

Chacun, chacune, d'entre nous, a pu remarquer, à un moment donné, que ce soit au cours de notre thérapie personnelle ou lors de la prise d'anamnèse de nos patients, à quel point dans notre vie certains événements, certains scénarios, se répètent, nous présentant régulièrement les mêmes situations douloureuses à surmonter, les mêmes conflits inextricables à résoudre. Parfois c'est une position de vie, une attitude générale devant l'existence qui se reproduisent : échouer sans cesse malgré bien des efforts, ou au contraire réussir dans tout ce que l'on entreprend. Mais parfois aussi ce sont des circonstances sur lesquelles nous n'avons a priori aucun contrôle, aucun pouvoir, qui se ressemblent étrangement. Tel qui divorce et abandonne de ce fait son fils handicapé se remarie ensuite avec une jeune femme qu'un accident de la route laissera invalide peu de temps après. Ou telle qui soigne avec dévouement son mari atteint d'une tumeur au cerveau et qui, devenue veuve, « refait sa vie » avec un homme qui déclare par la suite la maladie d'Alzheimer.

Quel destin funeste et cruel s'abat sur ces personnes ! Mais nous ne croyons plus aux dieux de la Grèce antique, et savons bien qu'ils se cachent en fait à l'intérieur de nous. Et ce mécanisme qui nous fait reproduire inconsciemment des états ou des expériences psychiques antérieures, souvent chargées d'affects négatifs, Freud l'a appelé : « compulsion de répétition ». Mais d'où nous vient-elle, cette tendance incoercible à revivre encore et encore des expériences que l'on préférerait pourtant éviter, à se confronter inlassablement aux mêmes problèmes épineux ?

L'étude de cette compulsion de répétition a amené Freud à postuler l'existence d'une pulsion de mort, qui constitue ainsi, avec la pulsion de vie, à laquelle elle s'oppose, un des principes directeurs des processus psychiques. Thanatos et Eros revisités, comme quoi l'on ne s'écarte des anciens dieux que pour mieux y revenir, en définitive.

Mais est-ce la seule explication possible ?

1- La répétition

La compulsion de répétition est un concept essentiel de la théorie psychanalytique, une des dimensions constitutives de l'inconscient dans la doctrine freudienne, mais qui apparaît assez tard dans sa théorisation. On la voit apparaître en tant que telle dans Au-delà du principe de plaisir, publié en 1920. Mais auparavant Freud s'était déjà intéressé au phénomène de la répétition, notamment dans un article paru en 1914 : Remémoration, répétition, perlaboration.

Les premières expériences de Freud, en utilisant l'hypnose, entre autres, reposaient sur l'idée que la clef du traitement résidait d'une part dans le rappel du souvenir refoulé qui posait problème, et d'autre part dans l'abréaction, la décharge émotionnelle de l'affect lié à ce souvenir. Si le patient pouvait retrouver le souvenir traumatique et exprimer l'émotion qui lui était liée, il était guéri.

Puis Freud s'est aperçu (et c'est la première élaboration du transfert) qu'en réalité le patient ne se souvient pas, mais traduit en acte, et en particulier dans sa relation avec l'analyste, ce qui dysfonctionnait dans son enfance. Pour Freud, la répétition vient faire obstacle à la remémoration, et agit comme une résistance. Au souvenir oublié vient se substituer et se rejouer une action inconsciente.

Le souvenir non-refoulé, lui, laissant une trace dans la mémoire, a pour effet la non-répétition, puisqu'il permet de réagir de façon différente à une expérience déjà vécue et mémorisée. Lorsque le souvenir est absent, la personne ne peut que réagir à chaque fois de la même façon, la seule possible pour elle, et répéter sans le savoir sa façon de réagir, ses symptômes, qui prennent leur source dans le souvenir refoulé.

Dans leur Dictionnaire de Psychanalyse, Laplanche et Pontalis définissent ainsi la compulsion de répétition : « Au niveau de la psychopathologie concrète, processus incoercible et d'origine inconsciente, par lequel le sujet se place activement dans des situations pénibles, répétant ainsi des expériences anciennes sans se souvenir du prototype et avec au contraire l'impression très vive qu'il s'agit de quelque chose qui est pleinement motivé dans l'actuel ».

Et pourtant le paradoxe, c'est que ce qui caractérise cette répétition, c'est de n'en être pas tout-à-fait une, car au sens strict de reproduction, de faire surgir le même, cette tentative est vouée à l'échec. On ne peut pas reproduire à l'identique, refaire exactement deux fois la même chose, en éprouvant les mêmes émotions. Kierkegaard avait tenté l'expérience, et essayé de refaire une deuxième fois un voyage qu'il avait beaucoup aimé. Mais il n'avait pas pu retrouver le même bonheur que la première fois. Les choses n'étaient pas, ne pouvaient pas être, rigoureusement les mêmes, et bien sûr il ne pouvait pas retrouver le plaisir de la découverte. On peut relire un livre ou revoir un film avec autant de satisfaction, mais ce ne sera jamais exactement la même que la première fois.

Le processus même de la répétition se constitue donc de quelque chose de définitivement perdu que le sujet tente désespérément de redécouvrir, dans l'espoir toujours déçu de retrouver la satisfaction de la première fois. Ou bien, dans une situation d'échec qui se répète, par exemple, la trace se réfère à quelque chose de perdu du fait de la répétition.

Mais, comme le théoriserait Lacan par la suite, dans sa recherche pour reproduire la satisfaction première, le sujet ne peut plus que trouver des substituts. Il y aura toujours une disjonction temporelle entre la satisfaction obtenue et la répétition poursuivie, une discordance entraînant que ce ne sera dorénavant plus qu'une retrouvaille, elle-même marquée du sceau de l'impossible. En réalité la répétition met toujours en place l'échec de cette tentative de retrouver, de faire surgir, das Ding, la chose, comme disait Freud, le trait unaire comme le nomme Lacan. C'est cette insatisfaction foncière qui prend chez Freud le nom de désir. Pour Lacan, par ce décalage inhérent à la répétition, le sujet va s'inscrire dans une temporalité dont la logique s'articule autour d'un manque inaugural.

Béance constitutive, donc, qui met le sujet en mouvement. Mais comment en arrive-t-on à la notion de pulsion de mort, à l'idée que ce mouvement est en fait une

marche vers la mort ?

2- Le transfert

D'autant plus qu'une des manifestations de la compulsion de répétition est le transfert, en tant que répétition inconsciente de situations anciennes. En effet, le patient a tendance à « transférer » des expériences infantiles dans la réalité et à les mettre en acte. Il essaie de déposer chez l'analyste les modèles de sa relation infantile avec ses parents, comme si l'analyste était un écran sur lequel le patient projetait ses images inconscientes. Mais s'il est résistance, et même, selon Freud, « le plus puissant agent de la résistance », le transfert est aussi « le plus efficace des facteurs de la réussite ». Et le maniement du transfert devient une lutte perpétuelle contre cette tendance du patient à s'opposer au travail de remémoration.

Car, contraignant la personne à maintenir le passé, c'est un principe de conservation. Mais c'est aussi un élément progressif. Constamment, un événement actuel réactive un événement ancien refoulé qui, de son côté, essaye de remplacer la nouvelle expérience. Freud cite ainsi le cas d'un de ses patients qui répète, dans sa relation avec son analyste, une attitude insoumise à l'égard de l'autorité parentale, sans se rendre compte, bien évidemment, qu'il s'agit là d'une réaction infantile réveillée par le transfert sur le thérapeute. Comme si ce qui a été expérimenté dans l'enfance laissait une empreinte indélébile dans l'inconscient, à partir de laquelle des modèles de relations se développent. La compulsion de répétition va superposer à la relation actuelle une ancienne réalité psychique, et en cela elle est une force de régression. Mais le transfert essaie aussi de ranimer ces anciennes fixations pour les désynchroniser de la réalité actuelle et les faire évoluer vers une réalité nouvelle, et en cela il est aussi une force de progression.

On peut donc voir là une utilisation « positive » de la compulsion de répétition. En l'accueillant et en lui permettant de s'exprimer, puis en l'élucidant peu à peu, le thérapeute dispose là d'un outil fondamental pour œuvrer à l'exploration puis à la dissolution des nœuds inconscients.

3- La pulsion de mort

Mais revenons à la pulsion de mort. Et tout d'abord reprenons la définition de MM. Laplanche et Pontalis : « Dans l'élaboration théorique que Freud en donne, la compulsion de répétition est considérée comme un facteur autonome, irréductible en dernière analyse à une dynamique conflictuelle où n'interviendrait que le jeu conjugué du principe de plaisir et du principe de réalité. Elle est rapportée fondamentalement au caractère le plus général des pulsions : leur caractère conservateur ».

Dans Au-delà du principe de plaisir, Freud va substituer au dualisme principe de plaisir / principe de réalité, un nouveau dualisme : pulsion de vie / pulsion de mort, et soumettre le principe de plaisir à la pulsion de mort.

Une pulsion se définit comme une quantité d'excitation présente dans le psychisme, et qui est en relation avec les sensations de plaisir et de déplaisir, « relation telle que le déplaisir correspond à une élévation et le plaisir à une diminution de cette quantité », nous dit Freud. L'appareil psychique aurait alors une tendance à maintenir aussi bas que possible la quantité d'excitation présente en lui, ou du moins à la maintenir constante. Le principe de plaisir se laisse ainsi déduire du principe de constance. Et « toute sensation de déplaisir, de nature névrotique, n'est au fond qu'un plaisir qui n'est pas éprouvé comme tel ». La boucle est bouclée.

Comment alors rendre compte de divers phénomènes cliniques, et d'abord d'un phénomène qui se développe à la suite de la Grande Guerre : les névroses traumatiques. Les patients atteints sont assaillis chaque nuit par des rêves, ou plutôt des cauchemars, qui leur font revivre sans trêve les pires moments de leurs années de guerre. Le rêve étant originellement le moyen de réalisation d'un désir, il se trouve alors détourné de son but.

De la même façon, comment expliquer qu'un enfant dont la mère s'absente souvent, parfois pour de longues périodes, s'amuse à lancer une bobine dont l'éloignement reproduit l'absence de sa mère, donc une situation désagréable, quitte à la retrouver ensuite en ramenant la bobine. L'enfant, en reproduisant symboliquement l'absence/présence de la mère, lui permet de l'annuler. Première négation pour combler le manque, l'absence. La répétition opère par un effet créateur, permettant à l'enfant de symboliser la perte et d'assumer le deuil qui s'ensuit.

Dans le troisième chapitre, Freud expose le fait que si les résistances sont issues des processus secondaires de défense utilisés par le Moi, « la tendance à la reproduction ne peut être inhérente qu'à ce qui est refoulé dans l'inconscient ». De plus, ce « retour éternel du même », cette répétition des mêmes expériences psychiques, ne se produit pas que pour des névrosés reproduisant des événements et des situations affectives de leur enfance, elle se manifeste aussi lorsque la personne est passive, sans intervenir, face à ce qui lui arrive, comme cette femme perdant à 3 reprises chacun de ses maris peu après leur mariage, ou Tancrede coupant en deux l'arbre où l'âme de sa bien-aimée, Clorinde, s'était réfugiée sans qu'il le sache.

Exemples de destinées qui amènent Freud à supposer qu'« il existe dans la vie psychique une tendance irrésistible à la reproduction, à la répétition, tendance qui s'affirme sans tenir compte du principe de plaisir, en se mettant au-dessus de lui. »

Et il impute rétroactivement à cette tendance aussi bien les rêves des névrosés traumatiques que la manie de la répétition qui se manifeste dans les jeux des enfants.

Pour comprendre le lien entre cette tendance à la répétition et le principe de plaisir, Freud fait un détour par la biologie.

C'est la métaphore de la boule protoplasmique où la couche corticale amortit l'excitation, d'origine interne, et permet à une partie de l'énergie d'atteindre les couches les plus profondes. Les excitations internes sont traitées « comme si elles étaient extérieures », c'est l'explication de la projection.

Les excitations qui rompent la barrière de protection sont appelées traumatiques. Le principe de plaisir est lui-même attaqué du fait de l'envahissement de l'appareil psychique. Dès lors, l'organisme va essayer d'immobiliser ces excitations puis de les décharger. Les rêves du névrosé traumatique ont donc pour but de faire naître chez celui qui rêve un état d'angoisse (en tant que signal d'alarme face au danger) qui lui permette d'échapper à l'emprise de l'excitation qu'il a subie et dont l'absence a été la cause de la névrose traumatique. La répétition du trauma s'impose donc au Moi, qui va toujours tenter d'en rechercher l'angoisse pour pouvoir mieux s'en protéger secondairement. Freud attire ainsi l'attention sur « une fonction de l'appareil psychique qui, sans être en opposition avec le principe de plaisir, n'en est pas moins indépendante et semble plus primitive ».

Ce qui nous ramène à la pulsion. La pulsion, dans sa recherche d'un état initial de non-excitation, « serait une poussée inhérente à l'organisme vivant vers le rétablissement d'un état antérieur » : le retour à « un état ancien, un état de départ que la vie a jadis abandonné et vers lequel elle tend à retourner ». Puisque la vie tend vers la mort, et qu'avant la vie il n'y avait rien, le but de la pulsion est de retourner à l'état de mort, antérieur à la vie, là où il n'y a plus aucune excitation. » Le but de toute vie est la mort. » Et dans la mesure où il tend à réduire l'excitation à son niveau le plus bas voire à la supprimer totalement, « le principe de plaisir semble être en fait au service des pulsions de mort ».

C'est donc la pulsion de mort qui serait à l'œuvre dans la compulsion de répétition, puisque là aussi il s'agit de revenir à un état antérieur.

4- Tout dépend de l'inconscient...

Et de l'idée qu'on s'en fait

Cet étayage de la compulsion de répétition sur la pulsion de mort découle aussi en tout premier lieu de la conception freudienne de l'inconscient. Pour Freud, l'inconscient se constitue au fur et à mesure de la construction du psychisme, par le Ça, réservoir des pulsions, et surtout le refoulé, le vécu infantile inacceptable.

Jung, lui, « se situe dans un univers différent de celui de Freud ». « Il se propose, non de nettoyer ces « écuries d'Augias » que le freudisme nous apprend à voir dans l'inconscient, mais à en utiliser les contenus pour l'enrichissement de la vie et l'accomplissement de la personnalité ».

En effet, pour Jung, le psychisme est un système dynamique en mouvement constant. Et l'inconscient est non seulement le réservoir de la libido (entendue en tant qu'énergie dont la sexualité n'est qu'une expression parmi d'autres), et la matrice de la conscience. Il n'est pas constitué par refoulement, il est inné. Il comporte une partie individuelle, personnelle, liée à l'histoire du sujet (matériaux refoulés, éléments de l'histoire simplement passés sous le seuil de la conscience), mais également une dimension collective, système latent de fonctions psychiques, transmis de générations en générations, et dans lequel s'accumule l'expérience de « millions d'années », là où l'on trouve les symboles, les mythes, et ce que Jung a appelé les

archétypes. Les archétypes qui sous-tendent l'inconscient collectif ne sont pas seulement des représentations héritées par l'histoire et la mémoire collectives, mais des structures préformées de notre psychisme agissant de façon autonomes à travers les images, les symboles, les fantasmes.

L'individu ne naît donc pas vide, mais riche d'un potentiel qu'il lui revient d'actualiser. Et pour cela il convient non pas d'entrer en lutte avec un inconscient perçu comme « poubelle à ordures morales » (Jung) mais de s'ouvrir à sa force créatrice et agissante, notamment par le biais des rêves et des fantasmes.

Il existe donc au sein de l'inconscient humain des forces d'auto-guérison, un dynamisme de transformation. Si les mêmes situations se présentent à nous, c'est pour nous permettre de les régler. Et l'inconscient se fait le maître-d'œuvre d'un processus de transformation capable de briser le cercle infernal de la répétition.

5- Le mythe de Sisyphe

Une illustration intéressante nous en est donnée par le mythe de Sisyphe.

Sisyphe, fils d'Eole, était astucieux et rusé, et surtout il ne craignait pas les dieux. Il avait fondé la ville d'Ephyra (qui devint Corinthe par la suite). Mais il n'y avait pas de source dans la ville. Or, un jour, Zeus enleva Echine, fille du dieu-fleuve Asopos. Sisyphe ayant appris par ruse la cachette du roi des dieux, il livra cette information à Asopos en échange d'une source dans sa ville.

Zeus, ayant échappé de justesse à la fureur d'Asopos, se retourna contre Sisyphe, et ordonna à Hadès, dieu des Enfers, de l'emmener au royaume des ombres, là où il ne pourrait plus divulguer de secrets divins. Mais Sisyphe ne voulait pas se soumettre. Usant d'un stratagème, il emprisonna Thanatos lui-même et le garda prisonnier plusieurs jours. Il fallut l'intervention d'Arès, dieu de la guerre, pour le délivrer. Sisyphe ne s'avoua toujours pas vaincu. Avant de descendre au Tartare (les Enfers), il avait recommandé à sa femme de ne pas l'enterrer ni procéder aux rites funèbres. Il alla donc se plaindre à Perséphone (femme d'Hadès), et lui déclara qu'étant sans sépulture il n'était pas véritablement mort, et n'avait pas le droit d'être là. Il proposait de le laisser retourner sur terre juste une journée pour remédier à la situation. Perséphone se laissa fléchir. Mais Sisyphe, une fois à l'air libre, renia aussitôt sa parole. Il fallut faire appel à Hermès pour le ramener de force.

Sisyphe reçut un châtement exemplaire. Il fut conduit au pied d'une montagne, près d'un immense rocher, à charge pour lui de faire rouler ce rocher jusqu'en haut de la montagne. Malheureusement, à chaque fois que le rocher arrive presque en haut, il retombe en arrière et dévale la pente qu'il vient tout juste de gravir, et tout est à recommencer, Sisyphe n'a plus qu'à reprendre péniblement son labeur incessant.

Profondément marqué par le sentiment de l'absurdité du destin humain, né du choc de la deuxième guerre mondiale, Albert Camus voit en Sisyphe un héros de l'absurde, et envisage la vie comme un éternel recommencement : « On a compris déjà que Sisyphe est le héros absurde. Il l'est autant par ses passions que par son

tourment. Son mépris des dieux, sa haine de la mort et sa passion pour la vie lui ont valu ce supplice indicible où l'être s'emploie à ne rien achever ».

Oui, mais parce que qu'est-ce que l'achèvement, sinon une petite mort, la mort de tous les possibles qui ne peuvent à présent plus advenir. En refusant la mort, Sisyphe refuse aussi la vie, il refuse que quelque chose, que quelque action que ce soit puisse être terminée et fasse place à la suivante. Et plus, d'ailleurs, que la mort, ce que Sisyphe refuse en fait, c'est toute limitation, toute entrave à ses désirs. Et il se condamne lui-même à ne jamais rien terminer, à répéter sans cesse le même processus, inutile et vain.

Plus qu'un héros admirable, et qu'« il faut imaginer (...) heureux », Sisyphe est peut-être simplement aveuglé par son désir de grandiosité et de toute-puissance, se voulant égal ou même supérieur aux dieux, c'est-à-dire ne voulant obéir à aucune loi et refusant toute autorité. N'ayant pas accepté la réalité et ses limites, il ne peut qu'éternellement rouler son rocher sur la même voie, la même ornière, agir sans arrêt suivant ses lourds mécanismes de défense. Son supplice n'est ainsi en réalité que la conséquence logique de son incapacité à accepter la mort, la limite, pour mieux la dépasser. La répétition sans fin devient inéluctable dès lors qu'il n'accepte pas l'idée d'une fin.

6- Applications

C'est un peu la même idée que l'on retrouve, toutes proportions gardées, à l'origine de la notion de Gestalt inachevée et de l'effet Zeigarnik.

En temps normal, nous commençons puis finissons une action, pour redevenir aussitôt disponibles à une nouvelle action. Mais parfois le cycle ne se déroule pas de façon complète. La situation par suite d'un contre-temps, d'une contrariété, peut demeurer inachevée. Or elle ne disparaît pas pour autant, elle reste présente dans le pré-conscient, faisant pression, en attente de la moindre occasion où elle pourra à nouveau se manifester et aller jusqu'à son terme. C'est l'effet Zeigarnik, du nom de la psychologue gestaltiste russe Bluma Zeigarnik qui l'a étudié. Cette pression peut avoir un effet destructeur et être source de névrose. Mais elle peut aussi avoir un effet mobilisateur, où la névrose, et c'est là que nous retrouvons Jung, nous invite à redécouvrir cette tâche non terminée qui en est à l'origine. Dans l'optique gestaltiste, cette tâche peut être un deuil à terminer, une séparation ou une nouvelle situation à assumer.

Ainsi, dans la perspective jungienne, l'inconscient nous présente sans cesse ce qui, dans notre processus d'individuation, n'est pas encore pleinement réalisé. Et la compulsion de répétition devient alors source de croissance, dans un dialogue bien compris avec notre inconscient.

Il importe bien sûr que le moi conscient ne se laisse pas emporter par les contenus de l'inconscient, mais reste un partenaire de ce qui doit rester un dialogue. L'AIRE, avec son double cadre emboîté sécurisant, permet de laisser libre-cours, libre

expression, dans le rêve-éveillé et dans le transfert, à ces messages issus de nos plus grandes profondeurs, tout en ne se laissant pas déborder.

Conclusion

Ainsi, peut-être, la tendance de Freud à toujours articuler ses théories autour d'un dualisme de forces opposées le conduit-il finalement à une sorte d'impasse, dans laquelle les deux forces en présence finissent effectivement par s'annuler l'une l'autre.

Jung, par sa « *coincidentia oppositorum* », contention des opposés au profit de la recherche de l'unité, permet de retrouver une dynamique créative plus propice à la réalisation, à l'épanouissement de la personne.

L'AIRE, quant à elle, se place résolument, de ce point de vue, dans une perspective jungienne. Le Rêve-Eveillé, en nous présentant ce que l'inconscient a besoin de dire, les traumatismes refoulés, les tâches non terminées, nous offre également les moyens d'affronter nos peurs, nos angoisses, de revenir à la source du dysfonctionnement, et de lui trouver de nouvelles voies de résolution.

Et la recherche de notre Soi, de notre axe central, ne s'opère pas en excluant notre part d'ombre, mais en la reconnaissant, en l'acceptant, ce qui lui évite de revenir insidieusement se manifester de façon trop destructrice.

Saint-Michel ne tue pas le dragon, il le met à sa juste place. Parce qu'il sait bien que là réside une grande part de notre énergie et de notre puissance.

Bibliographie

- Sigmund Freud, Au-delà du principe de plaisir, in Essais de psychanalyse, Ed. Petite Bibliothèque Payot,
- Carl Gustav Jung, Essai d'exploration de l'inconscient, Ed. Gallimard, coll. Folio Essais, 2005.
- Carl Gustav Jung, Dialectique du Moi et de l'inconscient, Ed. Gallimard, coll. Folio Essais, 2004.
- Dominique Bourdin, La psychanalyse de Freud à aujourd'hui, Bréal Editions, 2000.
- Jean Laplanche et J.B. Pontalis, Vocabulaire de la psychanalyse, Presses Universitaires de France, 1967.
- Catherine Alcouloumbré, La répétition Séminaire 1997-1998 (sur Internet).