

## **II - LES TEMPS DE L'INCONSCIENT**

Dans le langage courant on utilise le mot inconscient pour désigner des processus, des actes, des pensées...qui ne sont pas conscients. Ce qui laisse entendre une opposition de fait entre le conscient et l'inconscient. S'il y a opposition, il semble bien qu'elle soit surtout temporelle !

### **Histoires de l'Inconscient**

La notion d'Inconscient est rattachée à Sigmund Freud et à sa première topique\* (1900-1920) où il a proposé une organisation de l'espace psychique en plusieurs instances : Conscient, Préconscient et Inconscient.

Bien sûr l'Inconscient n'est pas l'invention de Freud. Bien avant lui des philosophes (Arthur Schopenhauer –1788-1860 – et Friedrich Nietzsche –1844-1900 -, notamment) et des poètes avaient intégré l'idée de l'Inconscient dans leurs écrits (Hölderlin, Lautréamont, Shakespeare, Baudelaire...). Lorsque Arthur Rimbaud dit dans sa fameuse « lettre du voyant » écrite en 1871 ; « Je est un autre », il reconnaît implicitement l'existence d'un autre moi dans le moi agissant à son insu et déterminant des pensées, des actes, des besoins spécifiques et inconnus de la conscience raisonnante.

Mais le grand mérite de Freud fut de ne pas situer l'Inconscient comme une « supraconscience » au-dessus du Conscient.

L'Inconscient devient réellement une instance à laquelle la conscience n'a pas accès et qui se livre à elle par les rêves, les lapsus, les actes manqués, les jeux de mots et les symptômes.

Qu'elle soit discutée, rejetée ou vénérée la notion de l'Inconscient freudien fait référence dans le champ de la psychothérapie contemporaine.

Elle inscrit l'Homme dans un rapport à la fois humble et lumineux à lui-même. Il agit consciemment et, dans le même temps, il est agi par des forces et des pulsions qu'il ne maîtrise pas, qu'il ne connaît pas et qui sont, pourtant, fondamentalement lui-même !

### **La question de la temporalité**

Indéniablement le Conscient se structure dans une tridimension temporelle : passé, présent, futur. L'organisation même du langage, la grammaire, la syntaxe organisent les champs lexicaux autour d'une reproduction du temps. On parle pour dire ce qui est, en fonction de ce qui a été ou de ce qui viendra. On peut dire que la conscience (qui est toujours conscience de quelque chose) ne peut se vivre et se penser que dans un rapport aux temps du vivant et à son histoire.

Le Conscient est donc le gardien et le sauveur du temps.

Mais qu'en est-il de l'Inconscient ? Existe-t-il un temps de l'Inconscient ?

Si l'on se réfère à Freud et, plus encore à Carl Gustav Jung force est de reconnaître que l'Inconscient « n'obéit » pas aux mêmes lois. L'Inconscient est a-temporel. Ce qui est considéré comme « passé » par le Conscient peut perdurer dans l'Inconscient sous forme de pulsions vivaces au-delà des événements. Jung va même jusqu'à dire que l'Inconscient est collectif et qu'en fonction de cela nous sommes empreints de ce qui a existé, avant même notre venue réelle au monde, au cœur de notre culture, de notre famille, de notre humanité.

L'Inconscient devient un immense réservoir d'images, de sensations, d'émotions qui nous déterminent au-delà de notre identité historique inscrite dans la linéarité du temps.

Là où Freud et Jung diffèrent c'est que l'un voit dans l'Inconscient les marques des refoulements successifs effectués au cours de notre histoire et une évidente dimension sexuelle omniprésente alors que l'autre y inscrit une énergie psychique considérable, spirituelle et positive.

Mais, de toute évidence, nous sommes hors du temps, dans un espace où ce qui circule donne de l'Homme une vision de quelque chose toujours en mouvement, continuellement en conflits, en oppositions et farouchement inaccessible pour les structures du Conscient.

Les techniques psychothérapeutiques qui travaillent avec la notion de l'Inconscient (Hypnose Ericksonienne, Rêve éveillé, Sophrologie Analytique, Psychanalyse...) cherchent toutes à trouver des ponts, des liens, des péages entre les temps du Conscient et l'a-temporalité de l'Inconscient.

De la technique de l'association libre psychanalytique à la métaphore thérapeutique de l'hypnose il est intéressant de remarquer que c'est souvent autour de la notion de lâcher-prise, de laisser-aller que les protocoles s'organisent. Tout comme, également, le recours à l'image et au symbolique y est prédominant.

Mais justement l'image symbolique ne s'inscrit pas dans un rapport direct au temps. Elle joue avec les époques, les lieux, les cultures, elle tente de mettre en place une ouverture vers l'Inconscient en utilisant le même langage que lui. Un langage poétique et non soumis aux exigences de la syntaxe temporelle.

### **Temps de l'Inconscient et temps du symptôme**

Si on accepte l'idée que le symptôme\* est une émanation d'un conflit inconscient (que l'Inconscient soit individuel ou collectif) cela laisse entendre que l'origine du symptôme est a-temporelle. Et que le symptôme lui-même est originé dans une absence de rapport direct au temps dans sa tridimension. Le symptôme devient porteur d'un sens ouvert sur ce que nous sommes et sur les lignes de forces et de tensions non seulement qui nous occupent personnellement mais qui s'inscrivent aussi dans notre généalogie et notre culture.

Le symptôme devient porteur d'un sens majeur dans la compréhension globale du sujet. Il indique, il désigne, il propose un canevas de compréhension précieux pour le présent et l'à-venir du sujet. De ce fait comprendre le symptôme (une crise de spasmophilie, par exemple) devient l'observer, le saisir et non tenter de le faire taire.

### **Langages de l'Inconscient et paroles du symptôme**

Comment nous parle l'Inconscient ? En fait l'Inconscient ne parle pas. Son langage n'est pas articulé (sauf à entendre des voix et dans ce cas la psychose guette !). Il est plus juste de dire que « ça parle » en nous et que cette parole est sans voix et, cependant qu'elle utilise plusieurs voies pour se faire entendre. Si l'Inconscient ne parle pas, au sens littéral du terme, c'est, justement, à cause de son a-temporalité. En vérité il désigne, il montre, il invoque, il convoque... et ces multiples registres d'expression passent par l'image. Le rêve en est un exemple frappant, mais, aussi le corps. Le symptôme somatique\* peut être considéré comme une image inconsciente du corps en mouvement.

Nous avons un corps qui a la même structure pour tous les êtres humains : une tête, deux bras, deux jambes... c'est notre schéma corporel. Celui-ci lorsqu'il est atteint par une difficulté qui nous rend malade nous renvoie à l'image que nous avons de ce corps. En fonction des circonstances et des individus une somatisation ou un accident corporel seront vécus différemment. Une blessure à la main, par exemple, n'aura pas le même sens pour un pianiste professionnel que pour tout un chacun !

Il y a le corps qu'on a et le corps qu'on est. Le corps du Conscient et celui de l'Inconscient.

La panoplie des symptômes spasmophiles traduisent une invasion du corps Conscient par le corps Inconscient. « Ça » parle dans le corps et ce que « ça » dit doit être compris, interprété, élaboré pour délivrer l'organisation psychique consciente de cette invasion invalidante pour la vie de relation.

Lorsque Freud dit : « *Wo es war soll ich werden* » (« Là où ça est, je dois advenir ») il traduit cela : là où l'Inconscient prend trop de pouvoir l'organisation consciente du moi doit trouver les moyens de mettre du sens objectif. En d'autres termes: l'a-temporalité inconsciente doit laisser la place à la temporalité consciente sous peine d'angoisses et de difficultés relationnelles majeures. Pour cela il faut installer du sens, il faut mettre en sens. Mais n'est-ce pas le projet de toute psychothérapie ?

### **Merveilles de l'Inconscient**

Il ne s'agit pas ici de réduire le symptôme à sa seule fonction de « représentant des frictions inconscientes ». Ni de faire de l'Inconscient le lieu d'un drame perpétuel dont le sujet\* serait le triste héros.

Ce qui est à remarquer c'est que si on accepte l'idée de l'a-temporalité de l'Inconscient c'est aussi tout un monde particulier qui s'offre à nous. En nous vit et croît une structure en mouvement perpétuel en liaison avec un continuum espace-temps sans limite et sans structure. Les forces de l'Inconscient apparaissent illimitées, puissantes. Les figures de l'Inconscient (portées par les mythes personnels et collectifs, les archétypes\*...) traversent le temps et installent l'humain dans une éternité qui est, avant toute chose, intérieure à lui. L'Inconscient comme réserve spirituelle ?

Certes on peut le croire car le spirituel n'est-ce pas ce qui cherche à nous mettre en rapport avec un au-delà de l'homme, un au-delà du temps ?

N'est-ce pas à partir de cet au-delà (une méta position ontologique\*, en somme) que l'homme se saisit dans son essence et son projet.

#### *Le rêve*

Freud parlait du rêve comme d'une voie royale vers l'inconscient. Il est clair que notre structure onirique porte en elle toutes les caractéristiques de l'a-temporalité mais, aussi, qu'elle est un outil fondamental à la connaissance de ce que nous sommes et de là d'où nous venons.

L'aspect a-temporel du rêve permet même de dire qu'il porte en lui des appels, des résolutions et des messages qui, si nous arrivons à les entendre et à les comprendre, peut ouvrir en nous des espaces incommensurables à partir desquels nous pouvons faire de nous-mêmes un espace de merveilles sans cesse renouvelé.

L'a-temporalité de l'Inconscient ne signifie t-elle pas combien l'Humain, à travers les images et les

énergies de l'Inconscient, est fondamentalement un être de poésie ?

Et que sans cette poésie la vie perdrait une partie importante de son sens, de son trajet, et de sa pertinence ?