

Faut-il combattre l'inconscient ?

Introduction :

Réponse initiale : l'inconscient implique l'idée de forces et de mécanismes qui nous déterminent sans que nous en ayons conscience ; en ce sens, il semble que l'homme doive le combattre pour retrouver sa *liberté*. Par ailleurs, il semble que ce ne soit qu'en arrachant les désirs à l'inconscient que l'homme pourra les réaliser, et donc vivre *heureux*.

Objection : Mais comment combattre ce dont, précisément, nous ne sommes pas conscients ? Et plus encore, si l'inconscient résulte d'un acte de *censure*, n'est-ce pas au contraire en acceptant, en reconnaissant, en donnant voix aux contenus de l'inconscient que nous pourrions échapper à la frustration et aux névroses ?

Problème : Quel rapport devons-nous établir avec l'inconscient pour sauvegarder notre liberté et nos chances d'être heureux ? L'inconscient doit-il être combattu ou, au contraire, accepté et reconnu ?

Plan : Nous commencerons par rappeler les raisons pour lesquelles l'hypothèse même de l'inconscient peut poser problème en ce qui concerne, d'une part, son statut *scientifique* et, d'autre part, son statut *moral*. Nous chercherons alors à mettre en lumière les réponses que Freud apporte à ces objections. Nous interrogerons ensuite les raisons pour lesquelles l'attitude « combattive » est nécessairement inappropriée face à l'inconscient, et nous tenterons de montrer que la seule attitude raisonnable face à l'inconscient est celle qui consiste à le reconnaître, l'écouter pour tenter de l'intégrer.

I) Faut-il combattre l'hypothèse de l'inconscient ?

A) Définition des termes du sujet

L'inconscient est un concept psychanalytique qui désigne un ensemble de contenus psychiques qui échappent à la conscience ; chez **Freud**, il s'agit de l'ensemble des contenus psychiques ayant fait l'objet d'un *refoulement*. Combattre, c'est faire usage d'une violence, physique ou psychologique, afin de détruire ou de réduire à l'impuissance. La question est de savoir s'il faut chercher à rejeter ou détruire par la force l'inconscient.

B) Pourquoi combattre l'hypothèse de l'inconscient ?

1) *Une hypothèse non scientifique*

[Th] On doit rejeter l'idée d'inconscient car il s'agit d'une hypothèse non scientifique.

[Arg] L'hypothèse de l'inconscient n'est pas scientifique car elle porte sur un élément qui, *par définition, échappe à toute observation*. Il est impossible d'observer l'inconscient, et il est également impossible de le soumettre à un processus d'expérimentation en laboratoire ; par conséquent, les théories psychanalytiques ne sont pas falsifiables, ce qui contredit le critère de scientificité énoncé par **Karl Popper**.

[Ex] On ne peut pas considérer l'existence des « esprits » comme scientifiquement valide, car par définition un esprit est immatériel : il ne peut donc être saisi ni par les sens, ni par un appareil de mesure, ce qui l'exclut de l'ordre des « faits » que l'on peut étudier scientifiquement. Par ailleurs, aucune observation ne peut *contraindre* un psychanalyste à considérer que son hypothèse est fautive : s'il énonce par exemple qu'un patient est un

homosexuel refoulé, et que le patient s'exclame « Moi ? Quelle idée, vous délirez complètement »... Le psychanalyste *peut* considérer que cela ne falsifie en rien son hypothèse, puisque, précisément, l'homosexualité du patient est *refoulée* : il refuse donc d'en prendre conscience.

[Synth] L'hypothèse de l'inconscient, dans la mesure où elle repose sur un élément non observable, à propos duquel elle énonce des hypothèses non falsifiables, n'est pas une hypothèse scientifique. Elle doit être rejetée de l'ordre de la science.

2) *Une hypothèse immorale*

[Th] L'hypothèse de l'inconscient conduit à la lâcheté, en permettant à l'individu de fuir ses responsabilités.

[Arg] Pour **Jean-Paul Sartre**, l'hypothèse de l'inconscient nourrit la *mauvaise foi*, car elle permet à l'individu de considérer que ses actes sont déterminés par des forces et des mécanismes qui échappent à sa conscience, et qu'il n'en est donc pas *responsable*.

[Ex] Un père qui bat ses enfants pourra se considérer lui-même comme irresponsable en alléguant que sa propre enfance d'enfant battu le détermine inconsciemment à battre les siens, sans qu'il puisse exercer un contrôle sur ces impulsions violentes. En caricaturant un peu, on pourrait dire que ce père déclare : « ce n'est pas moi, c'est mon inconscient » qui me force à battre mes enfants.

[Synth] L'hypothèse de l'inconscient est moralement condamnable car elle permet à l'individu de se déclarer non-libre pour mieux refuser d'assumer ses responsabilités.

C) Les réponses de Freud

1) *L'hypothèse de l'inconscient est scientifiquement valide*

[Th] L'hypothèse de l'inconscient est scientifiquement valide car elle satisfait à la fois l'exigence théorique et l'exigence pratique de la science.

[Arg] Une hypothèse scientifique est une hypothèse qui satisfait deux conditions :

- elle nous permet d'expliquer et de comprendre de façon rationnelle des phénomènes qui, sans elle, restent inexplicables et incompréhensibles.
- Elle nous permet de construire des techniques permettant d'agir efficacement sur le réel.

Or l'hypothèse de l'inconscient satisfait ces deux conditions. D'une part, elle nous permet de donner une explication rationnelle à des phénomènes qui restent incompréhensibles si l'on s'obstine à affirmer que tout ce qui se passe dans notre esprit est conscient : c'est le cas des rêves, des symptômes névrotiques, des actes manqués. Et d'autre part, elle nous permet de construire une technique efficace : la psychanalyse, qui permet de soigner les névroses.

[Ex] Les rêves incompréhensibles deviennent compréhensibles si on les considère comme des voies de réalisation déguisée de désirs refoulés ; les symptômes névrotiques (angoisses, phobies, comportements compulsifs, troubles psychosomatiques) deviennent explicables si on les considère comme des voies d'expression indirecte de pulsions dont le représentant s'est trouvé refoulé. Le « don-juanisme », qui désigne un processus de séduction compulsive (sans qu'il y ait nécessairement « consommation » de l'objet de la séduction) se comprend si l'on admet que ce comportement traduit en réalité une

homosexualité refoulée, qui se trouve réorientée vers un objet de substitution qui, étant lui-même incapable de satisfaire le désir, voue la séduction à une perpétuelle « relance ».

[**Synth**] L'hypothèse de l'inconscient est scientifiquement valide, car elle permet de comprendre des phénomènes inexplicables, et de construire une pratique thérapeutique efficace.

2) *L'hypothèse de l'inconscient n'est pas immorale*

[**Th**] Il est absurde de rejeter l'hypothèse de l'inconscient sous prétexte qu'elle aurait des conséquences immorales.

[**Arg**] Freud oppose (par anticipation) deux arguments à l'objection sartrienne ; la première est qu'il est absolument non-scientifique de rejeter une hypothèse sous prétexte que ses conséquences nous déplaisent d'un point de vue moral. Freud rappelle que c'est aussi pour des raisons morales (religieuses) que l'on a rejeté, en leur temps, les hypothèses de Copernic et de Darwin. La seconde réponse est que la théorie psychanalytique, loin de dire à l'homme « tu es déterminé par des processus inconscients, résigne-toi », lui assigne bien plutôt une tâche à accomplir : le but de la psychanalyse n'est pas d'enfermer l'homme dans un déterminisme déresponsabilisant, mais au contraire de lui indiquer une voie par laquelle il peut *réduire* ce déterminisme en accroissant le champ des contenus conscients. Le but de la psychanalyse est précisément de permettre la *prise de conscience* des contenus refoulés, et donc d'accroître la maîtrise de nous-mêmes en réduisant l'influence des processus inconscients. Car, comme le remarque Freud, c'est souvent *parce qu'une pulsion est refoulée* que nous sommes incapables de la gérer.

[**Ex**] Si nous reprenons l'exemple du don-juanisme, le but du psychanalyste n'est pas du tout de dire à l'homme : vous êtes déterminé par une homosexualité refoulée, c'est ainsi, vous n'y pouvez rien. Le but est au contraire de conduire le patient à reconnaître les pulsions qui sont les siennes, pour pouvoir en soumettre la satisfaction au contrôle de sa conscience et de sa raison. Comme le remarque Freud, il est fort possible que le patient soit tout à fait capable d'admettre et d'assumer son homosexualité, mais que, au sein de son psychisme, subsiste un interdit *inconscient* (issu, par exemple, de son éducation) qui l'empêche de reconnaître cette homosexualité.

[**Synth**] Le fait de considérer que l'hypothèse de l'inconscient conduit à des conséquences immorales n'est ni un argument scientifique, ni un argument fondé. Ce n'est pas le fait de reconnaître l'inconscient qui est immoral : c'est le fait de ne pas vouloir le reconnaître qui nous conduit à la névrose, et doit donc être considéré comme pathologique.

Transition : Mais si nous devons donc reconnaître l'existence de l'inconscient, quel rapport devons-nous entretenir avec lui ? Si l'inconscient implique une réduction de notre liberté, la seule attitude raisonnable n'est-il pas de tenter de le combattre pour le détruire ?

II) **Faut-il combattre notre inconscient ?**

A) Combattre l'inconscient : une attitude contradictoire

[**Th**] Vouloir combattre notre inconscient est une attitude nécessairement contre-productive.

[**Arg**] Il peut déjà sembler étrange de vouloir combattre une chose dont, précisément, nous n'avons pas conscience. Comment combattre un ennemi dont le problème est justement que je suis incapable de savoir *ce qu'il est* ? Comment combattre une pulsion refoulée si, justement, je ne suis même pas conscient qu'elle existe ? Par ailleurs, dans l'optique freudienne l'existence même de l'inconscient *vient* d'un combat que je mène (inconsciemment) contre certaines de mes pulsions. Si une pulsion est inconsciente, ce n'est pas parce qu'elle cherche à éviter ma conscience, c'est parce que je la *refoule*, c'est parce que lui *refuse* l'accès à la conscience, c'est parce que je la *censure*. Bref : une pulsion est inconsciente *parce qu'elle* est déjà combattue par une partie de mon psychisme (le Surmoi). Il est donc absurde de vouloir « combattre » une chose dont je n'ai pas conscience, et dont je n'ai pas conscience *parce que* je la combats !

[**Ex**] Que se passera-t-il si un patient, que son analyse tendrait à convaincre qu'il nourrit en lui des pulsions homosexuelles qui se trouvent refoulées, décide de *combattre* ces pulsions ? Supposons qu'il travaille à *censurer* en lui toutes les pensées qui pourraient avoir un rapport avec l'homosexualité, qu'il surenchérisse dans les propos homophobes, qu'il s'auto-punisse dès que son comportement tend à trahir une homosexualité latente, etc. ? La réponse de Freud est simple : ce surcroît de censure produira un surcroît de refoulement, lequel aboutira... à un surcroît de névrose, c'est-à-dire à un surcroît d'expression *indirecte* et *pathologique* des pulsions refoulées ! En ce sens, vouloir combattre l'inconscient ressemble fortement au fait d'ouvrir la porte du frigo pour rafraîchir l'atmosphère (ce qui conduit inévitablement à une surchauffe de l'appareil, et donc à une augmentation de la température ambiante). Combattre le mal par le mal est absurde lorsque le combat est lui-même la *cause* du mal...

[**Synth**] Vouloir « combattre » notre inconscient est une attitude absurde et contre-productive ; dans la mesure où l'inconscient lui-même (et son influence sur nos comportements) est *déjà* dû à un acte de répression et de censure, la seule attitude raisonnable face à nos contenus inconscients semble bien de changer d'attitude à leur égard. En ce sens, les apories du « combat » contre l'inconscient nous conduisent à la voie de *l'écoute* et de *l'accueil* de nos contenus psychiques inconscients.

B) De l'écoute à la reconnaissance

[**Th**] Pour accroître notre liberté et favoriser la recherche de notre bonheur, il nous faut chercher à écouter, admettre et reconnaître nos contenus psychiques inconscients.

[**Arg**] Rappelons les deux problèmes que pose l'inconscient : il réduit notre liberté en exerçant une influence (non contrôlée) sur nos comportements, il nous éloigne du bonheur en nous cachant certains des désirs qu'il nous faudrait pourtant reconnaître pour savoir qui nous sommes et ce qui pourrait nous rendre heureux. Pour tenter de répondre à ces deux problèmes, il faut donc tenter d'ouvrir l'accès à notre inconscient, ce qui signifie *lui ouvrir l'accès* à notre conscience. Le propre de la psychanalyse est ainsi de nous aider à *prendre conscience* des contenus refoulés de notre psychisme, ce qui implique de *lever* le refoulement dont il font l'objet, de lever la censure qu'ils subissent. Par le dialogue avec l'analyste, le patient cherche à « faire parler » l'inconscient, à le laisser s'exprimer dans le langage, à reconnaître ces contenus condamnés à s'exprimer sous forme de symptômes dans la mesure où l'on se refuse à les reconnaître. Il ne s'agit donc plus de « combattre » un ennemi, mais au contraire de cesser de le considérer comme un ennemi en lui laissant

la parole, en le reconnaissant comme une partie de moi-même qui, elle aussi, doit être prise en compte et acceptée. Ce n'est que de cette manière que les contenus refoulés cesseront de me déterminer à mon insu, et que je pourrai gérer (ce qui n'implique pas nécessairement de les satisfaire) ces désirs qui me hantent sans que je le sache.

[Ex] L'une des manières dont on peut satisfaire un désir dont la libération immédiate heurte les exigences du Surmoi, c'est la *sublimation*. Or Freud insiste sur ce point : pour que la sublimation puisse s'effectuer, pour que je puisse trouver des voies de satisfaction acceptables à des pulsions dont la libération immédiate serait incompatibles avec les exigences sociales ou morales, *il ne faut pas* qu'il y ait refoulement. Il faut que la pulsion soit *reconnue* pour qu'elle puisse se trouver sublimée. Le domaine de l'érotisme ne peut se développer que si l'on accepte de *reconnaître* la pulsion sexuelle : on ne peut donner une forme esthétique à la réalisation d'un désir que si on *admet* la pulsion, si on ne la considère pas *d'emblée* comme inacceptable, illégitime, condamnable.

[Synth] Le rapport que nous devons entretenir avec notre inconscient s'oppose à l'idée de combat, puisqu'il exige avant tout écoute, reconnaissance et acceptation. Il ne s'agit pas de « faire taire » notre inconscient (ce qui le condamne à s'exprimer sous forme de symptômes), mais au contraire de lui trouver des voies d'expression. Il en va de notre « ennemi » intérieur comme des « ennemis » extérieurs : c'est à partir du moment où j'accepte de les reconnaître et de les écouter que la paix devient possible ; cet « étranger » interne qu'est le contenu inconscient ne pourra « s'intégrer » à mon monde que si j'accepte de le reconnaître et de lui laisser la parole.

C) L'intégration de l'inconscient

[Th] Le rapport que nous entretenons avec l'inconscient doit viser l'intégration des processus inconscients.

[Arg] Rebondissons sur l'idée précédente : « intégrer » un élément étranger, est-ce le faire devenir « comme nous » ? Non. C'est faire en sorte que sa différence puisse s'exprimer pacifiquement au sein même de la communauté à laquelle nous appartenons. Pour Jung, il en va de même pour l'inconscient. Le but n'est pas, pour Jung « d'éliminer » l'inconscient, de « l'éponger » intégralement par un processus de prise de conscience, de faire basculer l'inconscient dans la conscience, dans le « Moi ». Pour Jung, cette tentative est absurde car il existe des contenus psychiques inconscients *qu'il est parfaitement impossible de rendre intégralement conscients*. Ce sont notamment les contenus de l'inconscient *collectif*, la couche la plus profonde de l'inconscient, celle qui s'exprime principalement dans les mythes et les symboles. Dès lors, pour Jung, le « bon » rapport à l'inconscient ne consiste ni à vouloir le combattre (Jung est ici d'accord avec Freud : le « combat » contre l'inconscient ne fait qu'accroître le refoulement, et donc les névroses), ni à vouloir le « conscientiser » ; le but est de le laisser s'exprimer, non seulement à travers mes paroles, mais à travers ma vie tout entière. Pour Jung, la véritable liberté, le véritable bonheur ne se trouvent pas dans un contrôle absolu de notre vie par notre conscience, mais au contraire par un pouvoir partagé, une « cogestion » de notre vie par le Moi (par la raison et la conscience) et des contenus issus de l'inconscient que je ne cherche pas à réprimer mais pour lesquels je cherche au contraire des voies d'expression, de manifestation. C'est ce processus que Jung appelle : *l'intégration* de l'inconscient.

[Ex] Jung a bien montré comment le fait de *refouler* toutes les dimensions de notre personnalité qui ne coïncident pas avec notre « moi social » (notre *persona*) conduisait à la névrose : plus je réprime les traits de caractère qui ne coïncident pas avec le masque que je revêts dans la sphère sociale, plus ils s'expriment de façon pathologique dans la sphère privée (où se déchaîne *l'anima*, identité constituée des éléments *refoulés* du fait de leur inadéquation avec la *persona*). Le prix du combat contre l'inconscient, ce n'est donc ni la liberté, ni le bonheur, mais la névrose (la mienne, et celle de mes proches...) Il ne s'agit pas non plus d'abandonner ma vie aux forces issues de l'inconscient : un tel renoncement aux exigences de la raison et de la conscience me renverrait à une forme de barbarie — dont le comportement des hommes dans une *foule* constitue, pour Jung, une illustration. Ni combat, donc, ni soumission : le but est d'organiser une coexistence pacifique, articulée, du Moi et de l'inconscient au sein du sujet humain. Comme le poète, qui doit *aussi* laisser l'inconscient parler lorsqu'il s'exprime, je dois aussi laisser l'inconscient agir lorsque je vis.

[Synth] Le but n'est donc pas d'entrer en guerre avec les contenus psychiques inconscients, guerre qui est elle-même la cause de l'expression *pathologique* de ces contenus. Le but est au contraire de mettre en œuvre une reconnaissance active de ces contenus, qui les reconnaisse comme parts authentiques de ma personnalité, comme partie intégrante du « sujet » que je suis. Le but est donc de faire en sorte que ce « sujet » ne soit déterminé, ni exclusivement par la conscience (ce qui serait le fantasme d'un Moi « sans » inconscient), ni exclusivement par l'inconscient (ce qui constituerait une déshumanisation, ou une aliénation), mais par ce « centre de gravité » du psychisme, ce barycentre du Moi et de l'Inconscient que constitue, pour Jung, le « Soi ».

Conclusion : Combattre l'inconscient apparaît donc comme une stratégie à la fois contradictoire et contre-productive. Refuser l'existence de l'inconscient sous prétexte que cette idée serait non-scientifique ou immorale n'est pas justifié, car l'hypothèse de son existence satisfait les réquisits (théoriques et pratiques) de la science, et n'affirme une forme de déterminisme que pour mieux me permettre de m'en libérer. Par ailleurs, si le problème que pose l'inconscient est une réduction de notre liberté et un obstacle sur la voie de notre bonheur, vouloir réprimer, censurer ou même supprimer par la force l'inconscient ne fait qu'accroître ces problèmes. L'inconscient n'est l'ennemi de ma liberté et de mon bonheur que parce que, précisément, *je le considère* comme un ennemi à combattre. Le but n'est donc pas de surenchérir sur ce combat intérieur que constitue la lutte contre l'inconscient, mais au contraire de mettre en œuvre un processus d'écoute, de reconnaissance et d'expression de mon inconscient, qui le reconnaisse en tant que partie de mon identité, de ma personnalité, et qui lui reconnaisse un droit partiel à la direction de mon comportement. C'est dans un tel rapport, fondé sur *l'intégration* de l'inconscient (ce qui ne signifie pas, nous l'avons vu, sa simple « conscientisation », son absorption pure et simple par le Moi conscient) que repose pour Jung la quête de la liberté et du bonheur véritables, qui exigent avant tout *l'accord* avec soi. Or il est clair qu'un tel rapport s'apparente autant à un « combat » que celui d'un Souverain à son peuple, s'il décidait de « combattre » ce dernier en permettant aux représentants du peuple de siéger dans les instances politiques (et culturelles) du pays...