

Chantal Belfort



Psychanalyste

Penser pour En Dire

Impermanence, Impossibles...

De l'Impuissance.



L'impuissance, au sens premier, serait un manque de moyens pour accomplir quelque chose. Il serait synonyme de faiblesse et de misère. Être frappé d'impuissance fait synonyme de paralysie : impuissance à dire, à faire quelque chose, à réagir... L'adjectif impuissant(e) est lui synonyme de désarmé, incapable, inefficace, inopérant. Ces définitions évoquent également l'impuissance sexuelle masculine qui n'est que le pendant de l'impuissance psychique. L'impuissance peut s'entendre aussi comme un manque de force physique ou morale pour agir, un manque de pouvoir. C'est une émotion qui naît devant une menace, un traumatisme, là où il n'y a plus rien à faire. L'être est confronté à un impossible et la représentation de cette impuissance mesure la distance qui sépare du sentiment face à la mort. L'impuissance, de ce concept qui fait faute à la puissance, qui lui fait manque, voici un état où tout être se trouve de côtoyer, sinon partager, une douleur qu'il ne peut voir, mais qu'il ressent tel un déchirement du cœur : la douleur de l'absence, douleur de la perte, de celle d'un être cher ; douleur qui ne peut forcément que réactualiser profondément, violemment dans le temps présent celle de la perte première issue du passé archaïque. Au-delà du sentiment de frustration à ne rien pouvoir y faire, la confrontation inévitable est celle avec l'impermanence et avec des impossibles qui font le lit de l'impuissance. Dans l'impuissance, le paradoxe est que tout cherche à retenir, mais rien n'empêche. Qu'il s'agisse d'impuissance, de culpabilité ou d'estime de soi, tout semble aussi échapper de manière inexorable, en conscience ou pas : le temps, la permanence, le contrôle de sa vie, tous ces devenus impossibles là où régnait auparavant des possibles à créer des projets sur un devenir... La vie commence dans l'impuissance totale liée à la dépendance de l'enfant en toutes choses, tout autant que les dernières années d'une vie sont elles aussi marquées par un retour au manque d'autonomie et donc à l'impuissance. Le sujet perd tout ce qu'il a acquis, parfois péniblement, la locomotion, le contrôle sphinctérien, la parole et la maîtrise des pensées faisant partie des signes de ce retour à l'impuissance. Entre ces deux moments de la vie, il y a la longue période de vie où se peaufine le passage de l'impuissance à la maîtrise personnelle, avec la capacité de l'être d'influencer le plus possible les événements par ses actes volontaires. C'est une forme de puissance, de valorisation, amplificatrice de l'estime de soi, d'un JE présent et fortement construit qui entraîne à régulièrement sortir de l'impuissance en inoculant de la puissance dans les différents moments de sa vie.

Mais, un seul événement dans le cours de la fluidité de la vie peut faire rupture et faire sens de l'impermanence. La perte d'un être cher, qui fait noeud dans le courant du fleuve de la vie, va créer une rupture dans la continuité du mouvement qui devient immobilité pour un temps plus ou moins long selon la capacité aux représentations, plutôt pessimistes ou plutôt optimistes, qu'a l'être de s'attribuer la cause de l'événement. Rien de ce que l'on peut faire n'a une quelconque possibilité de modifier le vécu incontournable. La culpabilité peut surgir et ajouter au poids, au choc de l'impuissance. De l'apparence d'une permanence de la volonté au bien-être ou bien vivre, le trauma fait fît de la volonté de contrôle, car il est le signifiant même de l'impossible, l'impossible de se vouer à la toute-puissance, d'une ère qui n'est sensée régner que chez le nourrisson encore aux prises avec le désir désirant de la mère qui le maintient dans la fonction d'objet. Dans de telles situations, le quotidien prend les saveurs et les couleurs de l'absence. Le temps lui-même a perdu sa propre continuité pour ne plus se voir que parsemé des souvenirs de l'absent, de l'absence, jusqu'à voir s'instaurer une rumination mentale qui, faute de l'autre, absentifié, fait tenir à soi-même un discours qui ne peut trouver l'écoute de l'Autre, sinon forcément et uniquement dans la séance de l'expérience analytique. D'une relative permanence de la pensée claire et structurée se juxtaposent des dysfonctionnements avec de nouveaux modes de pensées et de perception qui peuvent conduire à la névrose voire plus à la psychose avec des pathologies comme les dépressions graves. Les idées dansent en tous sens et dans le même temps échappent au Sujet qui s'en trouve submergé, tel l'inconscient qui domine la vie du sujet d'un impossible contrôle. Il est mis en exergue des représentations autour de l'imaginaire propre à chacun qui relèvent, ou plus exactement réveillent et révèlent les pensées archaïques qui furent le résultat du vécu du trauma de la perte de la première fois inexorable et resurgissent comme signifiants au détour de la réactualisation de traumas présents. L'affect qui oscille de la tristesse à la colère, de la frustration à la résignation, peut conduire, selon le système de représentations attribuées à la situation, à l'expression de symptômes mélancoliques jusqu'à plus grave des dépressions. Permanence de la rumination et de la douleur qui signent l'impermanence qui existe dans la structure équilibrée de la pensée et prend valeur lors des traumas, ruptures de la chaîne de moments actifs et créatifs dans la vie. Cette rumination prend tout l'espace et chacun de ses éléments est décortiqué à la loupe et lui donne toujours plus d'ampleur, prenant une coloration de plus en plus mortifère s'il n'y

est porté garde ou attention. Ces pensées n'ont pas d'objectifs précis sinon de compenser, de remplacer la disparition matérielle : emplir un espace laissé vide. Elles ont du mal à retenir ; elles sont fondées sur une sorte d'inattention aux choses présentes de la vie et qui devient permanente, où se mêlent l'impermanence d'une vie émotionnelle en perte d'équilibre et tous les devenus en arrêt devant les nouveaux impossibles. Les matins deviennent douloureux, l'intérêt de la journée s'étant égaré dans un espace où ne règne plus que l'objet absent. Les pensées mortifères prennent tant de place que la projection sur un avenir devient fragile, incertaine, voire inexistante. Au détour du trauma, sont remises en jeu ses propres fragilités : la confiance en soi, la culpabilité, les remises en question diverses nous mettant au centre du trauma en place de l'objet de la perte. Une substitution à ces sentiments peut en être de plonger au cœur même de la toute-puissance pour reconstruire un monde illusoire qui éloigne de la réalité trop propice à générer la souffrance. Les sentiments échappent. Ils poussent à l'immobilisme de type « à quoi bon ! » accompagné de l'emmurement, de la fermeture sur soi-même éloignant de plus en plus du symbolique, avec l'absence de perspective, d'une tristesse allant jusqu'à la détresse, jusqu'aux crises d'angoisses existentielles, morbides et mortifères... Le sujet se fait proche de la mort, avec l'arrêt de sa vie où il ne trouve plus d'issue... Il vit comme une désertification dans sa vie, un seul objet manquant ayant emmené avec lui une part de son humanité, d'un JE qui s'est perdu avec l'objet de son amour, objet de son désir.

Le temps s'est ralenti et même arrêté au trauma et butte à retrouver une dynamique, un mouvement qui conduise du passé au présent vers la projection sur l'avenir. Il porte ainsi en son sein l'impuissance qui lève le masque de la toute-puissance. Le sujet se voit confronté à lui-même dans son monde de représentations faisant étayage dès l'infans. Par la perte qui fût première, il voit son désir de toute-puissance renforcé mais avec la confrontation à l'impossibilité de sa mise en pratique. Tout cela fait vecteur de l'impuissance qui mène à la résignation, à la tristesse, à la mélancolie et pour certains à la dépression. Le temps lui-même devient impossible. Il ne passe plus, il s'arrête. Il relève plutôt davantage du temps qui ne passe pas, tel dans l'expérience analytique, sauf qu'ici il n'y a pas d'Autre, l'Analyste, qui puisse conduire à une gestion de l'impuissance. Le temps n'existe plus que selon une volonté d'une impossibilité à vouloir effacer ce qui fait souffrance. Imaginer

l'impossible : pouvoir revenir à l'avant la disparition pour retrouver l'état antérieur à la souffrance liée à la perte, un état de plénitude. L'impossible volonté de toute-puissance : pouvoir revenir en arrière et tout effacer, comme si ce n'était jamais arrivé... C'est le fondement de cet acharnement à vouloir faire exister une machine à remonter le temps pour apporter des modifications à ce qui s'est déjà passé. L'impossible aussi à la possession. Croire posséder quand il n'en est rien. Ne pas posséder le temps qui n'est ni allié ni ennemi ; ne pas posséder jamais l'objet de son désir ; ne plus « posséder » celui qui est l'objet absent. La réactualisation n'est pas une rencontre à nouveau, mais bien un retour actualisé dans le présent d'un vécu archaïque, même si l'objet de son désir prend une forme différente.

Une différence avec la période de l'infans, serait la possibilité d'avoir conscience de se vivre en impuissance et ainsi faire rupture de l'impossible. Ainsi donc, essayer la gestion de l'impermanence, des impossibles et par là de l'impuissance par substitution, compensation à travers le dire, le taire le silence des mots. Nous sommes là dans le champ de l'expérience analytique. L'impuissance s'appuie sur une situation qui semble sans issue. Et effectivement, la première fois ne reviendra jamais, pas plus que celui qui est devenu absent de son espace de vie. Chez les sujets qui en furent de l'expérience analytique, la fortification donnée au JE peut permettre de trouver une issue adaptative, transformatrice à l'événement subi brutalement, tout d'un coup. Tant que le sentiment relève du chagrin seul, il est possible de retrouver de la puissance à distance de la toute-puissance en s'extrayant de la situation ou en tous cas en recréant une réalité plus conforme à ce qu'il est possible de gérer. Rendre l'impossible à vivre avec davantage de possibles. Porter un regard différent sur l'événement sur soi peut donner une issue adaptative, transformatrice comme celle que permet de générer avec soi l'expérience analytique, par exemple. Dans le champ de l'expérience analytique, l'analysant, au fil du temps, réussit à transformer ses fragilités en force dans la construction d'un JE fort qui permette de meilleures capacités d'adaptation. Mais dès lors le chagrin submerge et pousse le sujet à « faire le mort » face à une situation qui semble sans issue, la dépression progressivement peut l'envahir. Il se perçoit alors comme prisonnier de la situation, les voies du langage, de l'imagination et de l'élaboration psychique lui devenant inaccessibles. De l'importance de l'expérience analytique qui par le

discours du sujet, mais surtout par le retour des signifiants extrudés de son inconscient, qui lui permette de trouver le cheminement vers un JE qui fasse sortir de l'ignorance sur ce qui échappe. Le savoir en inconscient serait un facilitateur de la gestion de la situation traumatique qui réactualise l'impuissance première en tenant à distance l'errement vers la dépression.

Avril 2018