

Introduction

Parlant de l'effort thérapeutique de la psychanalyse, Edmond Marc dit qu'il s'agit le plus souvent de renforcer le moi (in « le changement psychothérapie » page 43). Quelle est donc cette partie de la personne que le thérapeute se doit de renforcer ?

Et si l'on part d'une question plus courante que peut se poser tout un chacun : il y a donc un moi en moi ? Et qui ne serai pas tout moi ?

Et si l'on élargit la question aux multiples théories psychologiques, quel rapport ce moi a-t-il avec le je ? Avec le soi ? Avec le self ? Etc. ?

1) les différentes théories

Selon la théorie psychanalytique freudienne, le moi désigne cette partie du psychisme qui commande la motilité, elle contient la partie consciente, la plus visible, la plus accessible de la personne avec qui on est en rapport : il est donc logique que chaque théorie psychologique, quand elle dresse sa « carte » du psychisme désigne cette partie d'une façon ou d'une autre et l'appréhende à sa manière. Il n'est pas possible ici de traiter de toutes ces approches, nous nous limiterons à quelques-unes.

A.) la psychanalyse freudienne -- la deuxième topique

Freud avait d'abord différencié le psychisme en systèmes inconscient, préconscient et conscient (= première topique : 1900). Il s'agissait alors de s'orienter vers la mise à jour des contenus inconscients.

Lors du « tournant » de 1920, Freud ressent la nécessité de pouvoir mieux décrire les conflits intrapsychiques, il distingue alors trois instances dans le psychisme : le Moi, le Ça, et le Surmoi (deuxième topique). La pratique se tourne plus alors vers l'analyse du moi et de ses mécanismes de défense.

- Dans cette deuxième topique :

le Ça : constitue le pôle pulsionnel de la personnalité. Il est dominé par le principe de plaisir, et ses contenus (innés, instinctuels, mais aussi acquis par le refoulement), expression psychique des pulsions, sont inconscients. Il est le réservoir premier de l'énergie psychique.

Le Moi : est l'instance organisatrice de la personnalité, elle commande l'accès à la motilité. Mais elle est aussi l'instance médiatrice entre les exigences des autres instances.

Le Surmoi : il provient de l'intériorisation des exigences et des interdits parentaux. On peut le diviser entre : « l'idéal du moi » représentant les valeurs et les idéaux, sorte de modèle (± atteignable) auquel le moi cherche à se conformer et « l'instance critique » (le surmoi proprement dit) porteuse des règles et des interdits et ayant une fonction de conscience morale, de juge (± critique) à l'égard du moi. Héritier du complexe d'Oedipe, c'est l'expression de la tradition et des jugements de valeurs qui se transmettent à travers les générations.

- Si le moi est le siège de la conscience, il n'est pas limité à celle-ci. Il recouvre une partie du psychisme plus vaste que le système préconscient -- conscient (de la première topique) : les mécanismes de défense du moi (contre les pulsions issues du Ça) en particulier ne sont pas conscients.
- Le moi est l'instance porteuse du sentiment d'unité de la personne.
- Mais il est aussi un être de frontière : en contact avec le Ça, avec le Surmoi, mais aussi avec

la réalité extérieure.

- À partir de là deux types de visions extrêmes sont possibles :

-- le Moi est l'esclave de ses trois maîtres : Freud dans « le Moi et le Ça » : «... Nous voyons ce même moi comme une pauvre créature, devant servir trois maîtres et subissant, par conséquent la menace de trois dangers, de la part du monde extérieur, de la libido du Ça et de la sévérité du surmoi. A ces dangers correspondent trois sortes d'angoisse... Le moi est bien le véritable lieu de l'angoisse. » -- il réussit à maintenir un équilibre entre ces trois instances, ou à le rétablir assez vite lorsque celui-ci a été rompu, « le cavalier qui dirige le cheval ». « Le moi ainsi pressé par le Ça, opprimé par le surmoi, repoussé par la réalité, lutte pour accomplir sa tâche économique, rétablir l'harmonie entre les diverses forces et influences qui agissent sur lui. » (Freud. Nouvelles conférences sur la psychanalyse).

Apparaît alors la notion de « moi fort » selon qu'il réussit ou pas à contenir et harmoniser les exigences de ses partenaires. Mais au cas où l'équilibre est maintenu, il faut encore s'interroger sur les moyens mis en oeuvre et en particulier sur les mécanismes de défense utilisés. On peut parler de souplesse ou de rigidité.

- Les grandes classes de pathologie peuvent se distinguer selon la « frontière du moi » qu'elles concernent : ainsi les psychoses viendraient d'un problème entre le moi et la réalité, et les névroses concerneraient les rapports entre le moi et le Ça, ou entre le moi et le surmoi.
- Les rapports entre le moi et la réalité : le moi est un support privilégié aux exigences du principe de réalité qui apparaît comme une loi venant imposer de l'extérieur ses exigences à l'appareil psychique qui tend progressivement à les intégrer. « Le moi s'enrichit, de l'extérieur, par toutes les expériences de la vie ». Le moi sera le siège de « pulsions d'auto conservation » qui abandonnent plus rapidement le fonctionnement selon le principe de plaisir et sont susceptibles d'être plus vite éduquées par la réalité. Elles fourniraient l'énergie d'un « moi - réalité » qui « n'a rien d'autre à faire que de tendre vers l'utile et s'assurer contre les dommages ».
- Les rapports entre le Moi et le Ça :

-- « le moi s'enrichit, de l'extérieur, par toutes les expériences de la vie ; mais le Ça est son autre monde extérieur qu'il s'efforce de soumettre. Il retire au Ça de la libido, transforme les investissements d'objet du Ça en configurations du moi. » «... il établit l'ordonnancement temporel des processus psychiques et soumet ceux-ci à l'épreuve de réalité. En intercalant les processus de pensée, il parvient à différer les décharges motrices et il domine les accès à la motilité. » Freud : « le moi et le Ça ». -- contre quoi le moi se défend-il ? Anna Freud a beaucoup travaillé sur les mécanismes de défense, elle désigne deux cibles :

-- les pulsions du Ça : n'étant pas disposées à rester inconscientes, elles cherchent à pénétrer dans le conscient pour s'y satisfaire ou essayent de faire passer vers le conscient certains de leurs dérivés. Ainsi naissent les conflits entre le moi et les pulsions du Ça.

-- les affects liés aux pulsions : (par exemple le désir, l'amour, la jalousie, la mortification, la douleur, le deuil) le moi choisit son attitude à l'égard de l'affect d'après le principe de plaisir : le moi accueille avec empressement l'affect agréable et se défend contre l'affect pénible. Ces affects seront soumis à toutes sortes de mesures que le moi adopte pour les maîtriser et subiront donc des métamorphoses. Selon Anna Freud le moi se défend pour les motifs suivants : la peur du surmoi -- la peur réelle -- la crainte de l'intensité des pulsions ne devienne excessive -- le besoin de synthèse du moi (harmonie entre ses tendances opposées) (Ionescu -Jacquet -Lhote : les mécanismes de défense page 18).

-- selon Freud, le narcissisme proviendrait des relations entre le moi et le Ça : « à l'origine toute la libido est accumulée dans le Ça, alors que le moi est

encore en cours de formation... Le Ça envoie une partie de cette libido sur des investissements d'objets érotiques, et ensuite le moi qui a pris de la force cherche à s'emparer de cette libido d'objet et à s'imposer au Ça comme objet d'amour. Le narcissisme du moi est donc le narcissisme secondaire, retiré aux objets. » (Le moi et le Ça). Freud voit une simultanéité entre l'abandon de l'objet par le Ça et son introjection dans le moi, « ce qui permet de concevoir que le caractère du moi résulte de la sédimentation des investissements d'objet abandonnés, qu'il contient l'histoire de ces choix d'objet ». Ces identifications successives peuvent être antagonistes entre elles, voire inconciliables. Il en résulte des conflits susceptibles de diviser le moi de façon pathologique ; la mélancolie en est un exemple aigu : elle se constitue sur une identification à l'objet perdu. Celui-ci, «... Introjecté dans le moi... est soumis aux pires traitements, il souffre, le suicide vise à le tuer,... ». Les processus d'identification peuvent être considérés comme étant à l'origine de la formation du moi.

➤ Les rapports entre le Moi et le Surmoi :

Le surmoi (que Freud nomme aussi indifféremment : l'idéal du moi) lui aussi se forme par identification : «... la plus importante identification de l'individu : l'identification au père (= aux parents) de la préhistoire personnelle. Celle-ci tout d'abord semble n'être pas le résultat ou l'issue d'un investissement d'objet ; c'est une identification directe, immédiate, plus précoce que tout investissement d'objet. »

Le surmoi de l'adulte est l'héritier de la résolution du complexe d'Oedipe. « Cependant le surmoi n'est pas simplement un résidu des premiers choix d'objet du Ça, mais il a aussi la signification d'une formation réactionnelle énergétique contre eux. Sa relation au moi ne s'épuise pas dans le précepte : tu dois être ainsi (comme le père), elle comprend aussi l'interdiction : tu n'as pas le droit d'être ainsi (comme le père), c'est-à-dire tu n'as pas de le droit de faire ce qu'il fait ; certaines choses lui restent réservées. Ce double visage de l'idéal du moi dérive du fait que l'idéal du moi a fait tous ses efforts pour le refoulement du complexe d'Oedipe, et même qu'il ne doit sa naissance qu'à son renversement. » (Le moi et le Ça page 274).

« Le surmoi conservera le caractère du père ; plus le complexe d'Oedipe a été fort et plus son refoulement s'est produit rapidement (sous l'influence de l'autorité, de l'instruction religieuse, de l'enseignement, des lectures), plus sévère sera plus tard la domination du surmoi sur le moi comme conscience morale, voire comme sentiment de culpabilité inconscient. »

Héritier des identifications les plus importantes pour l'individu (aux parents), et de leur influence dans la résolution du complexe d'Oedipe, le surmoi est posé par Freud comme le représentant du monde intérieur : « tandis que le moi est essentiellement représentant du monde extérieur, de la réalité, le surmoi se pose en face de lui comme mandataire du monde intérieur, du Ça. Les conflits entre le moi et l'idéal refléteront en dernière analyse... l'opposition entre réel et psychique, monde extérieur et monde intérieur. »

Pour Freud : « l'idéal du moi satisfait à toutes les exigences posées à l'essence supérieure de l'homme. Formation substitutive qui remplace la nostalgie pour le père, il contient le germe à partir duquel toutes les religions se sont formées. Lorsque le moi se compare à son idéal, le jugement qu'il porte sur sa propre insuffisance engendre sentiment d'humilité religieuse... Au cours du développement ultérieur, maîtres et autorités ont continué le rôle du père ; leurs ordres et leurs interdictions sont restées puissants dans le moi idéal et, sous forme de conscience morale, exercent désormais la censure morale. La tension entre les exigences de la conscience morale et les réalisations du moi est ressentie comme sentiment de culpabilité. »

Ultérieurement, Mélanie Klein postulera l'existence d'un surmoi infantile antérieur au complexe d'Oedipe. Ce surmoi primaire produit des attaques plus massives et moins

élaborées contre le moi (= tendances autodestructrices de la personne). On peut supposer que la présence d'un parent réel au moment de la résolution du complexe d'Oedipe « humanise » le surmoi : le parent réel (= forcément imparfait), fournit un modèle moins inaccessible qu'un parent absent (= idéalisé) et sera probablement plus tolérant et moins punitif que le surmoi de type Kleinien.

- La vision freudienne situe l'origine des névroses dans les conflits entre les différentes instances intrapsychiques. L'effort thérapeutique de la psychanalyse portera donc selon Edmond Marc (le changement en psychothérapie page 43), sur « deux mouvements complémentaires : l'assouplissement du surmoi qui devient moins rigide et moins sévère permet au moi d'être plus indulgent vis-à-vis des exigences du Ça et de ses manifestations et facilite donc la levée du refoulement ; le moi peut réintégrer les éléments qui avaient été rejetés et étendre son domaine par rapport au Ça. Cette plus grande tolérance du moi entraîne à son tour une modification du surmoi ; car celui-ci, servant de barrages à la poussée des éléments refoulés, peut alléger sa pression au fur et à mesure que ces éléments ont réintégrés le moi ». L'action thérapeutique devient alors un cercle vertueux, le moi se renforce, mais surtout sur sa frontière interne (= ses rapports au Ça, au surmoi et à l'inconscient -- voir la célèbre formule freudienne «Wo Es war,soll Ich werden » = littéralement « où Ça était, Je (moi) doit advenir »). L'amélioration du rapport du moi à la réalité extérieure est supposée se produire d'elle-même après la résolution des conflits internes, la psychanalyse n'en fait pas son objet central.
- Pulsions du moi (= auto conservation)/pulsions sexuelles : l'énergie psychique vient-elle uniquement du Ça ? La théorie freudienne laisse la question posée : même si Freud affirme que le moi absorbe une partie de l'énergie du Ça, il ne le considère pas comme une entité autonome.

B.) L'ego psychologie/Hartmann/la psychanalyse américaine

Ce mouvement, représenté essentiellement par Hartmann, Kris et Loewenstein, a eu une influence considérable aux États-Unis. Il s'est proposé de faire le lien entre la psychanalyse et la psychologie classique, considérant que les troubles psychiques résultent d'une perturbation dans la constitution du moi.

- Le moi est conçu tout d'abord comme un agent autonome de régulation et d'adaptation de l'individu à son environnement. Les conflits psychiques internes sont moins pris en compte.
- Cela suppose que le moi n'est pas seulement le théâtre de conflits entre le Ça, le surmoi et la réalité extérieure, mais qu'il existe « des sphères non conflictuelles du moi », comme celles de la perception, de l'intention, du langage.
- L'ego psychologie insiste aussi sur les fonctions adaptatives des opérations défensives.
- Au niveau énergétique cela présuppose l'existence d'une énergie déssexualisée, et désagressivée par des processus de neutralisation = énergie neutralisée. Et cela au niveau primaire et secondaire ce qui vient en opposition avec la conception freudienne qui plaçait l'origine de toute énergie psychique dans les pulsions du Ça ; celle-ci, mobilisée dans les investissements d'objet, reflue lorsque ceux-ci sont abandonnés, vers le moi qui devient alors un « réservoir » de libido et dispose alors d'une énergie secondaire.

Des conflits peuvent surgir entre l'énergie neutralisée et l'énergie sexuelle ou agressive.

- Cette conception nécessite aussi des hypothèses différentes sur l'origine du moi. Celui-ci ne se constitue plus uniquement par différenciation du Ça en contact avec la réalité extérieure, ou par des processus d'identification (= conceptions freudiennes) : il a aussi une origine partiellement indépendante non reliée aux pulsions instinctuelles.

- La « psychologie du moi » insiste aussi sur l'étude de la genèse de celui-ci : le développement du moi qui se fait par des processus d'« expérience -- apprentissage » mais aussi par des processus de « maturation » a fait l'objet des travaux de Kris et Loewenstein.
- L'ego psychologie insiste sur la fonction synthétique du moi.
- La psychanalyse élargie de Hartmann comporte une théorie des valeurs qui tend à être normative.
- Elle minimise l'importance de l'inconscient.
- Ces deux derniers points lui vaudront une violente opposition de Lacan qui s'élève contre une dénaturaison et une réduction de la psychanalyse à une psychologie développementale.
- On peut schématiser le conflit entre écoles de la façon suivante :

la psychologie du moi donne une place toute particulière aux mécanismes de défense et à la résistance = la technique qui va en résulter consiste en l'analyse préalable des résistances par rapport à l'analyse des contenus.

Les ennemis de la psychologie du moi, tel Lacan en viennent à refuser de pratiquer l'analyse des résistances, voire à en condamner l'usage.

La psychanalyse freudienne plus classique manie de pair l'analyse des défenses du moi avec l'analyse de contenu.

- Hartmann amène sur la question du narcissisme une précision intéressante : pour lui, la vision freudienne qui voit la naissance du narcissisme dans le transfert des investissements d'objet par le Ça (abandonnés), sur le moi (celui-ci se proposant alors comme objet d'amour), serait plus exacte en considérant ce transfert non plus sur le moi (= instance psychique parmi d'autres) mais sur le Self : ensemble de la personne, perception globale de soi.

Heinz Kohut, fondateur de la psychologie du self (self psychology) aux États-Unis remettra pourtant en cause nombre de principes théoriques et techniques de l'ego psychologie.

- ce mouvement a probablement eu une influence considérable sur toute une partie de la psychologie moderne et le travail sur l'adaptation du moi à la réalité. Par exemple John Preston dans son « manuel des psychothérapie brève intégrative » cite les fonctions du moi comme des cartes de diagnostic : « les fonctions du moi que sont les processus de pensée, l'épreuve de réalité, les défenses, le contrôle des émotions et impulsions, et le niveau personnel de capacité de liens interpersonnels, peuvent servir de marqueurs ou de baromètres quand le thérapeute doit procéder à une évaluation en continu... À côté de ce qui est relaté de la détresse subjective et des symptômes particuliers... ».

C.) Quelques autres...

La théorie psychologique de la psychosynthèse donne une part importante, au conscient, à « l'énergie volitive ». Elle rejoint ainsi la conception d'un moi autonome de la psychologie du moi, bien qu'elle se tourne ensuite vers le Soi et l'intégration de l'intuition.

Dans sa carte du psychisme, l'analyse transactionnelle décrit trois états du moi : le Parent, l'Adulte, l'Enfant (qui ne sont pas sans analogies avec les instances psychanalytiques du Surmoi, du Moi, et du Ça) qui viennent tour à tour dominer la conscience. En outre, l'analyse transactionnelle décrit les conflits entre ces états du moi qui ne sont pas sans rappeler la notion freudienne des conflits intrapsychiques.

Cependant, si les techniques mises en oeuvre ont pour but de limiter les conflits (casser les « jeux »), elles s'apparentent plus à des opérations de « maîtrise transactionnelle » des relations internes et externes qu'à une formalisation des contenus inconscients, et la possibilité pour le Moi de s'en libérer.

D.) Formation et naissance du moi.

-- la théorie psychanalytique freudienne possède deux conceptions de la genèse du Moi :

1) le Moi est un appareil adaptatif qui se différencie à partir du Ça au contact de la réalité extérieure :

Laplanche Pontalis - vocabulaire la psychanalyse page 252 : « Freud prend parfois appui sur une analogie réelle existant par exemple entre les fonctions du moi et les appareils perceptifs et protecteurs de l'organisme : tout comme le tégument est la surface du corps, le système perception - conscience est à la « surface » du psychisme. Une telle vue amène à concevoir l'appareil psychique comme le résultat d'une spécialisation des fonctions corporelles, le moi comme le produit terminal d'une longue évolution de l'appareil d'adaptation. »

De plus Freud évoque aussi le Moi comme le résultat de projections internes : le moi et le Ça page 264 « le moi est avant tout un Moi corporel, il n'est pas seulement un être de surface, mais il est lui-même la projection d'une surface... Il est finalement dérivé de sensations corporelles, principalement celles qui ont leur source dans la surface du corps. Il peut être ainsi considéré comme une projection mentale de la surface du corps, et de plus... Il représente la surface de l'appareil mental. »

Nous pouvons peut-être trouver dans ceci, en germe, les notions de contenant psychique -- de moi-peau -- de surface de projection/excitation développées dans la psychanalyse anglaise.

2) le moi est le produit d'identifications successives aboutissant à la formation au sein de la personne d'un objet d'amour investi par le Ça : identification, introjection, narcissisme, stade du miroir, bon ou mauvais objet, la psychanalyse s'intéresse à la façon dont l'humain emprunte à « l'autre humain » pour se construire ; elle cherche à repérer les identifications qui sont spécifiques à chaque instance : moi, idéal du moi, surmoi. Les éléments provenant du monde interhumain peuvent alors apparaître plus importants dans la formation du moi que le simple contact à travers le système de perception - conscience avec le monde extérieur en général.

-- la psychanalyse anglaise, en s'intéressant aux périodes pré oedipiennes complète de façon précieuse l'approche freudienne et nous aide à comprendre cette naissance du Moi.

-- Winnicott : pour lui la « mère suffisamment bonne » qui adapte sa distance, les doses de satisfaction/frustration qu'elle donne à l'enfant selon les capacités et les besoins de celui-ci, peut être considérée comme un Moi auxiliaire évolutif qui doit être présent jusqu'à ce que le Moi de l'enfant soit suffisamment fort. Elle donne du sens jusqu'à ce que l'enfant l'introjette.

-- Bion à la suite, en développant la théorie Kleinienne, détaille cette introjection :

-- il décrit la fonction alpha de la mère : capable d'accueillir en elle les projections de mal-être (éléments bêta, inconnus, complexes, incompréhensibles) du nourrisson, puis de les transformer et les restituer à l'enfant en les nommant, en le rassurant, en y donnant ainsi « un sens » (on voit ici un point de jonction avec la conception freudienne des fonctions du moi «... en intercalant des processus de pensée, il permet de différer les décharges motrices... »).

-- ce retour des éléments alpha (= détoxiqués par la mère) vers le bébé permet à celui-ci de les accueillir à son tour, mais aussi peu à peu d'intérioriser la fonction alpha de la mère et de la faire sienne (intériorisation du contenu et du contenant).

-- lorsque l'enfant dispose d'éléments alpha suffisamment nombreux, ceux-ci, s'agglomérant entre eux, tendent à former ce que Bion appelle la « barrière de contact ». Cette barrière de contact est une sorte de membrane semi perméable entre le préconscient - conscient et l'inconscient. Cette membrane, indispensable pour que le refoulement puisse se produire, sépare l'inconscient du reste du psychisme -- on pourrait aussi la situer à la frontière du Ça et du Moi fondant ainsi l'existence de ce dernier.

Ces notions d'intériorisation contenu/contenant et de barrière de contact tendent à dessiner la naissance d'un Moi susceptible d'envelopper et de contenir le Ça et ses pulsions.

-- **Anzieu** : il complète encore une description de la genèse du Moi par son concept de « Moi -peau » : schématiquement, le Moi -peau est composé de deux membranes, l'enveloppe d'excitation et l'enveloppe de signification, cette dernière ayant été introjecté par le bébé depuis sa mère. A un moment, il y a décollement entre ces deux enveloppes, ce qui représente intériorisation du décollement mère -- enfant. Parmi les neuf fonctions attribuées par Anzieu au Moi -- peau, on trouvera celle de protéger et celle de contenir.

Ces diverses théorisations amènent à une vision du **Moi comme contenant psychique**.

2) la théorie retenue

Bien entendu, il n'est pas question ici de porter un jugement de valeur sur une théorie par rapport à une autre, ni de prétendre trancher dans les interminables débats entre écoles.

Choisir une théorie sur le moi revient à se faire une représentation de l'appareil psychique ; pour le thérapeute ce choix est fonction de sa pratique. En ce qui concerne la thérapie A.I.R.E., l'aspect intégratif nous pousse à choisir ce qu'il peut y avoir de complémentaire dans les différentes options à fin de nous donner une carte du psychisme qui permette de nous repérer dans notre action. En soi, l'ambition de dresser d'une carte exacte et complète du psychisme humain est une prétention démesurée. Tenter de superposer les cartes de certaines théories afin de se guider, dans l'après coup, tout en sachant que ces cartes ne peuvent pas s'articuler exactement, et tout en acceptant le flou et le doute que cela implique, peut se concevoir dans une démarche d'humilité avec la modestie de l'artisan essayant de faire son travail « suffisamment bien ».

- La carte proposée par la deuxième topique freudienne semble bien convenir me semble-t-il, pour décrire le moi dans le psychisme adulte et les différentes actions que nous tentons d'avoir sur lui : -- la vision d'un psychisme constitué de plusieurs instances conflictuelles entre elles nous accompagne durant toute la durée de la thérapie : depuis les recadrages de la première séance « c'est comme s'il y avait deux parties opposées en vous... », jusqu'au rêve éveillé final où l'harmonie domine, où les conflits sont apaisés.

-- les notions d'identification et d'introjection, et en particulier celles de l'Oedipe, fournissent nombre de symboles et de personnages des rêves éveillés.

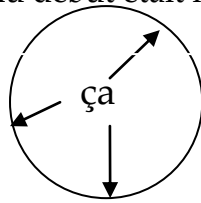
-- la phase de travail S. D. I. concerne la nécessité pour le moi de se dégager d'un surmoi toxique.

-- si les premières séances peuvent paraître concerner la frontière entre le moi et la réalité extérieure, nous nous tournons rapidement vers la frontière entre le moi et les instances internes : le rêve éveillé en particulier apparaît comme un formidable outil de formalisation des contenus inconscients, un véritable préconscient opérationnel permettant une transition adaptée de ceux-ci vers le moi conscient, et même à l'inverse permettant à celui-ci d'avoir une action modificatrice, restauratrice sur les contenus symboliques en constituant ainsi une « nouvelle expérience ».

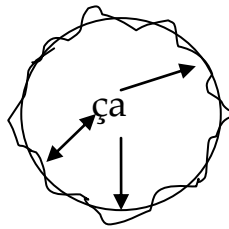
- La psychanalyse anglaise nous fournit de façon très complémentaire les théories nous permettant de comprendre le psychisme infantile archaïque. Elle permet aussi au thérapeute de situer son action, et en particulier le cadre de la cure et le type de transfert qu'il propose par rapport aux besoins « de contenant » (et d'introjection de celui-ci) dont le moi du patient a pu manquer. Elle facilite aussi la « mise en sens » des régressions les plus profondes vécues en rêve éveillé.

Proposition de schématisation simplifiée.

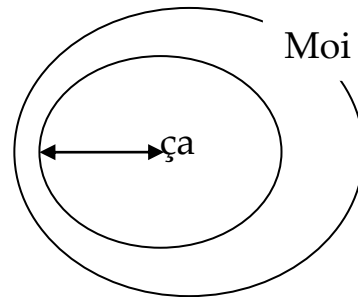
Au début était le Ça



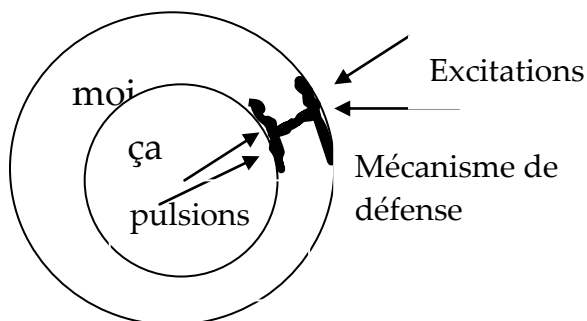
Le nourrisson qui naît peut être considéré comme un ensemble de pulsions, de sensations non organisées qui doivent être rejetées vers l'extérieur si elles sont pénibles



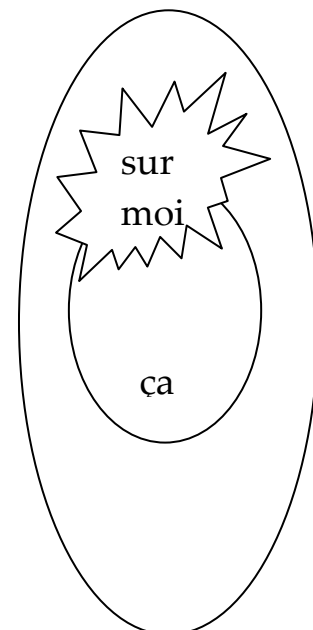
Peu à peu, au contact du monde, représentations et pensées s'organisent et viennent donner un sens aux sensations et aux perceptions. Le Moi se constitue et devient un contenant psychique



Ce processus se poursuit et le moi se renforce, il devient capable de contenir les pulsions du Ça, c'est-à-dire de ne pas passer à l'acte, de différer, de choisir...



Le Moi infantile n'étant pas toujours capable de donner du sens aux événements (d'assurer son rôle de contenant), se mettent alors en place les mécanismes de défense = sorte de « doubles boucliers rigidifiants ».



Les phénomènes d'identification et d'introjection se déroulent fortement pendant l'enfance. renforçant le moi et iusqu'à mettre en place le surmoi.

Pour le thérapeute, la fonction d'une théorie est de lui servir de repère, de support pour élaborer ses hypothèses, mais il est souhaitable qu'il l'oublie dès qu'il est au contact du patient à fin de se laisser surprendre et de vivre avec celui-ci l'aventure (l'inconnu à venir) de la cure, sous peine de finir par vouloir faire entrer ce patient dans des « boîtes théoriques ».

3) Conséquences par rapport à la conduite de la thérapie A.I.R.E.

a) nécessité du clivage fonctionnel du moi -- alliance thérapeutique.

En A. I. R. E. (Analyse Intégrative et Rêve Éveillé), comme dans les autres types d'analyse, il y a nécessité de développer chez le patient un Moi observateur.

Greenson -- technique et pratique de la psychanalyse page 166 : « les interventions de l'analyste visent à permettre au Moi raisonnable du patient de mieux faire face aux anciennes situations de danger. Par le passé, le patient les tenait pour trop menaçantes, son Moi irrationnel érigeait des défenses pathogènes responsables des symptômes névrotiques. Dans la situation analytique, grâce à l'alliance de travail et aux interprétations calculées de l'analyste, le Moi raisonnable peut affirmer

plus facilement ses forces : il apprend à mieux fonctionner dans le présent que par le passé, à réévaluer certains dangers autrement que par le passé, etc. C'est en travaillant avec le Moi d'observation, en démontrant le caractère irrationnel du fonctionnement du Moi d'expérience, qu'on permet au Moi raisonnable d'étendre sa souveraineté. »

Ce Moi « adulte », observateur, raisonnable et doué d'insight, avec qui nous allons tenter de faire alliance dès le début de la thérapie devra devenir peu à peu capable d'accueillir le retour de certains contenus du Ça, mais pour cela, cette partie du moi devra aussi être capable d'observer l'autre partie du moi. Nous avons vu qu'au cours de l'histoire du patient le Moi s'était formé à partir d'identifications et s'était protégé en se bardant de mécanismes de défense. Il est nécessaire que cela soit vu, et arrive à la conscience du patient sans quoi les contenus refoulés que nous tenterons de faire ré émerger risquent de subir le même sort qu'ils ont connus la première fois. Le Moi doit donc se dissocier du Moi, se cliver afin d'observer la partie inconsciente de lui-même.

Cette partie raisonnable du Moi est celle sur laquelle le thérapeute va pouvoir s'appuyer pour permettre au patient d'aller explorer et de mettre en mouvement les autres parties de sa personnalité. C'est avec elle que s'établira

« l'alliance thérapeutique », cette sorte de contrat liant le patient à son thérapeute et à sa cure. La solidité de l'alliance thérapeutique et donc celle de ce Moi d'observation du patient sur laquelle elle est fondée devrait être évaluée et respectée à chaque phase de la thérapie, car c'est d'elle que dépend la « non interruption » de la cure dans les moments difficiles (transfert négatif, prise de conscience désagréable, etc.).

b) ébranlement et renforcement

Ce Moi, infiltré d'identifications et de mécanismes de défense, finit par former ce que nous pouvons appeler « le personnage » qui regroupe en fait les nombreuses stratégies adaptatives plus ou moins adéquates mises en place au cours de l'histoire. Cependant, cette stratification sédimentaire d'identifications et de mécanismes de défense semblent souvent pour le patient constituer son identité la plus intime : « ça, c'est mon caractère, je suis comme ça ».

Pourtant ce « personnage » tellement nécessaire dans les premiers temps de la vie pour pouvoir s'affirmer dans le monde, trouver sa place, peut devenir s'il est trop stéréotypé, trop rigide, une prison empêchant « l'autre versant de la personnalité » de s'exprimer : le personnage « sois fort » par exemple qui empêche expression de la sensibilité, ou à l'inverse, la perpétuelle victime s'interdisant toute affirmation forte.

Ce personnage, ce style, ce caractère se trouve conforté par l'histoire que le patient se raconte sur lui-même, par sa façon de voir son passé, ses origines. Ainsi tout cet édifice, ce « Moi défensif » est fréquemment à l'origine des répétitions et des souffrances qui amènent le patient en thérapie ; et pourtant ce même patient est attaché à cette structure qui le fait souffrir.

Un des buts majeurs de la thérapie sera donc de mettre en cause le personnage, de mettre en doute l'histoire telle que le patient se la raconte, d'ébranler le système afin de le rendre plus souple et de permettre à la « vraie personne » d'émerger.

À l'inverse, à certains moments de la cure, pour certains types de problématique (état limite), ou après une remise en cause profonde, la direction thérapeutique adaptée sera de soutenir, d'affermir, de renforcer le Moi.

Ébranlement et renforcement, dé - liaison et re - liaison peuvent être vus comme les nécessaires mouvements « de respiration » de la thérapie.

Premier temps de la thérapie A. I. R. E.

Il arrive fréquemment que la personne arrive en thérapie « écroulée » par ce qu'elle vit (deuil, séparation, conflit, perte d'emploi...). La façon habituelle de s'y prendre que le Moi utilisait

pour maintenir l'équilibre interne ne fonctionne plus. La personne est dépassée par les événements, elle est immergée dans sa douleur et sa détresse. D'une part elle vient pour trouver un mieux-être immédiat et d'autre part elle est tellement prise par ses sentiments qu'elle est incapable de s'observer elle-même et de faire un travail thérapeutique efficace.

Il est alors nécessaire, dans un premier temps, de tenter de lui apporter l'aide qu'elle demande, de lui permettre d'abord de sortir de l'ornière, « de la fosse purin » avant de tenter de trouver avec elle les raisons pour lesquelles elle s'y est jetée.

Dans ce temps de la thérapie, nous utiliserons donc tous les moyens disponibles pour rétablir un moi fonctionnel : accueil empathique avec reformulation du vécu, lever une désignation, rendre perceptible un jeu relationnel, renforcer un état du Moi, inciter à un meilleur fonctionnement des strokes, mettre en question une injonction, dévoiler une partie du S. D. I., visualiser le problème résolu, renforcer les exceptions, effectuer un recadrage, donner de l'écoute à « l'autre partie » de soi-même, dégager un but ...

La dimension intégrative de l'A. I. R. E. nous fournit de nombreux outils (issus pour partie de l'Analyse Transactionnelle, de la Programmation Neurolinguistique, des Thérapies Brèves Centrées sur la Solution, des thérapies stratégiques, etc.) pour agir dans ce sens.

Cependant, la structure même des premiers entretiens d'une thérapie A. I. R. E. favorise à la fois un renforcement du Moi, et une mise en question de la vision habituelle du patient sur lui-même et sur son histoire :

-- lors de la première séance, le questionnement du patient sur le motif de sa venue peut donner lieu, (particulièrement s'il est très écroulé) à un accueil de la douleur, une écoute empathique contribuant à circonscrire le problème et à déposer là une partie de son poids émotionnel. L'anamnèse ensuite place d'emblée le patient sur une observation de lui-même, et met l'accent sur le passé en donnant l'occasion de revisiter celui-ci, de le réévaluer en quelque sorte à la lumière de la perception « actuelle » du patient. Ce travail là constitue en lui-même un dégagement du problème pour la partie consciente du patient et contribue déjà à créer le Moi observateur, surtout si le thérapeute a pu dégager une tendance répétitive dans l'histoire et a pu recadrer le problème actuel dans ce continuum. Cependant si cela n'a pas été possible, le recadrage « des deux parties en vous... » instaure aussi un clivage fonctionnel du Moi. La proposition de positionner le problème sur les deux niveaux (niveau actuel de la crise relié à un niveau plus ancien de l'histoire de la personne), tout en instituant aussi une dissociation du Moi par une prise de recul par rapport au problème actuel, introduit en même temps une nouvelle façon pour le patient de regarder son histoire et de mettre en cause éventuellement la façon stéréotypée dont il se la raconte.

En fin de séance, la proposition faite au patient d'effectuer des tâches jusqu'à la prochaine séance (qu'il s'agisse d'une tâche interactionnelle = sortir d'un jeu, d'observation, d'auto observation, ou de dialogue intérieur) contribue encore à renforcer le Moi d'observation.

lors des séances suivantes la proposition d'effectuer des « tâches » entre les séances aura pour principal intérêt de renforcer ce Moi d'observation et de créer l'alliance thérapeutique avec celui-ci. L'important n'est pas forcément de trouver « la bonne tâche » ou que le patient la réalise exactement, mais plutôt qu'il contribue à l'élaborer, essaie de la réaliser, et ramène en séance ce qu'il a pu observer sur lui-même afin de faire éventuellement des liens avec son histoire.

Deuxième temps de la thérapie A. I. R. E.

Ce deuxième travail que nous proposons éventuellement au patient est destiné à observer puis à « débrayer » son Schéma Destructeur Interne. Ce travail de type cognitif est principalement destiné à développer le Moi observateur par rapport à un Surmoi toxique = le Bourreau mais aussi par rapport au côté victimaire de la personne. Si l'objectif opérationnel de cette phase est de

débrayer ce S. D. I., tout le travail d'auto observation qu'il implique peut se révéler précieux pour développer de l'insight chez des personnes qui en sont dépourvues, et préparer l'émergence de liens intéressants lors de la troisième phase de la thérapie.

Troisième temps de la thérapie A. I. R. E.

Nous abordons ici la phase probablement la plus originale et la plus intéressante en termes d'efficacité pour une thérapie profonde où le Rêve Éveillé devient le pivot de la cure.

Le Moi d'observation du patient a été suffisamment développé par les phases précédentes de la thérapie ou par son travail sur lui-même antérieur. L'alliance thérapeutique a été solidement établie.

Cette alliance sera encore renforcée durant les premières séances de passage de l'entretien de face-à-face à la position allongée (divan) : les effets de ce changement de cadre devront être abordés, dits, explicités afin de rassurer autant que nécessaire avant de passer au rêve éveillé proprement dit : avant de passer au « maintenant vous fermez les yeux, et vous me décrivez l'image que vous voyez... ».

À partir de là, nous limitons le contrôle par le conscient (= les processus secondaires), et nous favorisons l'émergence des processus primaires, c'est-à-dire des contenus inconscients : en provenance du Ça, du Surmoi et du Moi défensif. Il s'agit d'abolir maintenant dans une certaine mesure le pouvoir du Moi conscient que nous avons contribué à renforcer et assouplir dans les phases précédentes.

Si le Moi conscient, observateur, doit alors laisser la place au surgissement des images du rêve, il ne disparaît cependant pas complètement : le patient doit en effet décrire et raconter au thérapeute les images qu'il voit, les sensations, les émotions, les actions, tout le déroulement du rêve.

Cette partie du patient capable de dire, de décrire au thérapeute ce qui se passe, y compris éventuellement au beau milieu d'une tempête d'actions et d'émotions d'un rêve éveillé particulièrement intense, puis plus tard de se souvenir de tout cela, est ce Moi observateur dont nous avons souligné l'importance, et qui, s'il s'est fait discret n'en reste pas moins présent, distinguant ainsi ce qu'est le Rêve Éveillé du délire ou de la simple rêverie. Cette partie du Moi rejoint celle que Jacques Levine (dans « le rêve éveillé dirigé et l'inconscient » page 234 -- la modification intra systémique du Moi) appelle le « deuxième Je » et que l'on peut comparer à la corde permettant au patient de descendre dans le puit profond de son inconscient tout en restant suffisamment en sécurité relié à la réalité et au thérapeute resté en surface.

On peut dire que le Rêve Éveillé institue d'emblée ce Moi observateur, et qu'il constitue lui-même une sorte de **préconscient opérationnel** où les contenus inconscients vont venir se déposer sur l'écran du rêve, se formaliser de façon déguisée, symbolisés. Sous cette forme des éléments du Ça refoulés, des figurations du Surmoi ainsi que certains aspects des mécanismes de défense inconscients du Moi vont être mis en présence du Moi conscient sans être à nouveau refoulés.

« En analyse Rêve Éveillé, c'est le rêve éveillé lui-même qui assure la fonction de mise en exergue de ce qu'il y a « à voir », de ce qui peut être « opposable » au Moi. Et souvent bien plus pertinemment et plus aisément qu'en psychanalyse. L'autre vérité ne demande qu'à se figurer. » Confère l'article de Jean-Marc Henriot « spécificité de l'intervention en Cure Rêve Éveillé ».

Le rêve éveillé est en effet un atout maître pour donner au Moi la possibilité d'accepter de voir des éléments en provenance du Ça sans les refouler à nouveau : les représentations refoulées viennent s'y inscrire de façon déguisée, symbolisée. Cela leur permet de refaire surface sans heurter de plein fouet résistances et mécanismes de défense du Moi. Nombre de ces obstacles seront ainsi contournés et la formalisation ainsi que la conscientisation des contenus inconscients

prendra moins de temps qu'en psychanalyse classique.

Nous aurons cependant à travailler sur des formes résistances spécifiques liées à cet outil : en particulier les

« résistances au rêve éveillé », c'est-à-dire à la façon dont le Moi conscient refuse de lâcher prise et empêche le patient d'entrer véritablement dans le rêve et de se mettre dans les conditions nécessaires à celui-ci (les trois V : Voir, Vivre, Verbaliser -- confère Nicole Fabre dans « Le rêve éveillé analytique » page 123). Il s'agit des cas où une véritable intervention interprétative de la part du thérapeute A. I. R. E. est le plus nécessaire.

Les « résistances dans le rêve éveillé » existent aussi ; elles apparaissent alors sous la forme de situations répétitives dans les rêves auxquelles le patient refuse de faire face : c'est par exemple le cas où pour la dixième ou la vingtième fois, tel patient au cours de ses rêves éveillés se trouve face à une grotte dans laquelle il refuse d'entrer.

Le type d'intervention le plus efficace du thérapeute pour lever ce genre de résistances sera une proposition métaphorique, symbolique, à l'intérieur du rêve éveillé sous forme de proposition d'action ou d'invention de protection : dans le cas de la grotte, il peut s'agir simplement de la proposition « Vous entrez ? » ou bien si le patient résiste trop

« Pouvez vous trouver un bouclier ou autre chose pour protéger ? ». On voit qu'il s'agit ici de propositions d'action à valeur mutative : le dépassement de la peur par l'action dans le rêve permet au patient d'oser aller affronter ses monstres pour la première fois, puis de modéliser peu à peu ce comportement dans les rêves éveillés et peut-être dans la réalité.

Il est particulièrement intéressant de constater que l'alliance thérapeutique fonctionne aussi aux moments les plus angoissants du rêve, la proposition d'action du thérapeute vient épauler la partie du Moi du patient qui est resté en contact avec lui grâce à la narration du rêve.

Il est tout à fait remarquable aussi de se rendre compte que dans ce processus du rêve éveillé, le Moi conscient du patient, descendu (lorsque le rêve éveillé est vécu de façon complète) dans les profondeurs plus ou moins archaïques de l'inconscient est capable d'une action modificatrice et peut constituer ainsi « une nouvelle expérience » rétroactive permettant de modifier les vécus profonds.

Lors des séances d'analyse enfin, entre les séances de rêve éveillé, le Moi d'observation du patient est appelé à évoquer, à associer, à faire des liens de façon multiple, entre les rêves éveillés, avec les rêves nocturnes, avec la vie courante, et bien sûr avec le passé du patient. Il devient ainsi peu à peu de plus en plus souple et de plus en plus capable d'accepter la complexité, l'incertitude, et l'aspect mouvant des mécanismes psychiques. Il devient de plus en plus fort et capable d'accepter le registre intuitif.

4) conclusion.

Renforcer le moi, à la façon du cercle vertueux de Edmond Marc ou bien de la psychanalyse anglaise, le faire advenir où était le Ça, selon Freud, le rendre plus adaptatif à la façon de l'ego psychologie, toutes ces actions se complètent plus qu'elles ne s'opposent (à condition du moins qu'on désire voir ainsi). L'important étant de le renforcer dans sa souplesse et non dans sa rigidité.

Pour oser une métaphore guerrière, on peut dire que la thérapie devrait permettre au Moi de passer de la guerre de 14 à l'intégration européenne : la guerre de tranchées évoque un conflit interne rigide avec un moi défensif figé ; les guerres suivantes plus mobiles évoquent plus de mouvement, de conflits multiples, les guerres de décolonisation évoquent le travail sur le S. D. I. ; les guerres « modernes » telle la guerre des six jours soulignent le rôle fondamental d'observation (satellites américains) évoquent le moi observateur, l'encercllement de l'ennemi et parfois la capitulation sans affrontement véritable ; les guerres diplomatiques nécessitent la connaissance de l'adversaire, elles évoquent des négociations, des affirmations, l'acceptation de concessions (pertes

d'idéal par exemple) par le Moi pour fonctionner ; le traité de Rome et l'intégration européenne évoquent le lien et la souplesse de la circulation et des échanges entre les instances psychiques.

Le travail de thérapie et d'analyse implique nécessairement une modification du Moi, cette modification peut porter sur l'étendue de sa conscience et/ou sur son fonctionnement par rapport aux parties inconscientes de la personne (acceptation/défenses) et par rapport à la réalité extérieure.

La thérapie A. I. R. E., avec sa manière particulière de mettre le Moi en mouvement (afin qu'il intègre les identifications et les défenses dont il est constitué, qu'il sache s'ouvrir aux signes en provenance du Ça et qu'il soit capable de réévaluer les pressions du Surmoi), se propose finalement d'**aider le patient à arriver au seuil de l'écoute du Soi** (du type jungien) -- sorte d'axe intuitif traversant entièrement la personne, alignant le Ça, le Surmoi, le Moi et la réalité extérieure (notion de mission personnelle) et la reliant éventuellement à un Soi interpersonnel plus vaste (notion de spiritualité).

5) bibliographie.

-- Le Moi et le Ça. Sigmund Freud.

Ce texte d'une cinquantaine de pages qui date de 1923 est inclus dans le volume « essais de psychanalyse » publié dans la Petite Bibliothèque Payot (2001). Ce livre comprend aussi « considérations actuelles sur la guerre et sur la mort » 1915, « au-delà du principe de plaisir » 1920, « psychologie des foules et analyses du moi » 1921.

Contrairement à ce qui est couramment imaginé, la lecture de Freud est plus accessible que celle de bien de ses successeurs ou bien d'auteurs qui ont écrit sur lui. La difficulté vient plus du classement des thèmes, en effet la logique de l'écriture freudienne est celle d'une démonstration argumentée, et d'une mise à jour de la théorie psychanalytique au fur et à mesure qu'il écrit.

Ainsi on trouvera contre toute attente un texte important sur le complexe d'Oedipe, dans un chapitre décortiquant l'identification, à l'intérieur de l'essai sur la psychologie des foules ; ou bien encore une explication détaillée de la formation du moi à partir des objets abandonnés par le Ça dans le chapitre consacré aux relations entre le moi et... le surmoi ! Ou bien encore dans ce chapitre sur le surmoi, une discussion décrivant la complexité de l'évolution de l'enfant pendant le complexe d'Oedipe liée à la bisexualité constitutionnelle de l'individu « croisée » à la disposition triangulaire de la relation oedipienne.

Il est donc utile de lire les textes de Freud pour comprendre d'où part la réflexion psychanalytique sur le moi, mais il est aussi nécessaire de lire des auteurs reprenant la pensée freudienne et son histoire, tels que :

-- Laplanche et Pontalis : « vocabulaire de la psychanalyse » P. U. F. : 15 pages sont consacrées au moi, elles décrivent pas à pas l'évolution de la pensée freudienne sur ce sujet.

-- Dominique Bourdin : « la psychanalyse de Freud à aujourd'hui » éditions Bréal :...

-- La psychanalyse de Freud à aujourd'hui. Dominique Bourdin.

Ce livre, édité chez Bréal (2000), a pour ambition de retracer la pensée psychanalytique. Pour autant que ce soit possible en 250 pages, cette ambition est atteinte pour l'essentiel : environ 150 pages sont consacrées à l'évolution de la pensée freudienne, dont une vingtaine concerne les disciples et les collaborateurs du créateur de la psychanalyse ainsi que l'évolution du mouvement psychanalytique. Le reste du livre aborde Reich, la psychanalyse américaine, la psychanalyse en Angleterre, en France, et termine par les pratiques contemporaines et débats actuels.

S'il n'est pas toujours facile de résumer la pensée complète d'un auteur en quelques pages (certains concepts restent un peu touffus), ce livre a le mérite de nous faire comprendre l'évolution de la pensée théorique, ses progrès au fil des auteurs, mais aussi ses remises en cause. Cela permet de percevoir l'intérêt de la construction théorique mais aussi la relativité de sa « Vérité ».

Chaque chapitre est émaillé d'extraits de l'auteur concerné et d'indications bibliographiques assez riches. Il est complété à la fin d'un lexique avec définitions simples du vocabulaire psychanalytique très utile pour une compréhension aisée du livre.

-- **le rêve éveillé dirigé et l'inconscient.** Jacques Launay, Jacques Levine, Gilbert Maurey. 1975 -- éditions Dessart -Mardaga. -- **le rêve éveillé analytique** -- Nicole Fabre/Gilbert Maurey – éditions Privat --

-- **vocabulaire de la psychanalyse.** Laplanche et Pontalis. 2002 Presses Universitaires de France.

-- **le changement en psychothérapie.** Edmond Marc. 2002. Éditions Dunod. -- **encyclopédie universalis** --

-- **les mécanismes de défense.** Ionescu, Jacquet, Lhote. 2003. Nathan/université.

-- **Manuel de psychothérapie brève intégrative.** John Preston. 2003. Inter Éditions.

-- **le Coeur Métamorphe, petit manuel de survie affective.** Jean-Marc Henriot. 2003. Éditions Le Souffle d'Or.

Janvier 2005