

## Douleur et relaxation :

### Une pratique du vide face au trop-plein de la douleur

23 septembre 2017, journée ARTEA

Jean-Noël Flatrès Psychologue ( Rennes)

Dans la lecture que Stéphane Fourier fait de Freud (Angst, Schmerz und Trauer), l'enfant, en brailant, provoque un changement d'attitude, de vitesse pourrait-on dire, chez l'autre. Le braille est un embrayeur, un shifter, selon l'expression du linguiste russe Roman Jakobson, expression reprise par Emile Benveniste. Les embrayeurs sont des unités qui ne prennent sens que lors d'un acte spécifique d'énonciation et qui n'ont comme fonction que de permettre un changement.

Notre devenir humain est enclenché, embrayé par une voix qui nous passe une parole en nous passant, dans le même temps, SA musique, ce que Quignard, dans « La haine de la musique », nomme « une sonate maternelle », ce qui sonne du maternel, d'où cette question : Est-il possible d'avancer que la relaxation puisse s'adresser au «non encore totalement advenu », au pré-sujet, à une période archaïque de l'existence ?

Comment concevoir une symbolisation de la corporéité sachant que le Symbolique est ce que nous partageons au monde de façon spécifique puisque nous y entrons et en sortons un par un par la naissance et la mort ? Ne serait-ce pas de ce moment de solitude que résonne la douleur ?

Cela pose la question du Symbolique en tant que vivant, puisque nous le faisons avec du Réel. « *Le réel tel qu'il apparaît dit la vérité mais ne parle pas. Le symbole lui ne dit que mensonge quand il parle* » énonce Lacan dans son séminaire du 15/02/77, L'insu que sait de l'une-bévue s'aile à mourre. Tout l'enjeu consiste à ne pas en rabattre sur le Réel : nous avons une marque corporelle, l'ombilic qui est le stigmate de ce que chacun est né d'un ventre singulier. Il marque que nous sommes inscrits dans un jeu de « passe-passe » de la vie et de la mort. Le corps porte la vie et la vie aspire à la mort. Nous pouvons avancer cela pour autant que nous acceptons de considérer que la vie, tant qu'elle est dans le corps aspire à une pleine conscience comme le souligne François Balmès dans Dieu, le sexe et la vérité, Scripta, Erès, 2007. C'est en cela que le rêve est le gardien du sommeil, comme le souligne S. Freud dans la « Traumdeutung ».

« Le rêve est le gardien du sommeil ». Lorsque j'ai commencé à griffonner quelques notes pour causer aujourd'hui, Stéphane m'a glissé que j'avais fait un lapsus... qu'évidemment je mis du temps à repérer. J'avais écrit « Le sommeil est le gardien du rêve » ... Freud n'en démord pas pourtant, qui le

répète de diverses façons ; bien entendu, les formules varient quelque peu, mais il revient toujours à ceci que « Le rêve est le gardien du sommeil ». Je connaissais la formule mais sans doute ne me satisfait-elle pas totalement. Si donc le rêve est pour Freud la voie royale, cette voie royale est pour moi particulièrement liée à la psychanalyse comme pratique de réveil<sup>1</sup>. Alors « gardien du sommeil » je dois dire que j'ai toujours quelques difficultés avec ces formulations. Très vite, m'est revenu en mémoire qu'il y a quelques années j'avais fait un rêve très désagréable dont j'avais gardé un souvenir précis mais qui, me semble-t-il, ne m'avait pas réveillé. Dans ce rêve j'étais en grand danger et il fallait que j'attende que les choses se passent. Dans la réalité, le rêve tenant le Réel à distance, le rêve étant en l'occurrence le gardien d'une présence trop réelle du corps, j'étais en train de faire un petit accident de santé qui, justement, m'obligea, à cesser toute activité quelques semaines.

Heureusement, il y a Lacan ! Lacan qui fait remarquer que la puissance du rêve chez l'être parlant fait d'une fonction corporelle, un désir ; fait un désir de ce qui est un rythme... Et d'attribuer à l'Imaginaire cette prévalence donnée à un besoin du corps, prévalence que Freud, lui, situe du côté du désir préconscient. Gardé par le rêve, le sommeil est comme le support où celui-ci s'écrit, l'enveloppe où ce texte vient se glisser, c'est un espace protecteur offert au désir inconscient puisque coupé de la motricité, de la perception et du lien aux petits autres, ce désir inconscient ne peut que se re-présenter. Cette « pleine conscience » à laquelle aspire la vie, c'est cela : une aspiration à cette « Bejahung ». Alain Didier-Weill en dit que c'est un oui « *issu de l'impact de la musicalité de la voix de l'Autre, appel qui commémore le temps mythique de ce commencement absolu par quoi un « réel » ayant pâti du signifiant est advenu comme première chose humaine... au niveau de laquelle ce qui était absolument extérieur... a trouvé le lieu absolument intime dans lequel des notes vont pouvoir danser.* » A.Didier-Weill, *Invocations*, Calmann-Lévy, 1998, page 19.

La voix du thérapeute en relaxation agit en se retirant. C'est le vide qu'elle laisse en nommant qui agit (cf. le transitivisme de Bergès et Balbo<sup>2</sup>). Point besoin de vouloir l'enregistrer pour refaire les séances chez soi. Ce serait une manière d'effacer le rythme du temps qui passe, de mettre l'autre dans sa poche (au sens strict) et c'est en même temps une adresse à un A qui viendrait combler le vide... alors que, justement, la relaxation thérapeutique est une pratique du vide.

Il y a une difficulté à laisser la voix se retirer.

Une réflexion paysanne que j'ai entendue me renvoie à une question qui peut sembler loufoque : qu'est-ce qui nous prouve que nous vivons ce que nous vivons ? Il disait : « *Inutile de se plaindre*

---

<sup>1</sup> *Avec le psychanalyste, l'homme se réveille*, Olivier Grignon, Point hors ligne, Erès, 2017.

<sup>2</sup> « ... le trou autour duquel le corps fait corde, c'est un trou qui, dans le réel du corps, est laissé par la voix de la mère qui s'en retire. » In : *Le corps et la psychanalyse chez l'enfant*. Séminaire de Jean Bergès et Gabriel Balbo. Leçon du 4 novembre 2003. Inédit.

*d'avoir mal, la douleur se fatiguera avant toi et de plus, durant ce temps, au moins tu sais que tu es bien vivant ! ».*

Je pars de ceci, la douleur est « biologique »... mais je laisse cela de côté, en toile de fond. Par le biais de la plainte, elle se transforme en souffrance humaine qui se conçoit à travers les mots, le vocabulaire, les signifiants, les signes dont dispose le douloureux, ce qui lui donne une chance d'être socialement reconnu par ses pairs (petits a). Elle peut être moralement évaluée et endurée selon les exigences axiologiques que le sujet douloureux s'impose : c'est ainsi que certaines religions conçoivent que les souffrances endurées ici bas auraient une valeur salvatrice. De plus, elle peut se transformer en adresse à un autre supposé « techniquement » équipé de savoir y faire pour la réduire... le soignant.

Mais pour que cela puisse advenir encore faut-il situer l'humain comme absolument inadéquat à son environnement et irrémédiablement coupé d'une quelconque immédiateté qui le situerait comme instinctuel. C'est ce qui amena le linguiste et anthropologue Jean Gagnepain à forger le concept de « médiation ». Jean Gagnepain, Leçons sur la théorie de la médiation, Anthro-Logiques 5, Bibliothèque des cahiers de l'institut de linguistique de Louvain, 1994.<sup>3</sup>

Pour nous, humains, la douleur a quelque chose du côté du Réel. Elle va être de ce côté et dans ce réel se creuse un indicible de la douleur. Elle n'est pas partageable, ce qui est une chose, mais elle dépasse même l'entendement et de plus le patient n'a jamais les mots pour la décrire... Au pire la douleur fait retour aux cris. La douleur c'est du Réel dont nous ne savons quelque chose (que c'est de la douleur) qu'en la passant dans le tamis de notre symbolique. Passé par le tamis des signifiants ce que nous en constituons comme savoir ou discours est Imaginaire, soit un discours qui essaie de décrire le Réel mais n'y parvient jamais tout à fait puisque nous n'avons pas accès à cette immédiateté. Nous n'avons pas un rapport immédiat au Réel. Il y a un trou, un vide. Nous sommes des animaux inadaptés à l'environnement dans lequel nous vivons. C'est cela le trou dans le Réel, le manque à être, l'objet perdu (qui n'a jamais été là). Cet objet qui n'a jamais été là nous oblige, nous contraint. C'est de ce vide que provient la libido. Nous sommes ici au niveau du refoulement originaire. Selon Lacan, dans la lecture que j'en fais, le vide contient une énergie qui pousse et qui fait sortir le sujet de l'impasse du désir de l'Autre par le biais du langage. Ce vide c'est le manque à être, c'est le vide fondamental dans la structure du sujet. Ce vide est fondamental car le désir naît de la symbolisation primordiale et de la castration. Le langage vient comme symbole de l'absence/présence afin de lutter contre le vide de l'absence. Le désir vient donc tenter de combler ce manque par une recherche de ce que l'on nomme « objet perdu ». Bien évidemment nous n'y

---

<sup>3</sup> [www.institut-jean-gagnepain.fr](http://www.institut-jean-gagnepain.fr)

parvenons jamais : lorsqu'un médecin nous demande de décrire la douleur ressentie nous employons mille et une expressions différentes pour essayer de lui faire entendre ce que nous ressentons et vu l'ordonnance qu'il nous fait et le résultat du traitement, nous voyons que ce n'était jamais tout à fait cela !

Comment se séparer de sa douleur ? Reste-t-on le même sans sa douleur. Montaigne dit que le corps n'est pas quelque chose dont nous nous servons, nous sommes notre corps. Le corps est chez lui le point de repère à partir duquel toute expérience se situe. Les expériences cruciales de la douleur, de la jouissance, de la mort font éprouver le corps dans le mouvement même de l'existence. J'aurais donc tendance à penser que si la douleur n'échappe pas au lien social dans la signification qu'elle prend pour le sujet dans son rapport aux autres, mais aussi, dans la valeur que cela lui donne, elle peut être moralement évaluée et endurée selon des exigences éthico-morales que le sujet douloureux se donne.

La difficulté de se séparer de sa douleur, le bien-être attendu en négatif de la douleur me fait penser au propos de Baudelaire :

*« L'opium agrandit ce qui n'a pas de borne,*

*Allonge l'illimité,*

*Approfondit le temps, creuse la volupté*

*Et de plaisirs noirs et mornes*

*Remplit l'âme au-delà de sa capacité ...»<sup>4</sup>*

Baudelaire au moins pouvait mettre des mots pour que la quête folle d'un Graal, d'un Nirvana, d'un retour à une matrice qui a toujours, à mon sens, quelque chose de fou, trouve l'écart de la parole...

D'où la nécessité que les choses soient différées, non immédiates et que nous ne soyons là que comme témoin silencieux et ignorant. Il est certain que c'est le patient qui fait le travail mais, de surcroît, ce serait l'une des pires vacheries qui soit que de lui dire autre chose, qu'au fond nous y serions pour quelque chose. Tout d'abord c'est faux et de plus cela sous-entendrait que de son trauma, de son symptôme, il n'est pas responsable ! Or, il en est responsable, au sens que c'est à lui d'en répondre car c'est de cela qu'il jouit. Nous ne jouissons que de nos traumas. Nous devons nous interroger sur la manière dont cela s'articule. Depuis le départ je me dis que c'est une affaire de

---

<sup>4</sup> Ch. Baudelaire, Poison Les fleurs du mal.

signifiants... C'est certainement exact mais un peu court ; et puis il s'est trouvé qu'une personne de mon entourage me dise que de lire Lacan la détendait... Pour ma part, pour essayer d'y entendre quelque chose, il me faut le lire à haute voix mais je ne suis pas certain que ce soit, à proprement parler, une détente. Cependant, à y regarder de plus près cette personne a parfaitement raison : lire Lacan est une expérience bizarre. Je suppose que pour un germanophone, il en va de même en lisant Freud. Il ne s'agit pas de le comprendre pour remplir des QCM le lendemain. En le lisant il peut se produire un moment de grâce qui nous éclaire. Quelque chose nous touche, nous affecte. Lacan, répétant Picasso, disait qu'il ne cherchait pas, il trouvait. C'est bien de cela dont il s'agit. : Ne pas avoir d'a priori théorique qui nous empêcherait d'entendre résonner chez notre patient ce point décisif où du sujet apparaît, ce point que Lacan nomme « le point décisif », ce point où alors que le patient suit sagement notre ronronnement répétitif, une chaîne de S2, l'univers de ce que l'on sait déjà, quelque chose de nouveau, pour lui, surgit. Cela lui vient du corps, le retour d'un éprouvé, le retour de cette sensation du bien-être sous opium, si cher à Baudelaire, mais sans l'opium. Quelque chose de nouveau apparaît, qui ne fait pas partie de la chaîne des S2 ; un signifiant qui vient du corps, du corps des signifiants, (soit qui ne vive plus dans la dualité soma/psyché,) un signifiant qu'on ne comprend pas, un signifiant nouveau. Pour que cela advienne il est nécessaire de supposer une chose au patient : qu'il en sait un sacré bout sur sa douleur, sur son symptôme. Il faut le mettre en place de sujet supposé savoir. La relaxation permet que jaillissent, chez le sujet, des mots, des images, des ressentis comme les mots de Baudelaire dans la poésie. Cela fait le style. Elle jaillit comme nomination du Réel.

C'est pour cela que la relaxation ça marche, parce que le thérapeute transitive, suppose à son patient un savoir et lui permet d'éprouver la douleur, de la fracasser en mots, en signifiants, en pensées... En somme de panser les maux en pensant les mots...

Alors comment conclure ? Je voudrais souligner trois points :

- 1) La relaxation permet au sujet d'expérimenter corporellement un rythme de présence et d'absence, de tension et de détente. Ce à quoi nous l'invitons, c'est toujours à faire de la différence. Les mobilisations servent à cela « Je vais mobiliser votre membre pour vous permettre, à vous, de contrôler quelles sont les parties qui sont tendues et celles qui le sont moins... »
- 2) La relaxation, ce n'est pas tout le temps... Elle vient séquencer la semaine, la journée. Elle permet, pour le patient lui-même, une mise en mot d'un éprouvé. Elle lui permet de transformer cet éprouvé. Elle le permet d'autant plus qu'on ne lui demande rien. Ainsi donc si la relaxation est thérapeutique c'est qu'elle cultive l'art de se taire.

3) Peut-être faut-il se résoudre à accepter que dans cette position de thérapeute nous essayons de fonctionner comme « *les personnes suffisamment (donc pas trop) au fait qui s'occupent des nouveaux nés* » (S. Freud) ou *A barré* de Lacan, tant il est vrai qu'il faut être un peu barré, pour amener le petit à fabriquer du pare-excitation. Pour cela il faut deux choses :

- Qu'un tiers, un compagnon, un père, un travail, quelque chose qui empêche la génitrice de rester entièrement dans cette fonction. Michèle Montrelay<sup>5</sup> parle là, dans ces temps archaïques d'un premier regard castrateur d'un tiers qui vient faire séparation pour la mère, entre elle et l'enfant.

- Que le petit perçoive dans la voix, sur le visage que quelque chose la « botte » et que ce quelque chose ce n'est pas lui.... Il ne la comble pas. Le petit, à cet âge, perçoit cela d'autant que s'il ne raisonne pas encore, il résonne parfaitement à son environnement. C'est un petit « suçoteur » qui ne suçote pas que le lait maternel. Il entend dans la voix maternelle tout ce qu'elle porte en deçà des mots. Il est réceptif à la voix, aux postures, aux gestes. Il fonctionne comme une éponge, pourrait-on dire, permettant à la « *personne prenant soin de lui, qui en général est la mère* <sup>6</sup>», si du moins elle est un peu barrée, d'être dans un fonctionnement transitive : elle lui suppose un savoir, ce qui lui permet d'accéder à une vie psychique.

Après d'adultes, il en va de même pour ce qui est le Sujet de l'Inconscient : Il faut que nous soyons suffisamment bons donc pas trop... Il nous faut être, si possible, totalement barré et nous savons que c'est une pratique des plus frustrantes que la relaxation... et il nous faut être suffisamment transitive pour supposer à l'autre un savoir qu'il se méconnaît.

---

<sup>5</sup> Michèle Montrelay, *La portée de l'ombre*, Editions du crépuscule, 2010.

<sup>6</sup> S. Freud, *Trois essais sur la vie sexuelle*, O.C. VI, page 161.