

Les repères de la vie psychique

Mettre des mots sur ce qui se joue en soi.

UNE SITUATION POUR COMMENCER • EXEMPLE FICTIF

Ce que cela change dans une relation

Une personne dit : « Je veux être proche, mais dès que l'autre se rapproche, je m'éloigne. » Avant d'expliquer son couple, il faut pouvoir penser un conflit à l'intérieur d'une même personne. Ce chapitre donne le vocabulaire du séminaire, sans transformer une hypothèse en diagnostic.

À la fin, vous pourrez... Distinguer les deux topiques, expliquer un conflit psychique et définir l'objet dans une relation.

Un repère avant de commencer. Aucun vocabulaire psychanalytique préalable. Les modèles sont introduits comme des façons de penser l'expérience.

01 L'essentiel

Une carte pour penser, pas une carte du cerveau

Le séminaire s'inscrit dans la **psychanalyse** : une approche qui travaille notamment avec l'hypothèse de processus inconscients et avec la relation établie dans la rencontre. Un modèle rend certaines expériences pensables ; il ne décrit pas des compartiments anatomiques du cerveau.

Dans ce cadre, l'

inconscient [Dans le modèle psychanalytique, processus et contenus psychiques qui ne sont pas directement accessibles à la conscience.]

désigne des contenus et processus qui ne sont pas directement disponibles à la conscience. Un sujet peut éprouver une contradiction sans pouvoir immédiatement en expliquer toutes les raisons. Cette hypothèse ouvre une question ; elle ne permet pas de déduire un motif caché à partir d'un seul comportement.

Le fil du chapitre : ce à quoi j'accède → les tensions que j'éprouve → la place que l'autre prend pour moi. Conserver ces trois questions aide à distinguer les modèles au lieu de les superposer.

Une théorie organise une lecture. Une observation ne confirme pas, à elle seule, l'interprétation proposée.

02 L'essentiel

Deux topiques, deux questions différentes

La

première topique [Modèle distinguant les systèmes conscient, préconscient et inconscient. Il décrit des fonctions, pas des régions du cerveau.]

distingue **conscient**, **préconscient** et **inconscient**. Le conscient correspond à ce qui est présent à l'esprit ; le préconscient à ce qui peut devenir accessible, par exemple un souvenir que l'on retrouve ; l'inconscient ne devient pas disponible par une simple décision de se rappeler.

La seconde topique [Modèle articulant ça, moi et surmoi pour penser les conflits et les compromis psychiques.] distingue le **ça**, le **moi** et le **surmoi**. Le ça désigne le pôle pulsionnel ; le surmoi porte notamment les interdits ; le moi compose avec ces exigences et avec la réalité. L'

idéal du moi [Repère d'aspirations et d'exigences concernant ce que le sujet voudrait être.], également présenté dans le séminaire, concerne les modèles et aspirations auxquels on cherche à correspondre.

Les deux cartes répondent à des questions différentes : « *Ce contenu est-il accessible ?* » et « *Quelles exigences sont en tension ?* ». Le moi n'est pas simplement le conscient ; une instance peut comporter une part inconsciente.

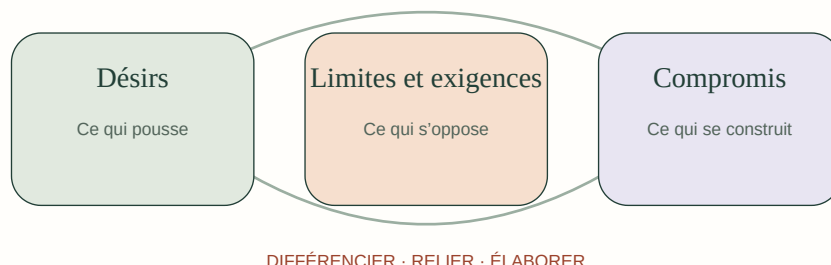


Schéma pédagogique ajouté · Un modèle du conflit, pas une carte du cerveau.

Ne pas faire correspondre terme à terme les deux topiques.

03 Comprendre

Le moi compose avec des exigences

Dans le modèle exposé, un

conflit intrapsychique [Tension entre des mouvements, des désirs ou des exigences au sein d'une même personne.] **oppose** des tendances au sein du sujet. Un désir peut rencontrer un interdit, une aspiration idéale ou une contrainte de réalité. Le moi tente un compromis : il ne se réduit ni à la volonté ni à un arbitre tout-puissant.

Exemple pédagogique : une personne veut retrouver son partenaire, croit devoir rester disponible pour tous ses proches et dispose de peu de temps. Son conflit ne signifie pas nécessairement qu'elle ne veut plus de sa relation. On peut d'abord écouter les exigences auxquelles elle se sent tenue.

Le séminaire emploie des personnages intérieurs pour rendre ce jeu compréhensible. L'analogie est utile si elle rappelle qu'une personne peut être traversée par plusieurs tendances. Elle devient trompeuse si l'on imagine trois petites personnes réellement séparées à l'intérieur du cerveau.

Reformulation littérale : le psychisme est pensé comme un ensemble de processus en interaction. Une réponse peut être coûteuse tout en remplissant une fonction de compromis pour le sujet.

Un comportement peut répondre à plusieurs exigences à la fois.

➤ Séminaire du 10 septembre - ligne 98 ➤ Séminaire du 10 septembre - ligne 120

04 Comprendre

Pulsion, libido et investissement

Le séminaire décrit la

pulsion [Concept qui articule une source d'excitation, une poussée, un but et un objet ; il ne se réduit pas à un acte impulsif.]
comme une poussée qui cherche une satisfaction et met le sujet en mouvement. La

libido [Dans la théorie freudienne, énergie des investissements liés aux pulsions sexuelles ; le terme ne désigne pas seulement la fréquence d'une activité sexuelle.]

désigne, dans ce vocabulaire, l'énergie de l'investissement sexuel au sens psychanalytique. « Sexuel » ne se limite pas ici à la sexualité génitale adulte.

Un **investissement** [Importance affective et psychique accordée à une personne, une représentation ou une activité.] **est la** place psychique et affective accordée à soi, à une personne ou à une activité. Ce mot ne désigne ni une somme d'argent ni une quantité mesurée par un appareil. Il permet de demander : *qu'est-ce qui compte, mobilise, attire ou retient l'attention de cette personne ?*

L'histoire théorique comporte plusieurs conceptions des pulsions et des relations. Dans ce cours, leur intérêt est de comprendre le vocabulaire du corpus. On ne transforme pas une rivalité conjugale en équation de « doses de libido ».

Confusion utile à éviter : expliquer un désir avec le vocabulaire pulsionnel n'épuise pas l'expérience de la personne, ses relations, ses valeurs ni ses conditions matérielles.

Investir quelqu'un, c'est lui donner une place dans sa vie psychique.

➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 179 ➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 190

05 Approfondir

L'objet est un autre, et une relation à cet autre

En psychanalyse, le mot

objet [Dans ce vocabulaire, ce vers quoi se dirige un investissement. Une personne réelle ne se réduit pas à sa place d'objet pour quelqu'un.]

ne désigne pas nécessairement une chose. Il peut désigner une personne vers laquelle se portent des mouvements affectifs ou pulsionnels, et la façon dont cette personne est représentée dans la relation.

Le séminaire souligne le déplacement entre une recherche de satisfaction et une recherche de relation. L'autre n'est pas seulement utile pour calmer une tension : il devient important en tant qu'autre. Cela permet d'introduire l'altérité [Reconnaissance que l'autre existe comme sujet distinct, avec ses propres désirs et limites.] : l'autre a une existence, des désirs et des limites qui ne se confondent pas avec les miens.

Exemple pédagogique : demander au partenaire de calmer chaque inquiétude n'est pas la même chose que lui reconnaître une disponibilité limitée et un point de vue propre. L'exemple rend la distinction visible ; il ne suffit pas à classer la personne dans un type de relation.

Les notions de pulsion, de relation d'objet et d'attachement appartiennent à des cadres distincts. Le séminaire les met en dialogue. Elles ne deviennent pas synonymes pour autant.

Reconnaître l'autre implique de ne pas le réduire à la fonction qu'il remplit pour soi.

➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 231 ➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 283

06 Approfondir

Narcissisme : investir soi et se différencier

Le **narcissisme** [Investissement de soi dans la théorie psychanalytique. Ce mot n'est ni une insulte ni, à lui seul, un diagnostic.] concerne l'investissement de soi. Il ne signifie pas automatiquement vanité, égoïsme ou trouble de la personnalité. Le séminaire présente le **narcissisme primaire** dans une théorie de l'indifférenciation initiale, où la séparation entre soi et l'environnement n'est pas encore pensée comme celle d'un adulte.

Le développement de la relation à l'objet introduit des différences et des limites. Une personne peut avoir besoin d'un lien sécurisant tout en apprenant que l'autre ne lui appartient pas. Les termes développementaux du corpus sont des repères théoriques, à distinguer d'une description exhaustive du nourrisson réel.

Dans un couple, la question devient : *la relation permet-elle à chacun de se sentir exister, et de reconnaître l'existence de l'autre ?* Une blessure ressentie devant une différence ne suffit pas à conclure à une organisation narcissique particulière.

Le narcissisme est un concept d'investissement de soi, pas une insulte.

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 198 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 283

07 Aller plus loin

Du sujet au couple : changer d'échelle

Le séminaire introduit une représentation groupale de la vie psychique, puis annonce l'**appareil psychique conjugal** [Modèle d'une organisation psychique du lien de couple, qui ne se réduit pas à l'addition de deux psychismes individuels.]

et familial. Le changement d'échelle est essentiel : penser un couple ne consiste pas simplement à additionner deux descriptions individuelles.

À l'échelle individuelle, on écoute les conflits et les représentations d'un sujet. À l'échelle du lien, on observe les attentes réciproques, la place donnée à chacun, les manières de répondre et les scénarios qui se répètent entre les partenaires.

Exemple pédagogique : l'un s'éloigne lorsque l'autre demande de la proximité ; l'autre insiste davantage lorsqu'il se sent abandonné. Le motif partagé est un objet de réflexion supplémentaire. L'exemple ne prouve aucun mécanisme inconscient particulier.

Le transfert est annoncé comme une dimension centrale, mais ces deux transcriptions ne constituent pas un enseignement complet du transfert et du contre-transfert. Leur approfondissement sera abordé ici à partir de l'article de Blassel, dans le chapitre sur la demande.

Le lien constitue un niveau d'écoute à part entière.

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 113 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 120 ↗ Blassel · p. 8 du PDF

Essayer avant de lire le corrigé

1. Léa souhaite accepter une invitation, mais elle se sent coupable à l'idée de laisser son partenaire seul. Quelle première distinction aide à écouter son récit ?

- A. Distinguer le désir, la culpabilité et leur tension.
- B. Attribuer sa culpabilité au seul comportement de son partenaire.
- C. Identifier un trouble psychique à partir de cette hésitation.
- D. Chercher quelle région du cerveau correspond à son conflit.

Votre confiance : sûr(e) / hésitant(e) / je devine

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 21 ↗ Séminaire du 24 septembre · ligne 357

2. Un étudiant dessine le ça, le moi et le surmoi comme trois organes. Comment reprendre ce dessin ?

- A. Les replacer dans trois zones distinctes du cerveau humain.
- B. Les représenter comme des fonctions dans un modèle.
- C. Remplacer leurs noms par conscient, préconscient et inconscient.
- D. Classer le moi comme sain et les deux autres comme malades.

Votre confiance : sûr(e) / hésitant(e) / je devine

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 53 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 64 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 78

3. « Mon partenaire doit toujours me rassurer. » Quel changement reconnaîtrait davantage son altérité ?

- A. Supprimer toute demande de soutien pour devenir indépendant.
- B. Conserver la demande de disponibilité et éviter tout désaccord.
- C. Reconnaître ses besoins et ses limites propres.
- D. Interpréter son refus comme une preuve de désamour définitif.

Votre confiance : sûr(e) / hésitant(e) / je devine

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 231 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 283

4. Deux partenaires reprennent sans cesse le même scénario, même quand chacun essaie de changer. Que permet le modèle de l'appareil psychique conjugal ?

- A. Additionner leurs diagnostics individuels pour expliquer le scénario.
- B. Faire du couple une personne unique sans histoire individuelle.
- C. Dédire que les deux partenaires ont exactement le même désir.
- D. Examiner aussi l'organisation de leur lien.

Votre confiance : sûr(e) / hésitant(e) / je devine

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 113 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 120 ↗ Blassel · p. 8 du PDF

Corrigés expliqués

1. Réponse A

Plusieurs mouvements peuvent coexister au sein du sujet. Une théorie organise une lecture. Une observation ne confirme pas, à elle seule, l'interprétation proposée.

- Distinguer le désir, la culpabilité et leur tension. — Plusieurs mouvements peuvent coexister au sein du sujet.
- Attribuer sa culpabilité au seul comportement de son partenaire. — Le lien compte, mais il ne suffit pas à expliquer tout le conflit.
- Identifier un trouble psychique à partir de cette hésitation. — Une hésitation ne permet pas de poser un diagnostic.
- Chercher quelle région du cerveau correspond à son conflit. — Le modèle décrit des fonctions psychiques, pas une carte anatomique.

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 21 ↗ Séminaire du 24 septembre · ligne 357

2. Réponse B

La seconde topique propose des relations entre fonctions. Ne pas faire correspondre terme à terme les deux topiques.

- Les replacer dans trois zones distinctes du cerveau humain. — Aucune localisation anatomique n'est établie par cette topique.
- Les représenter comme des fonctions dans un modèle. — La seconde topique propose des relations entre fonctions.
- Remplacer leurs noms par conscient, préconscient et inconscient. — Cela mélange deux modèles différents sans expliquer leurs relations.
- Classer le moi comme sain et les deux autres comme malades. — Les instances ne sont pas un classement moral des personnes.

↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 53 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 64 ↗ Séminaire du 10 septembre · ligne 78

3. Réponse C

L'autre peut soutenir la relation tout en restant un sujet distinct. Reconnaître l'autre implique de ne pas le réduire à la fonction qu'il remplit pour soi.

- Supprimer toute demande de soutien pour devenir indépendant. — L'altérité ne demande pas de renoncer à toute relation de soutien.
- Conserver la demande de disponibilité et éviter tout désaccord. — Éviter les différences ne reconnaît pas leur existence.
- Reconnaître ses besoins et ses limites propres. — L'autre peut soutenir la relation tout en restant un sujet distinct.
- Interpréter son refus comme une preuve de désamour définitif. — Un refus ne suffit pas à établir la disparition de l'amour.

➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 231 ➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 283

4. Réponse D

La relation peut avoir une organisation qui mérite une écoute propre. Le lien constitue un niveau d'écoute à part entière.

- Additionner leurs diagnostics individuels pour expliquer le scénario. — Deux diagnostics ne décrivent pas à eux seuls le fonctionnement du lien.
- Faire du couple une personne unique sans histoire individuelle. — Le modèle ne supprime pas les psychismes et histoires individuels.
- Déduire que les deux partenaires ont exactement le même désir. — Un scénario commun ne signifie pas des désirs identiques.
- Examiner aussi l'organisation de leur lien. — La relation peut avoir une organisation qui mérite une écoute propre.

➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 113 ➤ Séminaire du 10 septembre · ligne 120 ➤ Blassel · p. 8 du PDF

Un raisonnement à rédiger

Une personne veut se rapprocher et se retire lorsqu'elle se sent sollicitée. Que pouvez-vous décrire, et que devez-vous encore explorer ?

On observe un rapprochement souhaité puis un retrait. On demande ce que signifie être sollicité et quelles exigences se rencontrent. Un conflit intrapsychique est une hypothèse de lecture ; le retrait ne donne pas accès à sa cause à lui seul.

Situation nouvelle

Même retrait, mais la personne décrit surtout des horaires de travail incompatibles. Quelle place donner aux contraintes de réalité ?