

<https://collectiflieuxcommuns.fr/?146-l-auto-analyse>



# L'auto-analyse

- Documents extérieurs - Autonomie individuelle : l'émancipation - Démarches personnelles - Psychè -



Date de mise en ligne : lundi 15 juin 2009

---

Copyright © Lieux Communs - Tous droits réservés

---

Article extrait de Erich Fromm, « L'art d'être », pp. 112 - 138

(il semblerait que les éditeurs aient abusé de la formule « l'art de.. », sur le modèle de « L'art d'aimer »... Certainement la vague new age leur aura fait passer outre le souci de ne pas trop éloigner les amateurs de bon goût ...)

# L'AUTO-ANALYSE

Si l'exploration de l'inconscient est une part de la méditation, elle peut, en principe, fournir le cadre d'une auto-analyse. Mais il vaut mieux y être initié par un analyste compétent, afin de surmonter les premiers écueils. Encore faut-il que l'analyste soit expérimenté dans l'analyse transtherapeutique ! Un analyste n'ayant pas d'affinité personnelle avec elle ne comprendra pas la recherche du patient. Sans être encore parfaite, sa propre recherche devrait être au moins en bonne voie. Étant donné que peu d'analystes poursuivent ce chemin, il n'est pas aisé d'en trouver un. Une règle s'impose néanmoins pour le choix de l'analyste en général, quel que soit le type d'analyse envisagé, que son but soit thérapeutique ou transtherapeutique : le choix de l'analyste doit être minutieux. Il est tout indiqué d'écouter l'avis de patients qui travaillent avec lui ou de se le faire recommander par des confrères le connaissant bien. Il ne faut en tout cas pas faire uniquement crédit à sa renommée ou à l'impression que donne son cabinet. De même qu'il y a de fortes chances que les patients trop enthousiastes envers leur « psy » l'idolâtrent, il est donc prudent de s'en méfier. L'idéal est de se forger soi-même une impression en observant l'analyste aussi scrupuleusement qu'il est supposé le faire à l'égard du patient, au cours d'une, deux ou même dix séances. Travailler pendant des années avec le « mauvais » analyste est aussi néfaste que de passer sa vie auprès du mauvais conjoint.

L'école d'où provient l'analyste renseigne très peu sur lui. Les psychanalystes existentialistes sont, dit-on, plus concernés par les problèmes de l'homme à la poursuite de ses buts, et certains le sont tout de bon. D'autres les pénètrent moins, se contentent d'user comme d'un artifice du jargon philosophique d'Edmund Husserl, Martin Heidegger ou Jean-Paul Sartre, et ne s'engagent pas dans la profondeur de la personnalité du patient. Les adeptes de Carl Gustav Jung sont réputés pour être les plus touchés par les besoins spirituels et religieux du patient. Certains le sont aussi véritablement, mais dans leur enthousiasme pour les mythes et les analogies, ils peuvent oublier la vie individuelle du patient et son inconscient personnel.

Les « néo-freudiens » ne sont pas toujours plus dignes de confiance. Ne pas être freudien n'est pas assez ! Certains ont une approche semblable à celle que je viens d'esquisser, beaucoup d'autres sont superficiels et manquent en plus d'esprit critique. L'école la plus éloignée de ma démarche personnelle est à mon avis celle des freudiens orthodoxes, gênés dans leur marge de liberté par la théorie de la libido et l'accentuation tendancieuse de l'enfance. Certains sont, en dépit de la doctrine, grâce à leur philosophie et à leurs qualités personnelles, d'acceptables guides vers le plein éveil, pour qui cherche à voir sa réalité intérieure. Je pense que la compétence d'un analyste est moins une question d'appartenance doctrinaire qu'une question de personnalité, de caractère, d'aptitude à l'esprit critique et de philosophie personnelle.

La méthode de l'analyste est étroitement liée à sa personne. Avec la bonne technique, une initiation à l'auto-analyse ne devrait pas prendre plus de six mois de temps à raison de deux heures par semaine. L'analyste ne doit pas être passif, mais écouter le patient - de cinq à dix heures -, se forger une idée de sa structure inconsciente et de l'ampleur

de ses résistances, afin de le confronter ensuite à ses constatations et d'analyser ses réactions, notamment ses résistances. Les rêves du patient, leur analyse et leur interprétation sont d'entrée de jeu des indications précieuses permettant à l'analyste d'établir un diagnostic et de communiquer au patient son avis sur tout ce matériel.

Le patient, désormais en possession de la connaissance de son inconscient, peut continuer seul l'analyse, c'est-à-dire commencer une auto-analyse, puisque ses résistances sont réduites au minimum. Il la pratiquera tous les jours et la poursuivra indéfiniment, la connaissance de soi étant illimitée. Il ne m'est encore jamais arrivé en quarante ans de pratique de l'auto-analyse, jour pour jour, de ne pas découvrir un élément nouveau, un apport important, un approfondissement utile au matériel connu. Il peut se produire au début que l'on ait l'impression d'être Â« coincé Â» et que l'on soit tenté de retourner travailler un certain temps avec l'analyste. La tentation de renouer le lien pouvant être un écueil, il est préférable de ne le faire qu'en dernier ressort.

L'idéal est une analyse introductive préparant à l'auto-analyse. Cela suppose que le psychanalyste ait la personnalité qui convient et que l'organisation de son cabinet tolère qu'un patient ne vienne que pour une courte durée, puis ne revienne plus qu'occasionnellement, s'il revient un jour. Ce n'est généralement pas le cas, les analystes n'y prenant pas un intérêt particulier et leur emploi du temps ne laissant pas de marge de souplesse dans leurs horaires. Elle est donc en pratique difficile. Je suis persuadé que si l'auto-analyse transtherapeutique suscitait plus d'intérêt, certains analystes en feraient leur spécialité et lui consacraient une bonne partie de leur temps. L'auto-analyse est-elle alors praticable dans ces conditions ? Peut-on la faire si l'on n'a pas trouvé l'analyste qui convient, si l'on ne peut se rendre à son lieu d'exercice, si l'on n'a pas les moyens financiers ?

Tout dépend de la volonté du sujet de se libérer, mais surtout de la force de son désir de libération. Si la libération est un but de sa vie, il y parvient, bien qu'à elle seule la volonté n'ait pas de pouvoir effectif. Si le cerveau humain n'était pas ainsi bâti qu'il tend à la santé et au bien-être, si l'homme, individu et espèce humaine, n'aspirait pas naturellement à réunir les conditions propices à sa croissance et à son épanouissement, la volonté n'y ferait rien [1]. Nous retrouvons cette tendance innée à la préservation de la santé dans notre propension à somatiser. La médecine devrait encourager cette tendance et ôter les obstacles à son efficacité. La plupart des maladies se soignent sans qu'il soit besoin d'intervenir. On le sut dans le passé, quand l'interventionnisme par la technique était moins prononcé, et l'on recommence à comprendre, depuis peu de temps, que cela vaut également pour le bien-être mental.

Les états pathologiques sérieux, déjà suffisamment complexes à gérer dans une analyse prolongée et Â« régulière Â», ne se prêtent pas à l'auto-analyse. De même qu'elle change de résonance selon les circonstances personnelles. Une personne qui ne gagne pas sa vie, qui touche une rente ou est entretenue par ses parents, son mari, sa femme, a moins de chances de réussir qu'une personne forcée de travailler, celle-ci ne pouvant risquer l'isolement. Une personne vivant dans un groupe dont les membres souffrent tous du même défaut aura tendance à accepter comme normales les valeurs de son groupe. De même qu'un être gagnant sa vie peut aussi bien ne pas réunir les conditions favorables à l'auto-analyse, si ses qualités névrotiques sont des atouts majeurs lui assurant le succès. Un changement de sa personnalité pourrait compromettre sa subsistance. Je pense aux vedettes de la scène ou aux comédiens dont le succès est lié à leur narcissisme, ou à l'employé de bureau qui, insoumis, risque de perdre son poste. L'état d'esprit culturel et spirituel d'une personne est enfin primordial. La culture et la pratique des idées philosophiques, religieuses ou politiques, l'observation avec acuité de l'évolution de la société, mènent à d'autres résultats que si l'on n'a jamais risqué un regard derrière les schémas culturels de son environnement et de sa classe sociale. L'intelligence à elle seule n'est pas un facteur décisif, notamment si le brio intellectuel se met au service de la résistance.

## LES METHODES D'AUTO-ANALYSE

L'auto-analyse mériterait qu'on lui consacre un livre entier. Je me contenterai donc, pour ne pas dépasser le cadre de cet ouvrage, d'adresser au lecteur quelques suggestions pour lui en faciliter l'apprentissage.

La première condition pour réussir est d'apprendre à s'accorder du repos, à observer le silence et à se concentrer dans une position relaxe. Après cela, les procédures sont variées et ne s'excluent nullement l'une l'autre.

1. L'on peut tenter de se rappeler les pensées intruses qui s'imposèrent à l'esprit pendant que l'on essayait de ne penser à rien au cours d'un exercice de concentration, puis de « se frayer un chemin parmi elles » pour voir par quelle sorte d'affinité elles sont reliées. L'on peut aussi observer certains symptômes, chercher à comprendre la fatigue qui s'empare de l'être entier, en dépit d'un sommeil suffisant, à percer les raisons d'un état dépressif ou d'une colère, et « se tâter » afin de situer la réaction, trouver l'expérience inconsciente dissimulée derrière le sentiment manifeste.

C'est de propos délibéré que je ne dis pas d'y « réfléchir » car, ici, la réflexion, loin de fournir a priori une solution, serait au plus une spéculation. J'entends par « se tâter » une investigation imaginative de sentiments possibles, jusqu'à ce qu'apparaisse clairement lequel d'entre eux est à la racine de l'expérience consciente, par exemple la fatigue. L'on peut pour ce faire se transporter en imagination dans des situations antérieures de fatigue similaire, et si l'on a négligé à l'époque d'en chercher la cause, s'interroger sur ce manque de vigilance. L'on peut tenter à présent d'en trouver l'origine, d'en dépister la source, qui peut avoir été une difficulté non maîtrisée, que l'on a remise à plus tard au lieu d'y faire face, une ambivalence envers un ami ou une personne aimée, une critique ayant blessé notre narcissisme et causé une légère dépression, une entrevue avec une personne inauthentique n'ayant montré qu'un dehors aimable.

Prenons un exemple plus complexe. Un homme amoureux d'une fille se sent, peu de temps après cette rencontre exceptionnelle, fatigué, dépressif, apathique. Il trouve, en quête d'une explication, plusieurs rationalisations. Quelque chose ne marche peut-être pas dans son travail (ce qui peut effectivement provoquer un état de fatigue), peut-être fut-il déçu par quelque événement politique, ou triste que les événements aient pris un certain cours. Une grippe vient peut-être enfin à point pour résoudre l'énigme. Or, s'il était à l'écoute de ses sentiments, il remarquerait que depuis quelque temps il a tendance à réproucher le moindre geste de sa compagne ; il se rappellerait un rêve où elle l'avait trompé et lui était apparue le visage laid ; il remarquerait que loin d'être impatient de la voir, il cherche au contraire toujours de bonnes raisons d'espacer ses visites. Tous ces indices, joints à de nombreux autres parfois imperceptibles, lui indiqueraient que quelque chose cloche dans la relation. Et s'il se concentre sur son sentiment, il s'aperçoit soudain qu'il a désormais une autre image d'elle, que l'éclosion de son attrait érotique et sexuel pour elle l'avait empêché de voir ses traits négatifs et que son sourire attendrissant lui paraît maintenant intéressé et certaines fois même froid.

Il essaye de retrouver l'instant où ce changement est advenu dans son esprit et se souvient d'une soirée où il était entré dans une pièce et l'avait observée, avant qu'elle l'ait remarqué, pendant qu'elle parlait avec d'autres personnes. Il avait été subitement pris d'un léger mal au cœur mais avait rejeté son sentiment de malaise, le trouvant « névrotique » ou irrationnel. Le lendemain, il souffrait en se réveillant du même sentiment dépressif qui le poursuivait déjà depuis des semaines. Sur la scène de sa vie consciente se jouait encore le script de l'amour et de l'admiration, il avait donc refoulé la nouvelle sensation et les doutes qui s'étaient manifestés en lui. Le conflit perçait en creux, couvert par la fatigue, la dépression et l'apathie. Il n'arrivait ni à poursuivre cette « histoire d'amour » de gaieté de cœur, ni à rompre. Il refoulait et ne prêtait pas attention au changement advenu dans sa vie affective. Quand il aura ouvert les yeux devant la réalité et vu clairement ce qu'il ressentait, il mettra fin à la relation avec une profonde douleur - mais délivré de la dépression.

Citons encore un exemple d'analyse des symptômes. Un célibataire d'une quarantaine d'années souffre de l'angoisse obsessionnelle qu'il a oublié d'éteindre sa cuisinière avant de sortir et que la maison va prendre feu. Le feu, pense-t-il, va tout détruire, notamment sa bibliothèque, aux nombreux ouvrages de valeur. Il se sent toujours contraint de rentrer chez lui à peine sorti, une compulsion qui bien sûr dérange le cours de ses activités normales. L'explication est simple. Après une opération d'un cancer quatre ou cinq ans auparavant, le chirurgien avait fait à cet homme en passant la remarque que le danger était momentanément écarté, mais que pendant cinq ans des métastases pouvaient encore se former, et le cancer se propager comme un incendie. La perspective l'avait tellement angoissé qu'il avait totalement banni cette pensée de son esprit, lui substituant la peur que l'incendie

ravage sa maison. Tout en étant inquiétante, l'angoisse du feu le tourmentait moins que celle du retour du cancer. Quand il prit conscience du contenu refoulé de son angoisse, l'obsession du feu disparut sans que la peur du cancer reprît vie. Cinq ans s'étaient presque écoulés depuis l'opération et le danger que des complications interviennent était désormais très restreint.

La « conscientisation » suscite généralement un sentiment de soulagement et parfois de joie, bien que le contenu lui-même soit souvent loin d'être plaisant. Et quelle que soit la nature de l'élément découvert, en « se tâtant », l'on fait toujours de nouvelles découvertes sur lesquelles d'autres peuvent venir se greffer. Ces découvertes ne se font pas toujours sur le moment même, elles peuvent se révéler aussi le lendemain. L'essentiel est de ne pas succomber à la tentation d'élaborer de complexes spéculations théoriques.

**2.** Une autre approche correspond à la méthode de la libre association consistant à laisser se déverser toutes ses pensées sans les contrôler, puis à essayer de les examiner attentivement afin de découvrir des liens cachés entre elles, de ressentir des points de résistance qui en font cesser le flux, jusqu'à ce que certains éléments que l'on n'avait pas perçus auparavant se révèlent à l'attention.

**3.** La méthode autobiographique est tout aussi valable. C'est une réflexion sur son histoire depuis l'enfance, s'achevant par un regard sur le développement envisagé pour l'avenir. Elle consiste à se faire une image des événements importants de sa vie, des peurs les plus reculées, des espoirs, des déceptions, des événements qui ont ébranlé la confiance, la foi en autrui et en soi-même.

De qui suis-je dépendant ? Quelles sont mes craintes dominantes ? A quoi étais-je destiné à ma naissance ? Quels étaient mes buts et quelles modifications ont-ils subi ? A quelles bifurcations de ma vie ai-je emprunté la mauvaise voie ? Me suis-je trompé de direction ? Quels efforts ai-je entrepris pour corriger l'erreur et retrouver le droit chemin ? Qui suis-je maintenant et qui serais-je si j'avais toujours pris les bonnes décisions et pu éviter les grossières erreurs ? Qui ai-je rêvé d'être dans le passé, qui voudrais-je être maintenant et qui à l'avenir ? Quelle image ai-je de moi-même ? Quelle image aimerais-je que les autres aient de moi ? En quoi ces deux images se distinguent-elles l'une de l'autre et de ce que je sens être mon être réel ? Qui vais-je devenir en continuant de vivre comme je vis à présent ? Quelles circonstances ont influencé le cours des choses ? Quelles voies s'ouvrent à moi pour mon développement à venir ? Comment réaliser la vie que j'ai choisie ?

La recherche autobiographique n'élabore pas des constructions abstraites en termes de théories psychanalytiques, mais en demeure à la perception, à un niveau empirique, de ce que l'on « voit », de ce que l'on ressent et imagine, en réduisant les pensées théoriques à un minimum.

**4.** Une autre méthode essayant de découvrir les différences entre nos buts conscients et ceux qui ne le sont pas mais n'en déterminent pas moins notre vie, confine à la méthode autobiographique. De nombreuses personnes vivent deux intrigues : l'intrigue consciente, « officielle », celle qui se déroule et sert de paravent à une intrigue secrète déterminant en réalité leurs comportements. La différence entre l'intrigue consciente et l'intrigue secrète se révèle clairement dans de nombreux drames de la Grèce ancienne, lesquels attribuent « l'intrigue secrète » au « destin » (moira). Moira est la forme aliénée de la trame inconsciente de l'existence de l'homme et détermine sa vie. Dans le drame d'*Rdipe*, le dessein secret d'*Rdipe* est de tuer son père et d'épouser sa mère, son dessein conscient, intentionnel, est d'éviter ce crime à tout prix. Son dessein secret domine et incline sa vie contre son intention, sans qu'il prête attention à ce qu'il fait.

Le degré de contradiction entre les desseins conscients et inconscients varie énormément d'une personne à l'autre. Aux deux extrémités d'un continuum, se trouvent les personnes qui n'ont pas de dessein secret parce que leur croissance fut idéale, parce qu'étant en parfait accord avec elles-mêmes, elles n'ont rien à refouler, et celles qui n'en ont pas parce que totalement identifiées au « mal » et à l'être mauvais, elles ne simulent même plus « l'être meilleur ». On appelle les premières des « justes » ou des « illuminées », les dernières sont gravement malades. L'on pourrait les étiqueter de divers diagnostics, sans que ceux-ci contribuent d'ailleurs à mieux les comprendre. La majorité des hommes se répartit entre ces deux extrêmes. Dans le groupe du milieu, l'on distingue encore deux catégories : les hommes dont le dessein conscient est une idéalisation de leurs aspirations, les deux desseins concordant presque, et ceux dont un déguisement de leur histoire sert à cacher un dessein secret opposé pour mieux le poursuivre.

Quand l'écart creusé entre les deux desseins les rend contradictoires, de graves conflits apparaissent. L'insécurité, le doute, la perte d'énergie entraînent un certain nombre de symptômes manifestes. Comment en serait-il autrement ? Le refoulement des contradictions intérieures, de l'insincérité et de la malhonnêteté, si tant est que reste encore un soupçon de sincérité, consume beaucoup d'énergie, si l'on ne veut pas être constamment torturé par des doutes profonds sur son identité. On a le choix entre continuer à vivre dans cet état de malaise et pénétrer dans les couches d'expérience profondément refoulées, sachant que c'est un processus nécessairement accompagné de fortes angoisses.

Voici quelques exemples de desseins secrets. Un homme, que je n'ai pas analysé mais bien connu, me raconta un jour le rêve suivant :

« J'étais assis près d'un cercueil, sur lequel je me fis servir un repas comme si c'était une table. Quelqu'un me montra ensuite un livre où étaient apposées les signatures de personnalités. Je vis le nom de Moïse, d'Aristote, de Platon, de Kant, de Spinoza, de Marx et de Freud et après que j'eus signé, comme on m'y avait exhorté, le livre se referma, probablement pour toujours. »

Le rêveur était un homme de grande ambition qui, en dépit de ses connaissances et de son brio, n'arrivait pas à écrire. Les idées personnelles lui manquaient, il s'inspirait de pensées glanées çà et là. Il couvrait un caractère sadique par des idées altruistes et radicales et par des gestes occasionnels de serviabilité envers autrui. La première partie du rêve nous révèle un désir nécrophage à peine voilé - le repas servi sur le cercueil exprime, sans la censure, traduit en clair, le désir de manger le corps dans le cercueil. (C'est une de ces fréquentes manifestations de ce que Freud appelle « le travail du rêve », qui traduit la pensée onirique latente et inacceptable en un texte « manifeste » d'apparence inoffensive.) La seconde partie du rêve est à peine censurée. Le rêveur a l'ambition d'atteindre à la célébrité de l'un des grands penseurs de ce monde. Son égoïsme s'exprime dans son désir de clore l'histoire de la philosophie derrière lui. Après lui, nul autre personnage ne s'élèvera plus, dont les générations futures puissent profiter. Ce dessein secret de consommer les corps de grands personnages, de se nourrir des maîtres du passé pour devenir maître soi-même, par cette introjection, ne lui était pas conscient. Il le cachait à son entourage qui l'admirait pour son brio, son amabilité et ses idées bienveillantes. D'autres desseins secrets peuvent être successivement de vouloir être quelqu'un, le plus grand, à travers l'admiration de sa mère en la préservant d'un père cruel ; de vouloir la destruction de tout être vivant pour demeurer seul et se libérer d'un sentiment de faiblesse et de peur des autres ; de s'insinuer dans les bonnes grâces d'une personne riche et puissante et de s'attacher à elle jusqu'à sa mort, afin d'hériter de ses biens matériels et immatériels, de ses idées et de son prestige ; ou encore de vouloir vivre le monde comme une prison comestible, le but de la vie étant la consommation des murs de la prison. Manger devient alors le but de la vie et signifie se libérer.

Quelques autres desseins pourraient compléter cette liste. Mais les desseins secrets étant des réponses aux besoins fondamentaux enracinés dans l'existence humaine, et les besoins existentiels étant limités, le nombre de desseins secrets est également restreint.

Sommes-nous alors tous en réalité des traîtres, des menteurs, des sadiques ayant besoin d'une couverture à défaut de pouvoir vivre ces attributs ouvertement ? C'est fort probable, si trahir, mentir, torturer sont des passions dominantes et ce n'est pas rare. Les êtres concernés ne ressentent bien sûr pas un instant le besoin d'en faire la découverte.

Pour de nombreuses autres personnes les tendances refoulées, moins dominantes, entrent en lice et se heurtent aux passions contraires, aussitôt surgies à la conscience. Au bout de la lutte, qui s'ensuit, leurs chances d'être défaites par celles-ci sont excellentes. La prise de conscience conditionne l'acuité du conflit, mais les anciennes aspirations refoulées ne se « dissipent » pas du seul fait d'en prendre conscience.

5. Une cinquième approche de l'auto-analyse est la concentration de ses pensées et de ses sentiments sur certains buts de son existence, comme triompher de l'avidité, de la haine et des illusions, surmonter ses angoisses, vaincre la possessivité, le narcissisme, la destructivité, le sadisme, le masochisme, la malhonnêteté, le manque d'authenticité, l'aliénation, l'indifférence, la nécrophilie, le machisme pour l'homme et la soumission pour la femme, afin d'atteindre à l'indépendance et à l'esprit critique, à la capacité de donner et d'aimer. Tous les efforts concordent pour découvrir la présence inconsciente de ces « mauvais » traits de caractère, pour voir comment ils sont rationalisés, quelle place ils ont dans la structure du caractère et dans quelles conditions ils ont pu se développer. Ce processus, souvent douloureux, peut soulever de fortes angoisses, parce qu'il nous ouvre les yeux sur notre dépendance alors que nous croyons aimer de bonne foi, sur notre vanité (ou narcissisme) quand nous croyons être gentils et

serviables, sur notre sadisme quand nous croyons vouloir le bien d'autrui. Il fait un sort à notre destructivité quand nous croyons demander justice en voulant punir, il postule notre attention sur notre couardise quand nous croyons être prudents ; et Â« réalistes Â», sur notre amour-propre quand nous croyons agir avec humilité, sur notre peur de la liberté quand nous pensons être mus par le désir de ne pas blesser, sur notre insincérité quand nous pensons ne pas être rude ou impoli, sur notre hypocrisie quand nous croyons être objectifs.

Nous ne serons sûrs d'avoir levé le masque sur la voie de l'éveil à notre être réel sans afficher de prétentions indues, que si nous parvenons, comme dit Goethe, Â« à nous figurer être les auteurs de tous les crimes que l'on puisse s'imaginer Â».

Le choc est si grand lorsque nous découvrons les composantes narcissiques de notre gentillesse, ou les éléments sadiques de notre serviabilité, que sur le moment, nous nous jugeons nuls et bons à rien. Qui ne se laisse pas arrêter par ce choc, et continue l'analyse, découvre cependant que le choc, qui provient des attentes narcissiques que tout homme a envers lui-même, tombe à point pour opposer une nouvelle résistance à l'auto-analyse et que les désirs négatifs découverts ne sont finalement pas les seules forces motrices en lui. Et si ce n'est pas le cas, si les aspirations négatives sont réellement les seules forces motrices, l'on se soumet alors à la résistance et cesse l'analyse.

\*\*\*

J'ai dit dans un précédent chapitre au sujet de l'attention, que la capacité de voir était indivisible. L'auto-analyse doit aussi avoir pour but la clairvoyance, la pénétration de la réalité d'autrui et l'observation très aiguë de la vie politique et sociale. La connaissance d'autrui précède souvent la connaissance de soi. Lorsqu'il observe les adultes, l'enfant en bas âge ressent déjà de façon diffuse la réalité dissimulée derrière la façade et reconnaît la personne derrière le personnage. Et l'adulte voit souvent dans l'oeil du voisin les désirs inconscients qu'il n'a pas encore décelés en lui-même. Être attentif aux faces cachées d'autrui est important car ce qui se produit en nous n'est pas seulement intrapsychique, mais aussi interpersonnel ; nous y avons accès en nous abîmant à la fois dans notre examen personnel et dans l'observation des autres. Un réseau complexe nous relie au monde extérieur. Je ne peux me reconnaître intégralement qu'en me voyant dans ma relation réciproque avec les autres.

Se voir sans illusions ne serait pas si calé si l'homme n'était pas constamment exposé à des mises en condition voilant son acuité d'esprit. Il est exhorté à penser et à sentir des choses qu'il ne sentirait ou ne penserait pas sans l'influence de suggestions permanentes et de méthodes élaborées de conditionnement. Incapable de se percevoir tel qu'il est, à moins de percer le sens caché des propos ambigus et de voir la vérité derrière les illusions, il se perçoit par substitution comme celui qu'il devrait être.

Que puis-je savoir sur moi, si je ne comprends pas que l'essentiel du moi que je connais est un produit synthétique, que la plupart des gens - et je ne m'exclus pas - mentent sans le savoir, que les mots ne sont pas employés dans leur sens véritable mais que Â« défense Â» signifie Â« guerre Â» ; Â« devoir Â», Â« soumission Â» ; Â« vertu Â», Â« obéissance Â» et Â« péché Â», Â« désobéissance Â» ? Que sais-je si je ne comprends pas que l'idée d'instinct maternel ou d'amour des parents pour leurs enfants est un mythe ? que la gloire n'est que rarement fondée sur de nobles qualités humaines et de véritables prouesses ? que l'histoire, écrite par les vainqueurs, ne peut qu'être déformée ? qu'une excessive modestie ne prouve pas que l'on ne soit pas vaniteux ? que l'amour ne se marie pas avec la convoitise et l'avidité ? que tout le monde rationalise ses mauvaises intentions et ses mauvaises actions, afin de les faire apparaître nobles et salutaires ? que rechercher le pouvoir signifie fouler aux pieds la vérité, la justice et l'amour ? que la société industrielle prêche l'amour et le respect de la vie mais est centrée sur le principe de l'égoïsme, de l'avoir et de la consommation ? Si je suis incapable d'analyser l'inconscient de ma société, je ne sais pas qui je suis, parce que je ne sais pas quelle part en moi n'est pas moi.

\*\*\*

J'émettrai, pour terminer, quelques remarques générales sur la méthode de l'auto-analyse.

Comme la méditation et la concentration, elle ne se pratique pas Â« quand l'envie vous en prend Â», mais régulièrement. Arguer du manque de temps, c'est ne pas la trouver suffisamment importante pour y consacrer un minimum de temps. Point n'est besoin d'expliquer comment on se ménage du temps, tant il est évident que le temps que l'on consacre à une activité est à la mesure de l'importance qu'on lui accorde. Ce qui ne veut pas dire que l'auto-analyse doive devenir un rituel aliénant. Si dans certaines situations elle est impraticable, ce n'est pas grave. Elle ne doit pas se transformer en un travail asservissant, en une tâche pénible que l'on accomplit de gré ou de force. Elle est une nécessité, si l'on veut atteindre son but. Quel qu'en soit le résultat, son déroulement devrait être libérateur et donc joyeux, bien que puissent s'y mêler la douleur, la souffrance, la peur et la déception.

Qui n'a pas la passion de l'escalade trouve que l'ascension d'un roc montagneux est un supplice. L'on pense même parfois qu'il faut être masochiste pour se soumettre de plein gré à une chose aussi désagréable (j'ai déjà entendu cette interprétation psychanalytique de l'alpinisme). L'alpiniste, lui, sans nier l'effort astreignant que représente son sport, trouve que les contraintes font partie de la joie qu'il éprouve à le pratiquer et ne veut à aucun prix s'en passer. Il y a Â« effort Â» et Â« effort Â», Â« douleur Â» et Â« douleur Â». Les douleurs d'un accouchement sont d'une autre nature que les douleurs causées par une maladie. Le contexte de l'effort ou de la douleur leur confère une qualité et de l'importance. C'est une chose difficile à imaginer dans notre civilisation occidentale qui considère le devoir et la vertu comme des tyrans. La meilleure preuve, en effet, que l'on agit bien est que c'est désagréable, la preuve du contraire est qu'une chose est plaisante. La pensée orientale est entièrement différente et sous ce rapport, fort supérieure. Elle n'oppose pas, aux deux pôles de notre existence, discipline, rectitude et rigueur à commodité, paresse et nonchalance, mais aspire à un état d'harmonie structuré, Â« discipliné Â» (dans le sens d'autonome), vivant, souple et joyeux.

Il faut songer, tant dans l'auto-analyse que dans l'analyse à deux [\[2\]](#), que la résonance qu'éveille dès le début la verbalisation peut être une source de difficultés.

Si en ouvrant les volets le matin, je vois un ciel bleu et un soleil radieux, j'en suis galvanisé et égayé, je fais l'expérience, consciente, de prêter attention au ciel et réagis par un sentiment de joie, sans m'écrier : Â« Quelle belle journée ensoleillée ! Â» Si ces paroles me venaient à la bouche et que je pensais au paysage en ces termes, l'expérience perdrait toute son acuité. Elle demeure, par contre, intégrale et ne s'envole pas si je chantonne une mélodie exprimant ma joie, ou si je traduis mon bonheur en peinture.

La limite entre la perception d'un sentiment et son expression verbale n'est pas clairement définie. Très proche de l'expérience non verbale est celle qui fait apparaître une parole comme un récipient Â« contenant Â» un sentiment dont la violence ne peut être contenue et inonde le cœur par son flux et son reflux. Le récipient de paroles est comme la note sur une partition de musique, qui symbolise le ton mais n'est pas le ton. Le sentiment peut être très proche de la parole qui, restée Â« vivante Â», ne l'endommage pas. Il peut toutefois se faire qu'à un moment donné la parole s'éloigne du sentiment et du sujet parlant et n'ait plus d'autre réalité que la combinaison de sons qu'elle produit.

Beaucoup de gens perçoivent ce changement quand, après avoir vécu quelque chose de fort, de beau ou d'effrayant, ils ne trouvent plus le jour suivant, en cherchant à se remémorer et à formuler cette expérience, qu'une phrase décrivant fidèlement leur sentiment, mais qui sonne étrangement à leurs oreilles. Comme si elle n'existait que dans le cerveau et ne concordait plus avec ce qu'ils ont ressenti la veille [\[3\]](#). C'est que quelque chose n'a pas fonctionné, qu'ils ont jonglé avec les mots au lieu de veiller à ce qui se passait réellement en eux. Il faut le voir, le réaliser, analyser quelle sorte de résistance incite à traiter les sentiments par la pensée. Le traitement des sentiments par cette froide cérébralité s'examine comme toute autre pensée intrusive.

L'idéal est de pratiquer l'auto-analyse tous les matins pendant trente minutes au moins, si possible à la même heure et au même endroit, en essayant d'éviter toute perturbation de l'extérieur. L'on peut aussi la faire en marchant, bien



que l'agitation de la grande ville ne s'y prête pas vraiment. Mais l'auto-analyse, notamment les Â« exercices Â» de respiration et d'attention, peuvent être également faits à n'importe quelle heure creuse de la journée, quand on n'a Â« rien à faire Â», en attendant le métro ou en avion. Une occasion se présente toujours et les moments d'oisiveté devraient plutôt être consacrés à un exercice d'attention qu'à la lecture d'une revue, au bavardage ou à la rêvasserie. Si l'on s'habitue à occuper ainsi ces moments Â« creux Â», l'on finira par toujours les accueillir avec plaisir, tant ils sont enrichissants.

Il est surprenant que l'auto-analyse soit à peine évoquée dans la littérature psychanalytique. Il eût été pensable que la narration par Freud de son auto-analyse dans son interprétation des rêves suggérât à d'autres de tenter l'expérience. Alors pourquoi ne le fit-elle pas ? L'image de Freud était-elle à ce point idolâtrée que l'on ne pouvait pas envisager qu'il se fasse analyser par quiconque ? Pensait-on peut-être que son Â« illumination Â» ne pouvait qu'être son mérite personnel et que seuls les êtres ordinaires, ceux que Freud et ses prêtres avaient à illuminer, ne pouvaient vivre sans un Â« créateur Â» ? C'est une explication possible. Mais peu importe, au fond, les raisons qui firent que l'on ne suivit pas l'exemple de Freud. Karen Horney est à ma connaissance la seule qui suggère l'auto-analyse comme une option valable. Elle décrit un cas de névrose aiguë et la solution envisagée par l'auto-analyse, qu'elle recommande chaudement, tout en évaluant d'un oeil lucide - voilà le message que je veux faire passer - les difficultés qu'elle pose.

L'idée bureaucratique, conventionnelle et figée qu'ont la plupart des analystes de leur rôle vis-à-vis du patient fit probablement déconsidérer la thérapie par l'auto-analyse. On entretient les gens dans la croyance que l'homme malade est, comme en médecine, un Â« patient Â» incurable sans l'aide d'un professionnel [4]. Car s'il était supposé se guérir seul, la discrimination sacrée entre guérisseur professionnel et souffrant non-professionnel n'aurait plus lieu d'être. Elle procède d'une attitude purement bureaucratique, nuisant d'ailleurs aussi à Â« l'analyse régulière Â». Si l'analyste veut comprendre le Â« patient Â», il est nécessaire qu'il se mette dans sa peau et cesse de considérer que des deux personnes en présence, il est le seul à être Â« sain d'esprit Â», Â« normal Â» et Â« rationnel Â».

Mais je pense que l'impopularité de l'auto-analyse tient surtout à ce qu'elle est très difficile. Dans une analyse à deux, l'analyste peut attirer l'attention de l'analysé sur ses rationalisations, ses résistances et son narcissisme, tandis que l'auto-analyse comporte le danger que le Â« patient Â» tourne en rond et cède, sans le remarquer, aux résistances et aux rationalisations. L'auto-analyse est indéniablement ardue, mais quel chemin vers le bien-être ne l'est pas ? Nul ne formula cette difficulté avec plus de pertinence que Spinoza. À la fin de L'Éthique (Livre 5, prop. 42), il écrit :

Â« Si la voie qui conduit au progrès semble malaisée, on peut néanmoins la trouver et la suivre. Elle est sans doute très difficile, puisqu'on la découvre si rarement. Si le salut était à portée de la main et qu'on pût l'obtenir sans peine, comment serait-il négligé par la plupart ? Toutes les choses nobles sont si difficiles à atteindre qu'on y parvient rarement [5]. Â»

La difficulté ne décourage que celui qui ne songe qu'au but final. Celui qui ne recherche pas la perfection, qui se préoccupe moins de l'endroit où il va déboucher sur le chemin que de sa marche dans la bonne direction, ne se laisse pas arrêter par les difficultés. Nous l'avons déjà vu. Et l'auto-analyse augmente enfin la clarté intérieure et le bien-être à tel point qu'en dépit des écueils, l'on finit par ne plus pouvoir s'en passer.

\*\*\*

Je recommande l'auto-analyse comme méthode fructueuse dans la recherche de l'auto-libération, mais je ne pense

pas que ce soit le seul chemin. Il me plaît à moi personnellement et je l'ai conseillé à des êtres qui en usent profitablement. D'autres utiliseront des méthodes tout aussi bonnes, la concentration, le silence, le repos et l'attention. Pablo Casais jouait tous les jours une suite pour violoncelle de Bach. Nul doute que ce fut pour lui la meilleure méthode d'auto-libération.

Je serais navré qu'un malentendu s'insinue entre le lecteur et moi et qu'il croie que l'auto-analyse est un examen de conscience quotidien à la base d'une progression morale et d'une vie vertueuse, car il aurait mal compris la description que j'en fais. Si en revanche le lecteur m'adresse la critique d'être un adversaire du relativisme éthique et des idées arbitraires de la liberté, un ennemi du principe à valeur suprême « chacun pour soi » sans préjudice des qualités de l'individu, il a raison, je plaide coupable. Je réfute par contre que l'on m'accuse de préconiser fiévreusement une vie humaine vertueuse, d'avoir le péché en horreur et de ne pas voir qu'il peut se faire qu'il soit à la base du progrès.

Gardons à l'esprit, en vue de clarifier ce point, que le débat sur l'auto-analyse part du principe que la vie est un processus et non pas une succession de phases. Le péché peut contenir en germe la progression, et la vertu le germe de la déchéance. Comme le dit un adage mystique : « La descente a lieu pour l'amour de l'ascension. » Pécher n'est pas nuisible, stagner en se reposant sur ses lauriers peut l'être.

Si mon propos mène à la conclusion que l'auto-analyse renforce la tendance à l'égotisme, j'aimerais dissiper aussi ce malentendu. L'impression qu'elle ne sert pas l'effort de surmonter l'assujettissement au moi se confirme dans les cas où l'auto-analyse échoue. Dans tous les autres cas, l'auto-analyse est une sorte de rituel purifiant, non pas parce que l'on est absorbé par son ego, mais parce que l'on cherche à se libérer de l'égoïsme par l'analyse de ses sources. L'auto-analyse est un exercice quotidien qui permet de s'abîmer en soi l'espace d'un instant, afin justement d'en être libéré le restant de la journée. Elle devient superflue quand il n'y a plus d'obstacle à être entièrement soi. Je ne peux pas décrire cet état que je n'ai pas atteint.

Une remarque me paraît encore utile, avant de clore cette partie sur la psychanalyse. Elle s'applique à tout savoir psychologique. Qui s'efforce de comprendre la psychologie d'un être est confronté à son « être-ainsi », à son individualité. Une personne particulière ne se comprend que si l'on a une image exhaustive de son individualité. Si l'intérêt que l'on porte à une personne se transfère, par conséquent, d'un niveau superficiel à un niveau plus profond, il se transfère nécessairement du particulier à l'universel. L'« universel » n'est pas abstrait, ni limité, comme la nature instinctive de l'homme. C'est l'essence même de l'existence humaine, c'est la « condition humaine » avec tous les besoins qui en découlent et toutes les réponses à ces besoins. C'est le contenu de l'inconscient, commun à tous les hommes en vertu de l'identité des conditions d'existence de tous les hommes, non pas, comme le pensait C. G. Jung, en vertu du patrimoine de la race humaine. Ce point de vue permet de se vivre soi-même et de vivre ses semblables comme une variation sur le thème de « l'homme » et l'être humain comme une variation sur le thème de la vie. Ce qui compte, c'est ce que les hommes ont en commun, non pas ce qui les distingue. Plus nous pénétrons dans notre propre inconscient, plus nous découvrons que nos différences quantitatives sont considérables mais que nous sommes semblables sous le rapport de la qualité de nos aspirations. L'exploration en profondeur de l'inconscient permet la découverte de l'humanité en soi et en tout être humain, grâce à notre expérience affective, non pas par l'élaboration de théories.

Mais que l'être humain fasse un avec lui-même ne doit pas nous mener à une démarche non dialectique privant l'homme de son individualité. L'homme est en même temps un individu, chaque être est un individu unique, il n'y a pas deux êtres identiques au monde (à l'exception peut-être de deux vrais jumeaux). Seuls des raisonnements paradoxaux - au centre de la logique orientale - peuvent exprimer la réalité dans sa globalité : l'homme est un individu unique et pourtant son individualité est un artifice. L'homme est à la fois « ceci et cela » tout en n'étant « ni ceci ni cela ». Le paradoxe est que plus je vis profondément mon individualité ou celle d'un autre, plus je vois clairement, à travers moi, à travers lui, la réalité de l'homme universel, libéré de tout attribut individuel, l'homme tel que le voient les bouddhistes zen « sans distinction de rang et de titre ».

Ces considérations mènent au problème de la valeur et des dangers de l'individualisme et, en étroite corrélation avec

ceci, à l'étude psychologique de l'individu. L'individualité et l'individualisme sont de nos jours hautement estimés. Ce sont des valeurs, des buts que l'on reconnaît à l'individu et bien sûr aussi à son environnement culturel. Or, pour moi, l'individualité est une valeur ambiguë. Elle contient, il est vrai, un germe de libération des structures autoritaires, qui sont un frein à l'épanouissement de l'homme vers l'autonomie. La connaissance de soi est effectivement précieuse si elle fait bonne garde pour que l'on veille à soi, que l'on reconnaisse son être vrai, qu'on le développe, au lieu d'intérioriser un être Â« étranger Â», imposé de l'extérieur par des autorités. Je ne m'étendrai pas sur les propriétés positives de la connaissance de soi et de la psychologie qui sont connues et reconnues. Inutile d'y ajouter d'autres louanges.

L'aspect négatif du culte de l'individualité et sa relation à la psychologie me paraissent en revanche plus dignes d'être évoqués. Une raison de l'entretien de ce culte saute aux yeux : plus l'individualité disparaît en réalité, plus elle est exaltée. L'industrie, la télévision, les habitudes de consommation rendent hommage à l'individualité des êtres qu'elles manipulent. Le nom de l'agent bancaire est inscrit sur son guichet, les initiales d'une femme sont gravées sur son sac à main. Et l'on ne souligne pas seulement l'individualité des hommes mais aussi des marchandises. Les différences invoquées entre les voitures, les cigarettes, les dentifrices qui sont essentiellement (au sein d'une même catégorie de prix), les mêmes marchandises, créent l'illusion que l'individu, homme ou femme, a le choix de la marchandise acquise, qu'il choisit individuellement le produit à son goût. L'on ne remarque pas que cette espèce d'individualité est l'une des distinctions les plus inintéressantes qui soit. Marchandises et êtres humains ont en effet perdu les particularités qui font leur individualité.

L'individualité apparente est chérie comme un bien précieux, car tout le monde peut en jouir. L'homme sans capital possède au moins son individualité. Il n'est pas individu, mais a une individualité, qu'il est avide et fier de cultiver. L'individualité étant devenue la somme de toutes ces mini-différences triviales, l'homme fait revêtir à toutes ces mini-distinctions l'aspect de particularités importantes et significatives.

La psychologie contemporaine a encouragé cet intérêt pour l' Â« individualité Â» et y satisfait. Les gens réfléchissent à leurs Â« problèmes Â», parlent de leur enfance dans les moindres détails, mais ce qu'ils disent n'est souvent qu'un vulgaire verbiage sur eux-mêmes et autrui en des termes et des concepts psychologiques qui ont remplacé l'ancien verbiage passé de mode et moins chic.

En maintenant l'illusion de l'individualité à travers de triviales distinctions, la psychologie remplit aujourd'hui une fonction de plus en plus importante, et les psychologues, qui enseignent aux gens les réactions appropriées à l'influence qu'exercent les différents stimuli, sont devenus un important instrument de manipulation. Le béhaviorisme a engendré une science enseignant l'art de la manipulation. Beaucoup de firmes commerciales exigent des postulants à un emploi qu'ils se soumettent à un test de personnalité. Beaucoup d'ouvrages écrits aujourd'hui sont des manuels d'instruction de l'individu dans l'art du comportement. Les gens doivent comprendre la valeur de leur Â« physionomie mentale Â», ou la valeur de la marchandise qu'ils ont à vendre. Utile sous toutes ces perspectives, une branche de la psychologie contemporaine est ainsi devenue une part importante de la société moderne.

Ce type de psychologie est peut-être utile économiquement et idéologiquement, comme fabrique d'illusions, mais augmente l'aliénation de l'être humain et donc lui nuit. Elle est même frauduleuse quand elle prétend se fonder sur l'idée de la Â« connaissance de soi Â» dans la tradition humaniste jusqu'à Freud.

À l'opposé de cette psychologie d'adaptation, se trouve une psychologie radicale, qui prend le mal à la racine, qui est critique, et sait que la pensée consciente est presque toujours une fabrique d'illusions et de mensonges. Elle exerce une Â« direction de conscience Â» en ce sens qu'elle a l'espoir qu'une réelle connaissance de soi et d'autrui puisse libérer l'homme et le conduire au bien-être. Quiconque s'intéresse à l'exploration psychologique devrait être extrêmement attentif au fait que ces deux espèces de psychologie ont à peine plus que le nom en commun et qu'elles poursuivent des buts contraires.

[1] Cf. mes arguments à ce sujet dans *La Passion de détruire, anatomie de la destructivité humaine*, 1973, R. Laffont 1976

[2] En français dans le texte (N.d.t)

[3] Cela correspond à la distinction de terminologie que font Hegel et Marx entre l'« extériorisation » (Entäußerung), quand la parole coïncide encore avec le sentiment, et l'« aliénation » (Entfremdung) quand la parole fut coupée du sentiment.

[4] Cf. la critique d'Ivan Illich de cette situation dans *Médical Nemesis : The Expropriation of Health* (New York : Panthéon, 1976), Trad.Fr. « Némésis Médicale », Seuil.

[5] Cité de E. Fromm, *L'Homme pour lui-même*, 1979, Payot