secondarisation.

Antonio Damasio décrit le processus de l'émotion en quatre étapes :

1. « Mise en route de l'organisme par un inducteur émotionnel, par exemple un objet particulier traité visuellement, d'où résultent des représentations visuelles de l'objet [...] ».
2. « Des signaux consécutifs au traitement de l'image de l'objet activent tous les sites neuronaux [concernés] [...] ».
3. Déclenchement de signaux « vers d'autres sites du cerveau [...] et vers le corps (par exemple les viscères, les glandes endocrines). »

1. L'homéostasie est le « processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur [...] entre les limites des valeurs normales », www.larousse.fr.

4. Prise en compte de l'émotion par l'organisme de manière automatique (fuite par exemple) ou de manière consciente : pensée et réponse comportementale appropriée.

Les différents types d'émotions

Selon A. Damasio¹, il est possible de différencier trois types d'émotions :

- les « émotions d'arrière-plan », qui correspondent à des « états d'être », par exemple : l'enthousiasme, le bien-être, le malaise, le calme, la tension, l'excitation, la nervosité. Ces états, qui nous caractérisent avec une certaine permanence, sont le résultat de plusieurs processus régulateurs intervenant au niveau métabolique et au niveau de l'état de nos besoins (satisfaits ou non), le sujet appréciant par ailleurs la situation externe traversée ou même anticipée ;
- les « émotions primaires (ou de base) » qui comprennent essentiellement : joie, tristesse, peur, colère, dégoût et surprise. Ce sont des émotions identifiables dans toutes les cultures humaines ainsi que chez certaines espèces animales. Ces différentes émotions sont liées avec les notions de douleur et de plaisir ;
- les « émotions sociales » (sympathie, embarras, honte, culpabilité, orgueil, envie, gratitude, admiration, indignation, mépris, jalousie, etc.), qui sont des déclinaisons des émotions primaires. Il y a, par exemple, de la peur et de la tristesse dans la honte, comme il y a de la colère et du dégoût dans le mépris, ou encore de la joie et un peu de colère dans l'orgueil.

Ces trois niveaux d'émotions sont emboîtés, dérivent l'un de l'autre. De plus, les différentes émotions sont emboîtées avec les autres niveaux de régulation homéostatique (la douleur et le plaisir, les besoins et les motivations, les réflexes, la régulation métabolique et les réponses immunitaires). Il y a porosité entre ses différents niveaux de réponse en fonction des situations. Un danger provoquera des réactions métaboliques, un réflexe de fuite, un vécu douloureux et une émotion de peur. La rencontre inopinée d'un ami provoquera, elle, des réactions métaboliques, un réflexe d'approche, une sensation de plaisir et une émotion de joie.

Il convient d'insister sur le fait que plaisir et douleur ne sont pas des émotions, mais des qualités constitutives de certaines émotions ainsi que

1. Antonio R. Damasio, *Le Sentiment même de soi*, op. cit., p. 75-77.

des déclencheurs de certaines d'entre elles¹. Ces deux qualités d'être pourraient correspondre au concept d'humeur (ou thymie) utilisé en psychiatrie pour désigner la disposition affective de base amenant un éprouvé agréable ou désagréable dont on retrouve la perturbation dans la dépression ou les états maniaques.

Le fonctionnement des émotions

Les émotions constituent des modifications du milieu interne qui informent l'organisme sur la valeur d'événements dans son environnement ; ce sont donc des moyens d'évaluation de l'environnement. Ainsi, ce qui est premier, dans l'évaluation que le sujet fait de son environnement, ce n'est pas l'analyse rationnelle par la pensée, mais ce qu'il ressent, éprouve.

L'intérêt de ce fonctionnement évaluatif est d'être alerté sur l'enjeu de la situation et stimulé. Parfois, la mécanique dérape et l'émotion vécue est à ce point importante et envahissante qu'elle a un effet inverse d'inhibition, le système se dérégulant. Le mécanisme automatique d'évaluation de l'environnement au moyen de l'émotion peut rester inconscient, ou bien être pensé. Ainsi, l'émotion peut se transformer en sentiment si elle devient consciente, le sentiment étant la traduction dans le langage ou la pensée de l'état vécu.

Par ailleurs, les émotions sont des phénomènes internes à l'organisme, mais elles se manifestent par des modifications visibles par autrui. Elles ont donc, en plus de leur fonction d'information vis-à-vis du sujet, une fonction d'information dirigée vers l'extérieur.

Les sentiments, quant à eux, sont dirigés exclusivement vers l'intérieur et sont l'impact des émotions sur l'esprit. Ils sont en général conscients et participent à former le sentiment de soi.

Ainsi, les émotions sont la base de la régulation de la vie. Elles sont internes à l'organisme mais leurs effets sont visibles par autrui (mimique, attitude, comportement). Elles se manifestent dans le « théâtre du corps² ». Les sentiments, pour leur part, sont des images mentales, et sont exclusivement internes, privés. Ils se manifestent dans le « théâtre de l'esprit » et participent à la régulation de la vie mais à un niveau supé-

1. Antonio R. Damasio, *Le Sentiment même de soi*, op. cit., p. 83.

2. Antonio R. Damasio, *Spinoza avait raison*, op. cit.

rieur¹. Ce théâtre du corps, c'est-à-dire ce vécu corporel de l'émotion, pour devenir théâtre de l'esprit et être ainsi pensé, doit subir une transformation. Il s'agit d'une activité de mise en sens qui nécessite des possibilités psychiques particulières. Ce sont ces possibilités qui font défaut dans de nombreuses pathologies psychiatriques.

Le fonctionnement des sentiments

Les sentiments sont des perceptions de ce qui se déroule dans le corps, et l'objet qui les provoque est donc tout d'abord un objet interne. Celui-ci n'est autre que l'ensemble des modifications du milieu interne provoquées, principalement, par les émotions (tension des muscles, rythme cardiaque, rythme et amplitude de la respiration, etc.). Mais les sentiments sont aussi liés à l'objet externe qui a provoqué l'émotion. Si, par exemple, je croise un ami dans la rue, je ressens une émotion de joie, cette émotion étant lue par mon cerveau et mise en pensée, ce qui me permet d'identifier (et d'exprimer) un sentiment de satisfaction. L'intérêt de la formation du sentiment, c'est-à-dire de la mise en pensée de l'émotion, est de maîtriser cette dernière et de produire une réponse adaptée. Si j'avais à ma disposition uniquement l'émotion, ici la joie, je réagis de manière réflexe et sauterais par exemple au cou de mon ami en le serrant contre moi, ce qu'il pourrait ne pas apprécier. Le sentiment me permet de prendre acte de ce que je ressens (émotion) et de le transformer en un état plus adapté (sentiment) qui prend en compte ma joie et les possibilités de l'espace social dans lequel je m'inscris, ainsi que de mon éducation, etc. Le sentiment est donc une transformation de l'émotion en un état plus adapté socialement. Si j'ai, par exemple, un différend avec une personne qui provoque chez moi une émotion de colère, je ne réagis pas en me laissant emporter par cette colère (normalement) ; je *pense* l'émotion en question et la transforme, par cette action interne, en un sentiment qui, lui, peut être exprimé de façon adaptée : je *dis* que je suis en colère. Mais il est vrai qu'exprimer le sentiment *avec des mots* n'empêche pas d'exprimer l'émotion de manière *non verbale* (corps tendu, mimique agressive, etc. dans le cas de la colère). Le sentiment est ainsi le résultat de l'action de la pensée sur l'émotion, ou de la transformation de l'affectif par le cognitif.

1. *Ibid.*

La transformation de l'émotion en sentiment par la pensée se fait de manière automatique. Cependant, il arrive parfois que l'émotion soit si forte qu'elle submerge mes capacités de penser. Dans ce cas, les mots ne viennent pas, je peux bafouiller, être emporté par un comportement directement régi par l'émotion. S'il s'agit de colère, je risque de poser des actes que je pourrais regretter. Dans un autre exemple, si j'apprends que je viens de gagner une très grosse somme au loto, je peux hurler ma joie et danser dans la rue. L'effet de surprise et la joie ressentie s'imposeront et ne laisseront pas le temps au sentiment de se former. Ce n'est qu'un peu plus tard, une fois l'effet de surprise passé et la charge émotionnelle diminuée, que je retrouverai mes esprits et que des pensées pourront venir définir et contenir ce que je ressens. L'expression « retrouver ses esprits » retrace bien le processus : l'esprit (le psychisme) retrouve sa capacité de sécréter de la pensée. Cette dernière transforme l'émotion (corporelle) en un sentiment (psychique), et permet d'adapter une réponse à la situation. Cette adaptation intervient à deux niveaux. Elle est d'abord quantitative : elle relève d'une maîtrise de la réponse qu'elle adapte aux réquisits sociaux (je n'agresse pas violemment celui qui me met en colère ou je ne hurle pas ma joie quand je croise un ami). Elle est ensuite qualitative, c'est-à-dire qu'elle permet d'ajuster la nature de ma réponse. Ainsi, le processus de pensée va m'aider à maîtriser mon émotion de colère et à la transformer en un sentiment de méfiance, par exemple. L'expression de cette méfiance me permettra d'entrer en relation avec la personne en question sans l'agresser mais tout en lui faisant sentir que je reste prêt à réagir.

De la sorte, un sentiment est la prise en conscience d'une émotion ; il est la traduction mentale d'un état du corps (émotion). Cette traduction est utile lorsque la situation rencontrée est trop compliquée et requiert un mélange de réponses automatisées (réflexes) et de raisonnement (jugement, prise de décision). Or, dans notre société, nous ne sommes pas censés exprimer nos émotions de manière immédiate, brutale ; nous en médiatisons l'expression grâce à la mise en pensée.

Par ailleurs, les sentiments, en faisant intervenir la pensée, permettent aussi de prendre en compte la mémoire et/ou l'anticipation du futur. Le processus de planification permet de sortir des réponses automatiques et stéréotypées relevant des émotions. On voit, à travers ce modèle, à quel point des difficultés dans ce processus, permettant de transformer (symboliser) des émotions en pensées, peuvent générer des difficultés dans l'adaptation sociale. Si les émotions restent dans le plan du vécu sans

prendre place dans l'ordre du sens, elles impactent le sujet sur le plan physiologique, génèrent de l'inconfort et de l'anxiété (affects qui ne sont pas non plus mis en sens), et majorent et densifient le vécu émotionnel. Le sujet se trouve alors enfermé dans un vécu ingérable et impensé ; c'est un vécu pathologique.

L'interaction amplificatrice des émotions et des sentiments

Les émotions, traduites en pensée, devenues des sentiments conscients, peuvent donner naissance à des pensées thématiquement liées à ce même sentiment et ainsi provoquer à leur tour une modification de l'état interne amplifiant ou modifiant l'émotion première. Ces nouvelles émotions vont venir à la conscience sous la forme de sentiments, appelant des pensées liées qui convoqueront d'autres émotions, etc. Le cercle peut être infini.

Par exemple, j'ai un entretien d'embauche demain mais je n'y pense pas car je suis occupé. Cependant, il me semble que si j'y prêtais garde, je me sentirais préoccupé. Ainsi, je n'ai pas conscience d'être préoccupé, mais mon corps porte tout de même la trace de cette préoccupation à travers de la nervosité, un léger défaut de précision dans mes gestes, une petite tension musculaire, une pensée légèrement accélérée, un rythme cardiaque un peu plus rapide qu'à l'habitude, etc. Il suffirait que je tourne le faisceau de ma conscience vers mon état interne et je sentirais cette préoccupation, cette anxiété. Je suis sous le coup d'une « émotion d'arrière-plan¹ » qui modifie mon état interne mais sans apparaître dans ma conscience. Si, à un moment donné, mon regard croise mon agenda, par exemple, cet objet va me faire me souvenir de l'entretien qui m'attend le lendemain. Cette évocation va entraîner ma conscience vers cette échéance et je vais donc me sentir tendu, inquiet. Mon émotion d'arrière-plan s'est muée en un sentiment d'arrière-plan dont j'ai maintenant pleinement conscience. Ce sentiment va alors convoquer en moi des pensées liées à ma peur d'avoir la bouche sèche et de bafouiller, ce qui m'arrive souvent dans ces cas-là. Ces pensées vont provoquer chez moi une émotion de malaise ou même de peur qui viendra s'ajouter à la tension déjà présente. Une fois mise en pensée, cette nouvelle émotion deviendra, elle aussi, un sentiment de malaise ou de peur, qui pourra à son tour convoquer des pensées liées à la peur, puis de nouvelles émo-

1. Cf. supra, p. 25.

tions, etc. Émotions et sentiments s'appellent l'un l'autre et s'amplifient mutuellement. Je ne parviendrai à sortir de ce cycle sans fin que si je fais un effort conscient pour m'en extirper ou si un événement intervient dans mon environnement et attire mon attention.

Les pulsions

Il existe un autre phénomène qui peut venir modifier l'état interne de l'organisme, son équilibre homéostatique, sans pour autant relever de l'intervention d'un objet externe ou interne : les pulsions.

L'origine des pulsions est corporelle ; ce sont des excitations qui produisent une tension et qui orientent l'organisme vers un objet qui pourrait diminuer cette tension. L'organisme génère en permanence des pulsions qui peuvent être comparées à une sorte de force ou d'énergie vitale. Cette énergie vitale pousse l'organisme à lutter pour sa préservation. Elle est liée à l'équilibre homéostatique, qu'elle tend à maintenir. Ainsi, si mon organisme manque de sucre, une pulsion va me pousser vers la recherche d'un objet me permettant de retrouver mon équilibre interne, en l'occurrence du sucre. À cette étape, la pulsion est devenue besoin. Ce besoin peut devenir un désir qui m'orientera vers la recherche d'un objet de satisfaction précis, par exemple du chocolat. À ce moment-là, la pulsion sera présente psychologiquement sous la forme d'un affect d'insatisfaction lié à l'envie de chocolat.

Pour Freud, la pulsion est un processus somatique qui signale sa présence dans le psychisme par une représentation. Il a proposé deux théories des pulsions¹. Dans la première, il a différencié pulsions sexuelles, assurant la conservation de l'espèce, et pulsions d'auto-conservation, relevant de la sauvegarde de l'individu. Dans la seconde théorie, il a différencié pulsions de vie et pulsions de mort.

La pulsion de mort est relative à une tendance irrésistible à la répétition poussant l'organisme à reproduire, à rétablir, un état antérieur auquel il avait dû renoncer. Cette pulsion tend à la désorganisation, c'est-à-dire à la réduction des éléments en leurs composants les plus simples – il s'agit d'une force de déliaison qui s'oppose à la synthèse caractéristique de la vie. Dans l'absolu, l'état antérieur à la vie étant inorganique, la pulsion de

1. Cf. Sigmund Freud, *Au-delà du principe de plaisir*, Paris, Petite Bibliothèque Payot, 2010 ; *Trois essais sur la théorie de la sexualité*, Paris, Fallimard, coll. « Folio Essais », 2001.

mort tendrait à ramener l'organisme vers l'inorganique, la fin vers laquelle tend toute vie étant la mort. À cette pulsion de mort s'oppose une pulsion de vie qui tend à organiser des formes de substances vivantes de plus en plus complexes et à les maintenir. Ces deux pulsions, de vie et de mort, sont toujours intriquées, liées, dans des proportions variables en fonction des individus.

Pour Freud, toutes les pulsions ont en commun quatre caractéristiques : la source, la poussée, l'objet, le but. La source des pulsions est corporelle. C'est un état d'excitation, une poussée, qui oriente l'organisme vers son but, sa satisfaction, à travers un objet, grâce auquel la tension sera réduite. La pulsion vise la préservation de l'organisme et répond aux modifications de son équilibre interne. Elle doit être différenciée de l'émotion qui est une modification interne de l'organisme, dans le sens d'un déséquilibre, traduisant le contact avec un objet, la pulsion étant la force qui permet de répondre à cette modification dans le but de retrouver l'équilibre interne.

Il existe aussi un schéma menant des pulsions aux besoins puis aux désirs commun à tous les êtres humains, mais avec des différences très grandes entre les individus. La force pulsionnelle de l'un peut être plus puissante que celle de l'autre. Sur la base de cette force pulsionnelle, la nature des besoins peut varier en fonction de l'activité, mais aussi du métabolisme de chacun. Enfin, les désirs visant la satisfaction spécifique des besoins peuvent varier fortement en fonction de l'histoire du sujet, mais aussi des possibilités de son environnement.

La poussée pulsionnelle permet la recherche de la satisfaction des besoins du sujet différenciés en désirs. Des instances internes maîtrisent pour partie cette poussée pulsionnelle en fonction des possibilités de l'environnement et du sentiment de capacité du sujet : action inhibitrice du surmoi (loi morale intériorisée) et fonction d'analyse et de synthèse du moi (pensée rationnelle). Mais cette recherche de satisfaction implique des frottements permanents avec le monde extérieur, ce qui génère des mouvements affectifs eux aussi permanents. Ces mouvements affectifs sont des informations sur les possibilités de sujet dans son rapport au monde, mais leur prise en compte efficace (en dehors des réactions instinctives) doit passer par leur mise en sens grâce à la fonction de symbolisation du préconscient.

Pulsions et émotions, que nous venons d'évoquer, sont intimement liées. Les premières relèvent d'une force inhérente à la conservation de la vie qui pousse le sujet à l'action. Les secondes sont des outils à sa dispo-

sition qui l'informent sur ses possibilités d'interaction avec son environnement. Pour ajuster avec précision l'adaptation du sujet au monde, pulsions et émotions, dont l'origine est corporelle, doivent être en partie transformées par le psychisme à travers le processus de pensée. Lorsque cette mise en pensée échoue, apparaissent des dysfonctionnements qui peuvent être pathologiques s'ils sont structurels. C'est pour partie ce qui se passe dans les pathologies psychotiques ou limites.

La régulation des émotions dans la vie psychique au stade précoce

Comme nous l'avons vu, c'est parce que je prends conscience de mon état affectif que mon émotion devient sentiment. Le sentiment n'efface pas alors l'émotion : il la transforme. Cette transformation, de l'ordre d'une représentation psychique, a pour effet d'atténuer sa prégnance corporelle, de la rendre moins aiguë, plus maîtrisée. Nous allons voir, à travers les propositions de Wilfred Bion, comment cette transformation s'opère et quel impact elle a sur le sujet humain.

Le développement de la capacité de penser – La fonction alpha

La fonction alpha définie par le psychanalyste Wilfred Bion¹ est le processus de mentalisation, permettant de passer de l'expérience sensorielle, pulsionnelle, émotionnelle, à la forme mentale de cette expérience et, donc, à la pensée. Bion a différencié les éléments bêta des éléments alpha. Les premiers sont des éléments vécus par le sujet de manière pulsionnelle, sensorielle et émotionnelle, c'est-à-dire corporelle. Ces éléments ne sont pas assimilables tels quels par le psychisme qui ne parvient pas à les traiter sous cette forme car ils sont irréprésentables. Ils agissent sur le sujet en occasionnant, en lui, un déséquilibre homéostatique. Ce déséquilibre est vécu mais ne prend pas sens. Les éléments alpha sont des impressions de pensée qui, elles, sont assimilables et manipulables psychiquement. La transformation d'éléments bêta en éléments alpha, c'est-à-dire d'éléments vécus en éléments représentés, se fait grâce à la

1. Wilfred Bion, *Aux sources de l'expérience*, Paris, PUF, 1979.

fonction alpha qui n'est autre que la fonction de pensée. Cette capacité de donner du sens grâce à son psychisme à des éléments bêta n'est pas innée ; elle se développe progressivement dans les premiers temps de l'existence du sujet au rythme de l'arborisation dendritique des neurones et des stimulations de son environnement.

Plus précisément, le bébé, qui n'a pas de psychisme élaboré, est assailli par des sensations internes (faim, soif, froid, etc.) et externes (bruits, mouvements, odeurs, etc.). Son immaturité corticale le rend incapable de donner du sens à ces sensations, qui agissent sur lui en l'impressionnant et en modifiant son équilibre interne. Il ne peut que les vivre, les ressentir. Elles peuvent susciter en lui une gêne voire une souffrance si elles sont trop intenses et l'envahissent. Il souffrira alors corporellement et psychiquement. Cependant, dans la grande majorité des cas, il a autour de lui des personnes bien disposées qui vont l'aider à faire face à ce qu'il est en train de vivre. Envahi par un vécu pénible, le bébé va s'agiter, crier, grimacer.

Ainsi, son malaise intérieur ne pouvant être pensé, il va être évacué partiellement grâce à la motricité. Mais cette tension évacuée n'est pas projetée n'importe où : les grimaces, les cris, les pleurs, l'agitation sont destinés à la mère, le plus souvent, ou bien à la personne la plus disponible à ce moment-là. La mère va accueillir ce que son enfant évacue, projette, et leur donner du sens : « Mon bébé va mal, il a faim, soif, il est fatigué » ; elle va donc interpréter son comportement bruyant. Elle proposera également à son enfant un comportement en adéquation avec ce qu'elle a compris de ce qu'il vit. Elle satisfera donc son besoin en le nourrissant, en le changeant, en le réchauffant, etc. En plus de cette action, elle lui offrira un bain sensoriel multiple à travers le ton de sa voix, la chaleur de son corps, les rythmes de son organisme (respiration, battements cardiaques), l'odeur de sa peau, etc. Tous ces éléments que la mère offre à son bébé lorsqu'elle le prend dans ses bras sont en lien avec son expérience intra-utérine et donc avec un monde connu, ce qui vient renforcer son sentiment d'existence et, surtout, le rassurer. La satisfaction du besoin se conjugue ainsi avec un sentiment d'apaisement, de bien-être, de connu, qui irrigue le bébé et le calme.

Dans ce scénario, qui se produit des dizaines de fois dans une seule journée, la mère, en même temps qu'elle satisfait les besoins de son enfant, l'aide à faire face à ses affects, son vécu. Elle met à sa disposition son propre espace psychique en pensant ce que vit son enfant et en lui offrant une réponse adaptée à ce vécu.

Progressivement, l'enfant va développer une capacité autonome de faire face à ses affects par la pensée, en intégrant, en incorporant, la capacité de sa mère de le faire pour lui. Cette incorporation se fait au rythme des expériences de contact avec sa mère. Ainsi, l'image rassurante de celle-ci, son souvenir multisensoriel (olfactif, visuel, tactile, auditif, gustatif), constituera les premières pensées du bébé, pensées qu'il convoquera lorsque sa mère réelle ne répondra pas assez vite à ses cris.

Mais pour que cette appropriation puisse avoir lieu, il faut qu'il existe un espace qui puisse accueillir cette capacité de penser dans le psychisme en développement de l'enfant. Cet espace, c'est l'attente de la satisfaction qui va le créer.

En effet, la mère ne va pas être disponible tout le temps de manière instantanée. Au fur et à mesure que son enfant se développe et qu'elle est appelée à retrouver des occupations, elle sera dans l'obligation de faire attendre ce dernier. Elle percevra son agitation et ses cris mais elle n'accourra pas pour le soulager immédiatement. C'est dans cet espace temporel, situé entre un besoin et l'intervention de sa mère, que l'enfant va pouvoir développer une capacité autonome de faire face à ses sensations et ses affects. Il va convoquer en lui le rappel de la réponse de sa mère, en particulier des effets apaisants qui y étaient liés. Ce souvenir de sa mère visuel (images de son visage, de son corps, etc.), olfactif (odeur de son corps, parfum, etc.), tactile (façon qu'elle a de le toucher, de le manipuler, contact de sa peau sur la sienne, etc.), auditif (timbre de sa voix, prosodie, bruits corporels, etc.) formera une image globale qui aura pour effet d'apaiser l'enfant temporairement. Au début, cet effet apaisant ne durera que peu de temps mais, progressivement, il prendra de la force et gagnera en durée. Mais pour que ce renforcement ait lieu, il importe que la présence physique de sa mère vienne confirmer sa représentation psychique dans l'esprit de l'enfant. Cela signifie que la mère doit temporer sa réponse, de manière régulière et prévisible. Dans les premiers temps, le délai entre le besoin exprimé par l'enfant et la réponse de la mère est mineur, puis, progressivement, il augmente. La mère comble le plus souvent partiellement son absence temporaire par sa voix ou sa présence lointaine : « Je suis là, j'arrive, attend un peu mon chéri... » Cette présence au loin de sa mère, son image en lui et la certitude qu'elle va bientôt intervenir offriront à l'enfant un sentiment de sécurité en son environnement qui lui permettra d'attendre et de renforcer la force de ce qu'il pense (en images à cet âge).

Ce renforcement de la force de ses productions psychiques, corrélé avec la maturation de son cerveau, constitue les bases du développement de sa capacité de penser.

Les interactions précoces de l'enfant avec son environnement stimulent ainsi le développement de son psychisme et de sa capacité de penser. Cette capacité s'inscrit dans le développement biologique du cerveau et plus précisément dans la multiplication des arborisations dendritiques, comme nous l'avons vu. Des chemins se dessinent alors qui structurent littéralement la matière corticale. Cette structuration dépend de la génétique, mais le développement des capacités reste conditionné par les stimulations de l'environnement, les capacités fonctionnelles supportées par le cortex étant ainsi différentes d'un sujet à un autre. Participent à cet environnement les relations à l'autre, et leur qualité représente un trait important à prendre en compte dans le cadre des pathologies mentales. Les pathologies limites et dépressives, notamment, s'enracinent dans cette qualité du lien qui permet de considérer l'autre comme un partenaire, comme un objet, ou encore comme un support indispensable. Le concept d'attachement permet de cerner cette qualité du lien à l'autre à travers le type de dynamique relationnelle qui a pu s'instaurer précocement entre l'enfant et son environnement.

L'attachement et le développement du sentiment de sécurité

Le phénomène d'attachement de l'enfant à sa mère est considéré aujourd'hui comme universel dans le monde vivant. Il s'agit d'un lien biologique tracé dans la mémoire qui transforme l'être investi en figure saillante. Boris Cyrulnik indique que, lorsqu'un petit explore son monde en s'éloignant de sa figure privilégiée d'attachement (sa mère) et qu'il traverse un événement qui l'effraie, il se précipite contre elle pour s'y blottir¹. Ces allers-retours entre monde à explorer et figure rassurante constituent la condition de possibilité d'un développement réussi. « Le plaisir et l'angoisse d'explorer l'inconnu augmentent le bonheur de retrouver le connu et de s'y attacher². » Un attachement sécurisé à l'autre permet l'exploration du monde mais, parallèlement, « le sentiment d'aimer ne peut se développer que s'il existe un danger extérieur qu'il

1. Boris Cyrulnik, *De chair et d'âme*, Paris, Odile Jacob, 2008.

2. *Ibid.*, p. 75.

permet d'apaiser. Le plaisir angoissant de la découverte doit s'associer au plaisir engourdissant de la familiarité¹ ». Ainsi, la confiance en l'autre permet à l'enfant d'oser la séparation en même temps que la séparation lui permet de vivre la sécurité offerte par cet autre. S'il n'y a jamais de séparation, la routine qui enveloppe l'enfant supprime toute sensation d'événement : « Seul le couplage tristesse de la séparation et bonheur des retrouvailles apprend à l'enfant à surmonter ses petits chagrins et lui permet d'acquérir un sentiment de confiance² ».

La qualité de l'attachement conditionne de la sorte la capacité de l'enfant d'explorer, en sécurité, son environnement et, donc, de faire des expériences productives. D'un point de vue plus général, l'attachement définit la qualité de la relation affective qu'un sujet humain parvient à construire avec son environnement.

Trois types d'attachement ont été distingués chez l'enfant, par le psychiatre et psychanalyste anglais John Bowlby au préalable³ :

- *l'attachement confiant (ou sécure)* : la présence de la mère joue ici un rôle déterminant ; l'enfant sait qu'il peut compter sur elle. En sa présence, il s'intéresse peu à elle et explore son environnement. En revanche, quand elle s'en va, il se désorganise plus ou moins, pleure et cesse son exploration. Dès son retour, il s'appuie sur elle pour se rassurer et reprend ses activités ;
- *l'attachement évitant (ou insécure)* : la présence maternelle ne semble pas jouer un rôle dans le sentiment de sécurité de l'enfant. Le bébé, sachant qu'il ne peut pas s'appuyer sur sa mère, explore seul son environnement et fait comme si elle n'était pas là. Il ne recherche pas la confirmation de sa présence, et son départ ne change pas son comportement ;
- *l'attachement ambivalent* : la présence maternelle ne parvient pas à sécuriser l'enfant. Il reste proche de sa mère et montre des difficultés pour explorer le monde. Quand la mère s'en va, l'enfant est perdu ; mais quand elle revient, il ne se calme pas pour autant. Leur relation est serrée mais inefficace pour les deux.

Ces trois types d'attachement, liés à la qualité des relations précoces entre la mère et l'enfant, vont s'installer et colorer la qualité des relations

1. *Ibid.*

2. *Ibid.*, p. 127.

3. John Bowlby, *Attachement et perte*. 1 : *L'attachement*, Paris, PUF, 1978.

de l'individu tout au long de son histoire. Ils entrent en jeu dans certaines pathologies mentales, en particulier dépressives.

Le langage et les émotions

Outre le fait qu'elle véhicule des informations, la parole est l'outil qui permet de maîtriser les mouvements émotionnels et pulsionnels. Chaque instant vécu possède potentiellement la charge d'une émotion. Ces émotions sont le résultat de modifications de l'homéostasie interne du sujet et ouvrent la voie à la conscience, ou à la perception consciente. C'est parce que je ressens que je suis conscient. Lorsque je suis perdu dans mes pensées, et que celles-ci ne provoquent chez moi aucune émotion, je ne suis pas conscient de ce qui se passe en moi ; je fonctionne de manière automatique.

C'est seulement lorsqu'un déséquilibre de mon milieu interne intervient que ma conscience s'éveille, que je sens que je suis conscient. Ce déséquilibre a en fait provoqué une réaction émotionnelle qui a attiré l'attention de ma conscience. Des pensées viennent alors mettre en sens cet émoi interne que je suis en train de vivre. L'émotion peut ainsi se transformer en sentiment.

Nous verrons que ce mécanisme ne fonctionne pas, ou fonctionne mal, chez les sujets psychotiques et limites.

Le mécanisme de la parole, et donc du langage, permet de maîtriser l'effet des émotions que nous vivons. Puisque nous sommes en permanence sous l'influence de phénomènes qui génèrent en nous des émotions, nous devons nous adapter à ces dernières en temps réel afin de ne pas être totalement envahi et embolisé par elles. Les innombrables images mentales qui nous viennent chaque jour, doublées des dizaines de rencontres avec autrui, mêmes extrêmement furtives, sans oublier les perceptions diverses, odeurs, images, sons, qui viennent nous saturer, sont des stimuli qui génèrent ce déséquilibre interne qui nous entraîne dans un tourbillon émotionnel inextinguible. Ce maelström d'informations constitue un matériau brut qui doit être maîtrisé, précisé, différencié. Les mots vont permettre le travail de sculpture du réel. Ils viennent recouvrir nos sensations, émotions, perceptions au fur et à mesure de leur apparition et nous permettent de les prendre en compte progressivement. En nommant le vécu, ils le découpent en « tranches » plus facilement tolérables, tout en métabolisant ses effets émotionnels. C'est là le premier effet de la parole :