



# DONNER DU SENS À SES MANIFESTATIONS

Quand l'inconscient parvient à déjouer la surveillance de la conscience, il révèle ces désirs, émotions, conflits trop souvent refoulés, réprimés, oubliés. Ces mouvements internes s'extraient des profondeurs pour se manifester dans la réalité. Explications, illustrations et conseils.

PAR **AUORE AIMELET**

**P**our la psychanalyse, l'inconscient a sa grammaire, sa syntaxe, son vocabulaire : il se manifeste dans les rêves bien sûr, mais aussi les actes manqués, les lapsus, et puis les somatisations, les conduites répétitives, et encore les impressions de déjà-vu, l'intuition et les synchronicités. On peut y voir autant de hasards que de coïncidences. Mais si on postule qu'un inconscient est bien à l'œuvre, alors on peut supposer qu'il y ait un sens à chercher dans toutes ces manifestations. À chercher en soi, à l'aune de sa propre histoire. Loin de prétendre ici en percer le mystère, trois experts invitent à s'intéresser à soi. À reconnaître et interroger ce qui se répète, surprend, fait souffrir aussi parfois.

## LE RÊVE

« L'interprétation des rêves est la voie royale qui mène à la connaissance de l'inconscient », écrit Freud. Pour lui, le songe est la réalisation déguisée d'un désir refoulé. « Son contenu est déformé par la censure psychique, qui passe par la condensation (plusieurs représentations sont amalgamées) et le déplacement (l'émotion se fixe sur un autre objet), précise Valentine Hervé<sup>1</sup>, psychologue clinicienne et psychanalyste. Le travail du rêve est donc un "acte psychique complet". Il s'agit de transformer le contenu manifeste, la forme sous laquelle le rêve est mémorisé, en contenu latent qui désigne le sens profond du rêve, le vœu inconscient qui en est à l'origine. »

● **Le cas du saumon fumé.** Une patiente de Freud rêve qu'elle est empêchée de donner un dîner, n'ayant pour provision qu'un reste de saumon fumé. Or, la veille, elle a rendu visite à une amie, plutôt mince, qui tenait justement à être invitée. Son mari appréciant les formes, la patiente craint-elle que l'amie puisse lui plaire si elle la nourrit ? D'autant qu'elle se souvient en séance que le saumon fumé est justement son plat préféré<sup>2</sup>.

● **Pour avancer.** Tenez un journal de vos rêves. « Lorsque vous vous réveillez, notez tout ce dont vous vous rappelez, les personnes, les lieux, les situations, mais aussi les émotions, les sensations, et encore les détails apparemment insignifiants. Procédez à des associations mentales, sans chercher à être cohérent. » Régulièrement, relisez ce carnet et tâchez de voir ce qui se répète, ce qui se répète.

1. Son site : paris-6-psychologue.com.

2. Exemple relaté dans *L'Interprétation des rêves*.

## L'ACTE MANQUÉ

« Tout acte manqué est un discours réussi, voire joliment tourné », affirmait Lacan. « Maladresse, étourderie, méprise, erreur de lecture ou d'écriture, oubli momentané d'un nom ou d'un projet, perte d'objet... Ces "dysfonctions" apparemment fortuites suivent la logique de l'inconscient », précise Valentine Hervé. Le bug pourrait bien cacher une intention que l'on préférerait ignorer : cacher une vérité, se soustraire à une tâche, dissimuler un sentiment ou une pulsion, se protéger d'une peur.

● **Le cas du tiroir.** Un autre patient de Freud évoque un livre, cadeau de son épouse à laquelle il reproche sa froideur. Il promet de lire l'ouvrage mais oublie vite l'endroit où il le range. Six mois plus tard, après que l'épouse a pris soin de la mère du patient, il raconte : « Je m'approche de mon bureau, j'ouvre sans aucune intention définie [...] un certain tiroir, et la première chose qui me tombe sous les yeux est le livre égaré, si longtemps resté introuvable. » Après le désamour, la gratitude ?<sup>1</sup>

● **Pour avancer.** Quelle est votre dernière étourderie ? Quel sens donnez-vous à cet objet ou projet qui a été perdu, oublié, raté ? Vous rappelle-t-il quelque chose ? Que vous a coûté cette maladresse ? Qu'y avez-vous gagné ? Ne vous cantonnez pas au jour J, prenez du recul et voyez loin.

1. Exemple relaté dans *Introduction à la psychanalyse*. ●●●

*“L'interprétation  
des rêves  
est la voie royale  
qui mène à la  
connaissance  
de l'inconscient”*

- SIGMUND FREUD -



## LE LAPSUS

Dans la famille des actes manqués, il y a aussi le lapsus, qui, en latin, signifie « glissade ». « La motion pulsionnelle fait retour dans la méprise de parole, qui souvent s'avère comique, reconnaît Valentine Hervé. L'intention inconsciente est révélée aux dépens de son auteur, gêné ou honteux, qui a l'impression de se trahir lui-même. Il apparaît très vite aussi que ce discours n'est pas seulement autocentré, à usage interne, mais adressé à un autre. »

● **Le cas de la misère.** Lacan fait part d'une surprise issue de sa pratique clinique : un patient, « au cours du racontage de son histoire et de ses associations », parle du temps où, avec sa compagne, il ne faisait que vivre « maritalement ». « On observe ici une condensation entre « maritalement » et « misérablement », relève la psychologue. La vie maritale de ce monsieur était-elle misérable ?<sup>1</sup> »

● **Pour avancer.** Lorsque votre langue « fourche », questionnez le lapsus après avoir quitté votre interlocuteur. Quelle relation entretenez-vous avec cette personne ou ce qu'elle représente ? Que vous inspire ce mot que vous avez prononcé à la place d'un autre ? « Comprendre le lapsus, son intention et sa structure, suppose de dissocier le signifiant (les sons) du signifié (la signification) », conseille Valentine Hervé.

1. Exemple relaté dans *Le Séminaire, livre V*.

“Comprendre  
le lapsus, son  
intention et sa  
structure, suppose  
de dissocier  
le signifiant (les sons)  
du signifié  
(la signification)”

- VALENTINE HERVÉ,  
PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE -



## LA SOMATISATION

Lorsqu'aucun dysfonctionnement organique ne peut expliquer un symptôme, la question de la somatisation peut être posée. « Il convient ici de faire preuve d'une grande prudence et de procéder systématiquement aux examens médicaux, alerte Gérard Pirlot<sup>1</sup>, psychiatre et psychanalyste. Mais en effet, on peut supposer que le corps, ayant hérité de l'émotion que l'esprit a refoulée ou réprimée, cherche à l'exprimer. L'asthme, l'ulcère, l'hypertension ou la polyarthrite rhumatoïde par exemple, peuvent avoir pour origine un conflit psychique ou une réelle difficulté à exprimer ce qu'on ressent. »

● **Le cas de l'asthme.** Le neurologue Sándor Ferenczi, l'un des précurseurs de la médecine psychosomatique, fait l'hypothèse pour deux de ses patients asthmatiques qu'ils ont été à leur naissance des enfants « mal accueillis », non pas volontairement, mais à la suite de circonstances familiales défavorables : l'un était le dixième enfant d'une mère surchargée de travail, l'autre avait un père atteint d'une maladie grave dont il allait décéder<sup>2</sup>.

● **Pour avancer.** Souffrez-vous d'un mal ou d'une douleur inexpliqués ? Comment se manifestent ces symptômes dans votre corps ? Où ? Avez-vous remarqué une « inflammation » à certaines occasions ? Pouvez-vous faire un lien avec une situation ou une personne ? Avec une émotion ou une pensée ?

1. Auteur notamment de *Soigner et guérir en psychanalyse* (In Press, 2021).

2. Exemple relaté dans *Au-delà du principe de plaisir*.

“Ce qui se répète,  
c’est ce qui insiste,  
et ce qui insiste  
est quelque chose  
d’éminemment  
refoulé”

- JACQUES LACAN -

## LA COMPULSION DE RÉPÉTITION

Pour Lacan, « ce qui se répète, c’est ce qui insiste, et ce qui insiste est quelque chose d’éminemment refoulé ». Gérard Pirlot, psychiatre, confirme que la répétition fait toujours sens. « Choisir par exemple un même type de partenaire (dépendant, manipulateur...), multiplier les échecs professionnels, s’estimer toujours trahi par ses amis, peut suggérer qu’un inconscient décide à la place du moi profond. » Serait-on stupide de ne jamais apprendre de ses erreurs ? « Cela n’a rien à voir avec l’intelligence. Le psychisme, qui n’est pas le cognitif, pousse (*trieb* en allemand, qui a donné le terme « pulsion ») à aller vers le connu et à le répéter. C’est ainsi qu’il joue des tours. » Un conflit de loyauté peut notamment être à l’origine d’un autosabotage.

● **Le cas du « fort-da ».** Également appelé le jeu de la bobine, il est analysé par Freud, qui observe son petit-fils Ernst lancer une bobine attachée par une ficelle avant de la ramener à lui, tout en prononçant les mots *fort* (là-bas) puis *da* (là). L’enfant répète inlassablement la même expérience. Pour Freud, la bobine est une métaphore de la mère, qu’Ernst fait symboliquement partir et revenir pour mieux se rassurer<sup>1</sup>.

● **Pour avancer.** Qu’obtenez-vous à reproduire les mêmes schémas ? Une place, un rôle ? La confirmation de ce que vous craignez ? Ou croyez-vous pouvoir faire mieux la prochaine fois ? Repensez à votre enfance, votre position dans la fratrie, votre relation à vos parents, votre lignée. Que vous interdisez-vous ? Quelles sont vos croyances au sujet de l’amour, du succès ou de la fidélité que vous semblez mettre à distance ?

1. Exemple relaté dans *Au-delà du principe de plaisir*.

## L’IMPRESSION DE DÉJÀ-VU

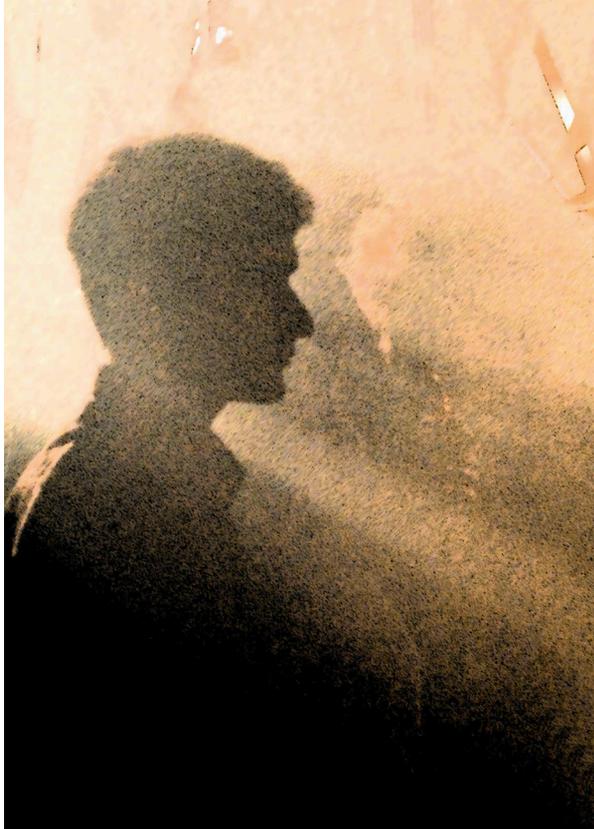
On est parfois convaincu d’avoir déjà vécu ce moment, d’être déjà venu dans cet endroit, d’avoir déjà rencontré cette personne. « Alors surgit un sentiment de dépersonnalisation, d’irréalité, une “inquiétante étrangeté”, selon la formule de Freud », observe Gérard Pirlot. Absurde ? Non, puisqu’on a vraiment « vu » cette scène, du moins quelque chose d’approchant, dans un rêve ou dans la réalité. « Les perceptions se superposent : une partie de la situation présente renvoie à la situation expérimentée auparavant, une situation probablement empreinte d’une émotion forte ou frappée là encore d’interdits. »

● **Le cas du vieillard.** Jung se souvient de son voyage en Afrique : « J’étais enchanté par ce spectacle, qui était une image tout à fait étrangère et inédite mais aussi un sentiment intense de déjà-vu. » Alors qu’il croise un vieillard, figure pour lui de l’homme sage, il a l’impression que celui-ci « l’attend depuis cinq mille ans<sup>1</sup> ».

● **Pour avancer.** Lorsque cette sensation troublante vous bouleverse, tâchez d’abord de ne pas en avoir peur. Au contraire, profitez-en ! Suspendez le temps et interrogez-vous, sondez votre mémoire sensorielle. Quel pourrait être l’élément du présent qui vous renvoie en arrière ? Si vous le trouvez, accueillez-le, prenez-en note. Sinon, laissez-le en suspens. Il reviendra sûrement.

1. Exemple relaté dans « *Ma vie* », *souvenirs, rêves et pensées*. ●●●





## ●●● LA SYNCHRONICITÉ

C'est auprès de ses patients que Jung théorise la synchronicité, forgée à partir des termes grecs *syn*, « avec », et *kronos*, « temps ». « Pour lui, ces “hasards nécessaires” n'ont rien de fortuits, commente la thérapeute Isabelle Fontaine<sup>1</sup>. Il voit dans ces événements, liés par le sens et non par la cause, une forme de réponse du monde matériel à un besoin conscient ou non du monde intérieur. » Lire dans une publicité un message personnel, entendre à la radio une chanson qui apporte une réponse, croiser un animal ou trouver un objet symboliques... « Tout à coup, on plonge dans un état de “numinosité”, selon la formule du philosophe Rudolf Otto, une luminosité intérieure. »

● **Le cas du scarabée.** Jung se trouve en consultation avec une patiente qui lui narre un rêve dans lequel un bijou en or en forme de scarabée lui est offert. À ce moment-là, une cétoine dorée se met à taper contre la vitre, cherchant à s'introduire dans le cabinet. Jung ouvre la fenêtre, saisit l'insecte et s'adresse à la patiente, médusée : « Le voilà, votre scarabée ! » Une synchronicité qui permettra à l'analysante de faire un grand pas<sup>2</sup>.

● **Pour avancer.** Lorsque vous sentez que quelque chose vous est signifié, semble signifiant, accueillez sans les juger, non pas ces signes, mais l'émotion, la vibration, l'intérêt qu'ils suscitent en vous. « Qu'est-ce que ça vous fait d'être ainsi bouleversé ? Admettez qu'il n'y a sans doute pas d'explication rationnelle à ce que vous vivez. Et pourtant vous le vivez. Donc, ça a de la valeur. »

1. Autrice de *Libérez la voix de votre intuition* (Eyrolles, 2019).  
2. Exemple relaté dans *Synchronicité et Paracelsica*.

## L'INTUITION

L'intuition, du latin *intueri*, « regarder attentivement », est pour le dictionnaire une « connaissance directe, immédiate de la vérité, sans recours au raisonnement, à l'expérience ». « Elle est une perception de l'intelligence inconsciente, détaille Isabelle Fontaine. Loin d'être une bizarrerie réservée à certains individus, elle est une faculté présente en chacun. » Jung, à l'origine du concept d'inconscient collectif, écrit d'ailleurs qu'elle est « tout ce qu'il y a de plus normal, naturel et nécessaire ».

● **Le cas de la recrue.** En 1945, Éric Berne, médecin psychiatre et futur fondateur de l'analyse transactionnelle, est mobilisé dans l'armée américaine. Il doit évaluer la santé psychique de futures recrues en quelques minutes seulement. Il leur pose deux questions : « Êtes-vous nerveux ? » et « Avez-vous consulté un psychiatre ? » Il raconte avoir été capable de déterminer l'aptitude des candidats sans attendre leurs réponses – et même de deviner leur profession, notamment celle des fermiers et des mécaniciens<sup>1</sup>.

● **Pour avancer.** « L'intuition évoque l'intérieur, rappelle Isabelle Fontaine. Écoutez les informations qui vous parviennent de vous-même, cette petite voix qui vous dit : “Méfie-toi” ou bien “Vas-y”, cette sensation de froid ou de chaud, cette impression de pesanteur ou de légèreté. » Faut-il les suivre ? « Faites preuve de discernement : le temps de l'intuition n'est pas le temps de l'action. » ●

1. Exemple relaté dans « The Nature of Intuition » (revue *Psychiatric Quarterly*).

“L'intuition  
est tout ce  
qu'il y a de  
plus normal,  
naturel et  
nécessaire”

- CARL GUSTAV JUNG -