

JOURNÉE ARTEA 2018 RELAXATION ET ANGOISSE

Fabrice FOUCHERES Psychiatre, Psychanalyste

Parler de l'angoisse est chose difficile en ce sens qu'elle renvoie à un point d'impossible.

L'angoisse nous laisse toujours plus ou moins démunis.

Nos recours habituels sont inefficaces.

Nos objets, nos pensées échouent à l'apaiser.

Au maximum, nous pouvons être dans une véritable détresse :

Rien à quoi s'accrocher.

Rien pour se poser.

Il semble manquer comme un point de départ, une amorce pour apaiser cet état corporel. Quand nous en sommes capables, nous cherchons un autre, un autre à qui parler ou plutôt un qui nous parle et le plus souvent joint le geste à la parole jusqu'à ce que dans cette parole - porte corps, nous puissions accrocher quelque chose, à nouveau penser quelque chose, faire quelque chose ; alors le fil est rétabli, la continuité est rétablie.

Il semble que nous nous soyons réappropriés quelque chose de soi et du monde, ça peut circuler de l'un à l'autre et nous pouvons à nouveau faire le récit de notre vie.

L'angoisse c'est du corps ou plutôt un état corporel en attente de trouver sa lettre.

Cela appelle un autre pour faire de l'autre à nouveau, un autre engagé dans son corps. Ces moments nous les connaissons tous à des degrés divers. Ils peuvent aller jusqu'à l'agitation désordonnée où le corps semble n'avoir plus de direction, ou à la prostration.

Dans ces cas extrêmes, il y faut un autre secourable qui ait le désir de s'avancer, quelqu'un qui anticipe une forme dans l'informe, quelqu'un qui

amène en quelque sorte le premier geste, le premier mot pour que se tisse à nouveau un entre deux, où celui-là puisse se penser, penser le monde et être en relation avec ses semblables, exister à nouveau.

Dans tous les cas, l'angoisse semble appeler une opération en forme de boucle réflexive qui passe par l'autre et l'amène au terme de celle-ci à s'en décaler. C'est un nouage fait de corps et de mots.

Ce qui était état corporel trouve sa lettre pour se faire corps parlant.

Ceci posé, je voudrais essayer d'approcher à la lumière de Freud et Lacan :

- Quelle est cette opération requise par l'angoisse,
- Ce qu'elle convoque et produit,
- et quel désir la porte.

Freud aborde la question de l'angoisse du point de vue de la relation sujet - objet, c'est-à-dire à partir d'un état déjà constitué, il s'agirait d'un sujet en relation avec ses objets posés devant lui : personnes, objets de la culture . Dans l'angoisse, ceci ne semble plus aller de soi.

En préambule, Freud dit que l'angoisse est « sans objet », c'est-à-dire qu'aucun objet déjà constitué ne l'apaise. L'angoisse est l'attente d'un danger, de quelque chose et son caractère d'indétermination la spécifie.

L'angoisse n'est pas non plus l'effroi qui fait irruption chez un sujet non préparé à celle-ci, au contraire, l'angoisse protège contre l'effroi désignant un premier trauma et la réédition possible de celui-ci.

Dans son ouvrage « Inhibition- Symptôme- Angoisse, » Freud se pose la question de comment le sujet se constitue avec ses objets. Il pose qu'à l'origine existerait un premier trauma : la naissance.

A cet endroit se constitue quelque chose comme un premier objet perdu : l'angoisse fait signe de ce trauma, le sujet la retrouve à chaque fois qu'au cours de son développement, il est menacé de perdre son objet.

Ceci est dû à l'immaturation du petit et l'état de dépendance dans lequel il est vis-à-vis de ceux et celles qui s'occupent de lui.

Le petit dont la mère s'absente est menacé de la perdre - au maximum il est menacé de mort.

A chaque fois l'angoisse fait signal de danger imposant une opération qui rend supportable l'absence de l'objet : l'objet se constitue comme perdu. Il s'établit un lien fait de séparation.

La séparation fait lien. L'absence devient sécurité de la présence.

Cette opération se répète au fur et à mesure du développement du sujet dans le jeu de l'absence et de la présence à la manière d'un fort-da.

C'est l'angoisse qui, comme signal de danger suscite ces opérations. Freud en vient à conclure que c'est l'angoisse qui provoque le refoulement et non l'inverse.

L'angoisse a donc une valeur fonctionnelle ; elle participe de la constitution du moi qui porte les traces historiques de ces différentes opérations et devient instance de régulation de la relation sujet - objet. L'angoisse est son bord et sa limite et fait signal chaque fois que le moi est débordé.

Cette instance est dynamique, elle a un caractère à la fois synchronique et diachronique ; elle n'est jamais close et s'articule autour du trauma central.

Freud écrit :

«Le moi est une organisation fondée sur la libre circulation et la possibilité pour toutes les parties qui la composent d'une influence réciproque.

Le moi est dans une interdépendance au surmoi et au ça.

Son énergie désexualisée révèle encore son origine dans l'aspiration à la liaison et à l'unification et cette compulsion à la synthèse va en augmentant au fur-et-à-mesure que le moi se développe».

Le moi apparaît comme structure ternaire dynamique et rythmique.

Il me semble que Lacan va reprendre cette hypothèse et la formaliser à son tour dans les trois ronds, Réel- Symbolique- Imaginaire, qu'on ne peut isoler, ça n'est jamais l'un sans l'autre.

Mais surtout Lacan travaille la question de l'angoisse dans son rapport au désir. Il va aborder la question non pas du côté de la relation sujet-objet (c'est-à-dire d'un sujet qui aurait ses objets devant lui) mais du côté de l'origine, de ce qui précède le sujet.

Pour Lacan, l'angoisse résulte moins de la résurgence d'un trauma que d'un vacillement de la structure psychique.

L'angoisse est angoisse devant le réel. Elle a rapport avec le lieu de surgissement du sujet, l'endroit de la coupure originelle dont l'objet *a* est le reste. Cet objet *a* n'a en fait aucun caractère d'objectivité, il est métaphorique, c'est une lettre pour désigner ce qui cause le désir, qui est insaisissable, désir qui convoque en quelque sorte tous les objets, représentations qui échouent à le combler, chutant comme des lettres qui sont la marque et l'écriture du sujet. A cet endroit aucun objet n'est suffisant, aucun n'est meilleur qu'un autre et chacun invente sa manière unique de s'en arranger.

Ce quelque chose devant quoi l'angoisse opère comme signal, est de l'ordre de l'irréductible du réel et indique la structure de béance du désir en tant qu'il voisine avec l'objet *a*. On comprend pourquoi Lacan dit que de tous les signaux l'angoisse est celui qui ne trompe pas.

Si l'angoisse désigne ce point d'impossible propre au sujet, elle désigne aussi un point de relance puisqu'elle voisine avec le désir.

On peut donc accepter l'hypothèse que tout acte signifiant pour un sujet voisine avec l'angoisse, soit que l'angoisse comme signal de danger appelle de nouveaux nouages, soit qu'il faille en repasser par là quand elle est absente pour relancer les processus de nouage et de symbolisation.

J'ai fait l'hypothèse que l'angoisse appelait une opération en forme de boucle réflexive qui passait par l'autre et amenait à s'en détacher.

Arrivés au terme de ce petit voyage, il semble qu'on peut apercevoir en quoi l'angoisse qui est à la limite soma-psychisme est le lieu des inventions, des franchissements mais aussi des limites et des arrêts.

C'est en ce sens que je dirais que tout acte signifiant pour un sujet voisine avec l'angoisse :

- soit que l'angoisse est là comme signal de danger appelant des nouages et des symbolisations,

- soit qu'il faille en repasser par là quand elle est absente pour relancer les processus de nouage et de symbolisation.

Je m'étais posé la question de ce qui était convoqué dans cette opération de nouage. Je crois que le jeu du Fort - da peut en donner une idée.

Lacan nous fait remarquer que dans ce jeu qu'invente l'enfant au départ de sa mère, ce qui est important, ce n'est pas tant qu'il maîtrise l'absence de celle-ci mais qu'il semble revenir grâce à ce dispositif au lieu d'une disparition, d'un impensable, au lieu de l'angoisse. Il nous dit qu'il fait le jeu du saut de part et d'autre du trou et que, ce faisant il opère un nouage. Cet état corporel trouve sa lettre pour se constituer comme corps parlant ; l'enfant peut désormais se raconter quelque chose.

Il peut être en relation autrement avec sa mère, elle chute comme objet de dépendance, il a constitué un lien fait de séparation. Ce dispositif associe :

- un objet, la bobine
- ce que j'appellerais improprement des signifiants,
- la présence d'un autre support bienveillant,
- il engage le corps dans un mouvement rythmique et répétitif qui devient un espace.

La relaxation dans son dispositif même semble agir au lieu de l'angoisse et suivre l'édification du corps parlant. Il me semble qu'elle agit à la manière d'un fort da qui se constitue dans le transfert, permettant et relançant des processus de symbolisation.

La proposition du thérapeute d'éprouver des états corporels en indiquant de manière ouverte des images, des mots ne peut que voisiner avec l'angoisse, voire la déclencher puisqu'elle approche les solutions et impasses de chacun dans l'édifice de son corps parlant.

La proposition serait en quelque sorte de revisiter ces nouages dans le transfert en les soutenant dans un tissage de mots, de représentations, d'une manière ouverte à la surprise et à l'invention. On saisit l'efficacité d'un tel dispositif mais aussi les précautions avec lesquelles il doit être manié.

Peut-être pourrions-nous nous interroger sur les indications, le cadre de sa mise en place et le transfert qu'elle induit.

Jean Bergès a formalisé un dispositif qu'on ne saurait se contenter d'appliquer au risque de le fétichiser.

Deux risques évidents :

- voir surgir une angoisse de morcellement chez un sujet dont on découvrirait qu'il n'a pas constitué d'image unifiée de son corps ou qu'elle se révèle très fragile.

- un risque persécutif où le thérapeute dans sa proposition devient solution «totalitaire» réitérant la place d'une mère toute puissante et persécutive ; il y aurait alors quelque chose comme une fixation dans le miroir, l'enfant ou l'adulte ne pouvant plus jouer de ce qui lui est proposé pour produire ses propres lettres.

Rappelons-nous tout d'abord :

- que la relaxation à son origine était plutôt destinée aux enfants et adultes névrosés, c'est-à-dire à des sujets qui ont construit un corps.

- Mais pour des enfants psychotiques et autistes, la relaxation peut aussi avoir sa place au cours d'une prise en charge.

Quelles pourraient en être les conditions ?

- Le groupe : - le transfert ne se pose pas sur une seule personne. Il n'y a pas qu'un seul support objectal. La présence d'autres enfants impose d'une certaine manière d'autres identifications ;

- les thérapeutes peuvent être à la fois support contenant et ouvert, d'où ni fixation dans le miroir, ni chute catastrophique.

- La dimension institutionnelle c'est-à-dire l'existence d'autres espaces thérapeutiques qui redoublent ces effets de soustraction, de coupe et de recoupe, qui se tissent et prennent consistance dans le jeu répété d'un espace à l'autre, et le récit qu'en fait l'institution.

- Enfin la nécessité pour chaque thérapeute, qu'il travaille en groupe ou individuellement, de pouvoir interroger dans l'après coup de la séance, l'expérience qu'il a vécue, dans son équipe ou en contrôle, c'est-à-dire qu'il puisse produire ses propres hypothèses sur sa pratique.

Cette boucle réflexive qu'effectue l'enfant ou l'adulte en débordant ce qui lui est propre pour produire ses propres hypothèses, le thérapeute l'effectue aussi.

Je parie que ce n'est pas sans voisiner avec une certaine angoisse !