

Invitation à un certain voyage

Béatrice Hiltl

Qu'est-ce qui peut pousser l'homme à entreprendre un voyage dans l'espace pour explorer l'univers ou mener une mission en son sein ? Qu'est-ce qui peut déterminer une personne à entreprendre un voyage thérapeutique pour explorer son univers psychique et/ou son univers existentiel ? Qu'est-ce qui peut l'amener à « casser sa tirelire » pour accomplir un tel voyage ? Quel en serait l'objectif ? L'objectif de la thérapie est d'amener le patient au point où il est en mesure de faire un choix libre. Mais que signifie exactement faire un choix libre ?

Une nouvelle université d'été, c'est écrire une communication et la présenter à l'oral. De quelle manière ce type d'obligation aurait-il été vécu au temps de Freud et l'est-il aujourd'hui ?

Du temps de Freud, l'homme n'était ni libre, ni responsable mais coupable, selon un mode névrotique. A cette époque, la culture reposait sur le refoulement des pulsions sexuelles, sur des règles sociales et comportementales structurées et clairement définies, sur l'importance accordée à la volonté et à la force morale. L'ère du positivisme scientifique permettait de tout expliquer. Le Surmoi pouvait avoir toute sa place. L'intervenant, à cette époque, aurait été poussé de l'intérieur par ce qu'il « avait » à faire ou tirailé de l'extérieur par ce qu'il « devait » ou « devrait » faire. Et il aurait pu alors répondre à cette obligation en assumant sa mission tout en manifestant éventuellement quelques symptômes, témoins de son conflit intrapsychique. Le Moi du sujet aurait pu accomplir sa tâche en recourant éventuellement à la solution névrotique qui lui aurait permis d'opérer un compromis entre les pulsions et les défenses inconscientes.

Aujourd'hui l'homme se revendique libre, non responsable, non coupable, puisque la psychanalyse l'a aidé à se libérer de sa culpabilité. Entendons, d'une certaine forme de culpabilité. Il existe depuis l'adolescence, voire l'enfance, une expression libre de nombre de désirs pulsionnels, une permissivité sexuelle, un démantèlement des structures, des limites. Par ailleurs, notre société n'est plus régie selon le modèle du Surmoi, mais selon celui de l'Idéal du Moi. Et l'intervenant d'aujourd'hui, par exemple, est davantage aux prises avec une problématique de choix, en d'autres termes avec ce qu'il veut faire, avec ce qu'il décide de faire, plutôt qu'aux prises avec ses pulsions sexuelles refoulées. L'expression de la notion de choix libre à notre époque pourrait être comprise comme : « J'affirme ma liberté, j'assume mes choix positifs et négatifs de manière libre », et pourrait être interprétée comme : « je fais ce que je veux ! »

Que pouvons-nous en inférer en termes de profil ? Un profond malaise comme l'a décrit Ehrenberg à travers ce qu'il a identifié comme la « fatigue d'être soi », le sentiment d'être coupé de ses émotions, une sensation d'être vide, un manque de joie de vivre, un sentiment d'être à la dérive, ou encore une terreur d'exister. Description qui pourrait tout à fait correspondre à la pathologie dominante actuelle : celle des états-limites.

Pour sortir de cette impasse vertigineuse, l'approche de la thérapie existentielle ou celle de la sophia-analyse proposent d'autres territoires à explorer et qui ne pourront l'être bien évidemment sans douleur.

L'apport de la psychanalyse

Métapsychologie freudienne

Avec la naissance de la psychanalyse, nous avons assisté à la découverte de l'existence de l'inconscient, à la découverte de l'appareil psychique représenté par le modèle de deux topiques. Elles représentent l'organisation spatiale du psychisme humain. Selon

Freud, la vie psychique se caractérise par trois lieux ou espaces qui sont différenciés par des mécanismes et des fonctions propres.

Première topique

Freud fonde d'abord une première topique : Inconscient/Préconscient/Conscient. Ces instances sont séparées par des frontières contrôlées par des censures qui laissent passer ou empêchent le passage des contenus représentatifs d'un système vers un autre.

L'inconscient est constitué de représentations (c'est-à-dire d'idées, d'images ou de traces dans la mémoire) qui sont hors d'atteinte de la conscience. La force qui maintient une partie du psychisme hors de la conscience s'appelle le refoulement. A l'inverse, les représentations refoulées des pulsions essaient de revenir à la conscience et exercent une pression vers le conscient, il s'agit du retour du refoulé. L'inconscient est régi par le principe de plaisir et caractérisé par les processus primaires.

La première topique est représentée comme un appartement ou pour illustrer notre propos en nous appuyant sur le film, comme une station composée de différents compartiments. « Nous assimilons donc le système de l'inconscient à une grande antichambre dans laquelle les trois motions animiques s'ébattent comme des êtres séparés. Attenante à cette antichambre, il y aurait une seconde pièce, plus étroite, une sorte de salon dans lequel séjourne aussi la conscience. Mais sur le seuil entre les deux espaces, un gardien exerce son office, il inspecte une à une les motions d'âme, les censure et ne les laisse pas entrer au salon quand elles viennent à lui déplaire. Vous saisissez tout de suite qu'il n'y a pas grande différence à ce que le gardien repousse d'emblée une motion isolée dès le seuil ou qu'il la renvoie en deçà de celui-ci après qu'elle est entrée au salon. Seuls sont ici en question le degré de sa vigilance et sa rapidité à reconnaître à qui il a affaire. [...] Les motions dans l'antichambre de l'inconscient sont soustraites au regard de la conscience, puisqu'aussi bien celle-ci se trouve dans l'autre pièce ; elles doivent tout d'abord rester inconscientes. Lorsqu'elles se sont déjà poussées jusqu'au seuil et qu'elles ont été renvoyées par le gardien, elles sont alors incapables de conscience ; nous les appelons refoulées. Mais même les motions que le gardien a laissé franchir le seuil n'en sont pas pour autant devenues conscientes ; elles ne peuvent le devenir que lorsqu'elles réussissent à attirer sur elles le regard de la conscience. C'est pourquoi nous appelons à bon droit cette deuxième pièce le système du préconscient. [...] Mais pour une motion isolée, le destin du refoulement consiste en ceci que le gardien ne la laisse pas entrer du système de l'inconscient dans le préconscient » (Freud, 1915-1917, 305-306).

Comment pourrions-nous nous représenter cette première topique? A son réveil, après avoir dormi en position de régression fœtale dans la station dans laquelle elle a réussi à entrer, Ryan se déplace d'un compartiment à l'autre, et nous pouvons nous rendre compte de la présence de tendances psychiques que Freud appellent « motions animiques » qui se manifestent tels des êtres vivants sous la forme de boules de fumée qui crépitent et étincellent et qui de la sorte ont réussi à franchir le seuil, mais cela ne réussit pas à attirer le regard de la conscience de Ryan sur elles ; l'émergence du refoulement a donc opéré.

Deuxième topique

En 1920, la topique précédente est réduite à des qualités et non plus à des lieux puisque la pratique analytique et la clinique ont montré qu'il y a de l'inconscient dans chaque instance. Freud reconstruit une nouvelle topographie de l'appareil psychique en différenciant les lieux psychiques suivants : Ça, Moi, Surmoi. Ces lieux définissent un ensemble de relations intrapsychiques.

Ces deux topiques ne sont pas contradictoires mais plutôt complémentaires. Le Ça inconscient constitue le réservoir pulsionnel de notre psychisme. Les pulsions sont régies par les processus primaires et le principe de plaisir. Le Ça ignore les jugements de valeur, le bien, le mal, la morale. Freud décrit le Ça comme la partie obscure, impénétrable de la personnalité. Le Moi est le médiateur entre les exigences pulsionnelles du Ça, le monde extérieur et les contraintes du Surmoi. Le « pauvre » Moi sert trois maîtres sévères et il s'efforce de concilier leurs revendications et leurs exigences. Ces revendications divergent toujours, paraissent

souvent incompatibles, et il n'est pas étonnant que le Moi échoue si souvent dans ses tâches. Les trois despotes sont le monde extérieur, le Surmoi et le Ça.

Comment pourrions-nous identifier l'expression des exigences pulsionnelles du Ça ? Souvenons-nous de la scène où après que Ryan a réussi à pénétrer dans la station spatiale internationale pour tenter un retour sur terre grâce à la capsule de sauvetage qui s'y trouve, elle est lâchée (au sens propre) par Kowalski qui disparaît alors dans l'espace. Elle est lâchée mais son Moi n'a pas encore lâché l'idée toute-puissante issue de l'impérialisme de ses besoins psychiques d'aller le récupérer là où il se trouve. Face à la menace pour le Moi de se confronter à une réalité trop angoissante et terrorisante – celle de se savoir lâchée seule dans l'univers – les exigences issues du Ça font alors pression à ce moment-là pour exercer leur domination au profit de la primauté du principe de plaisir sur la prise en compte du principe de réalité. Puis, le Moi de Ryan est confronté, dans l'effroi, à la vision de la réalité extérieure et à son exigence despotique : il n'y a plus aucun contact, plus aucun visuel, elle est désormais complètement seule dans l'univers, elle est l'unique survivante de cette mission spatiale. Une alerte au feu se déclenche qui provoque un commentaire de Ryan : « C'est quoi ça, encore ? ». Et bien justement, c'est de nouveau l'expression du Ça qui se manifeste et qui ne s'arrête jamais ! Le Ça, représenté par la force de l'énergie pulsionnelle du feu qui se déclenche et se propage sans limite.

Le Moi dans son combat est mis également en scène lorsque, par exemple, Ryan dépense une énergie considérable (à entendre en tant qu'énergie psychique) pour fermer les cloisons (c'est-à-dire mettre en œuvre le refoulement), lorsqu'elle cherche à se protéger contre les expressions pulsionnelles puissantes du Ça ou encore lorsqu'elle cherche à s'allier avec un Surmoi également sévère. Il lui faut donc verrouiller très fort les cloisons pour lutter contre une menace explosive du Ça dont la violence pulsionnelle se déchaîne à travers le feu, les débris, etc. Et nous pourrions constater jusqu'au bout l'expression du retour du refoulé, symbolisé par les éléments de feu qui ne cessent jamais de poursuivre leur trajectoire.

Le monde extérieur et la réalité sont représentés également à travers les accidents et les catastrophes qui surviennent : la navette spatiale détruite par les débris provenant du dysfonctionnement du satellite russe qui a provoqué dans l'espace une réaction en chaîne, l'accident mortel de la fille de Ryan, les navettes de sauvetage ou les parachutes inutilisables, la panne de carburant, etc.

Nous pouvons également illustrer la voix du Surmoi à travers certains propos de Kowalski : « Nous devons partir maintenant. Je ne vous le répéterai pas deux fois, c'est un ordre ». Plus tard, face à la constatation du désastre, Ryan ressentira une culpabilité en lien avec la non-écoute de la voix du Surmoi représentée à ce moment-là par Kowalski : « Je m'excuse de ne pas vous avoir obéi tout de suite ».

Le fonctionnement psychique est régi par deux processus : le processus primaire ou processus de décharge de l'énergie qui circule librement, et le processus secondaire qui prend en considération les contraintes de la réalité dans la satisfaction des besoins pulsionnels.

Le Moi représente la raison et la sagesse alors que le Ça est dominé par les passions. Le Moi cherche à substituer le principe de réalité au principe de plaisir qui exerce son pouvoir dans le Ça. Freud compare le rapport du Moi au Ça avec celui du cavalier à son cheval : le cheval produit l'énergie de la locomotion, le cavalier quant à lui détermine le but, guide le mouvement du puissant animal. Il est « le conducteur du bus » au sens psychanalytique du terme !

Le Surmoi est le représentant des exigences de l'éthique de l'homme, il résulte de l'intériorisation des images idéalisées des parents, de l'intériorisation de sa propre relation avec ses parents et de l'intériorisation des règles parentales et sociales. Il a un rôle de censeur et a pour fonction d'établir un modèle idéal pour le Moi.

Selon le point de vue dynamique, l'appareil psychique est le siège de forces en conflit qui opposent désirs et défenses. Les conflits sont dynamiques et inconscients et les forces en conflit sont d'origine pulsionnelle. Freud fonde ce conflit sur l'opposition de deux pulsions : pulsion d'autoconservation et pulsions sexuelles d'abord, puis pulsions de vie et pulsions de mort, par la suite. La pulsion est une poussée irrépressible d'origine interne à laquelle il est impossible d'échapper. Les pulsions ne sont ni psychiques, ni corporelles mais se trouvent à

la limite des deux domaines. Elles traduisent des exigences biologiques dans le psychique.

Le Moi est l'instance qui assure l'autoconservation de soi, il est déterminé parce qu'il a vécu la pulsion de mort comme sa part la plus inconsciente. Freud décrira le Moi comme une sorte de héros tragique puisqu'il est situé entre plusieurs maîtres qu'il doit servir malgré leurs exigences contradictoires : les revendications pulsionnelles du Ça, celles du monde extérieur et de la réalité et celles du Surmoi. Autrement dit, malgré ce que l'on peut croire, le Moi « n'est pas même maître dans sa propre maison » (Freud, 1915-1917, 295). La psychanalyse peut dire au Moi : Il n'y a rien qui soit introduit en toi, c'est une part de ta propre vie psychique qui s'est soustraite à ta connaissance et à la maîtrise de ton vouloir. Le but thérapeutique de Freud visait à ce que le Moi demeure son propre maître dans sa maison et ne soit plus l'esclave des puissants Ça et Surmoi.

Le projet de la psychanalyse était de permettre au sujet de connaître son inconscient au travers de la cure afin de pouvoir agir sur lui. Nous pouvons ajouter que la prétention de vouloir connaître l'étendue de son inconscient peut être aussi infinie et interminable que celle de vouloir connaître l'étendue de l'espace intersidéral ou l'étendue du cosmos. L'action de l'analyse consiste non à rendre les réactions morbides impossibles, mais à donner au Moi la liberté de se décider dans un sens ou dans l'autre.

Approche existentielle

Yalom critique le modèle déterministe freudien qui ne peut au fond que condamner le sujet à un manque de liberté et de responsabilité. Selon lui, dans la théorie freudienne, l'homme est vécu par l'inconscient, ce qui signifie que l'homme est appréhendé non plus comme étant le conducteur de sa vie, mais comme étant conduit, puisque son comportement est une résultante de l'interaction des forces internes. Yalom se demande où peut se trouver le siège de la responsabilité dans un modèle de l'homme divisé en instances interdépendantes – le Moi, le Ça, le Surmoi – toujours en conflit. Où se trouve l'instance du choix dans un modèle déterministe ? Pour cet auteur, Freud ne parvint jamais à dépasser la contradiction entre son modèle déterministe et le but de son entreprise thérapeutique.

Si la pensée analytique traditionnelle considère le comportement humain comme totalement déterminé, séparant la psyché humaine en instances toujours en conflit les unes avec les autres, il semble néanmoins nécessaire d'y inclure un cœur qui ne soit pas déterminé. Yalom s'inspire du point de vue de l'existentialisme. Pour Sartre, non seulement l'être humain est libre, mais il est condamné à la liberté. Nous sommes entièrement responsables de notre vie, non seulement de nos actions, mais de nos situations de vie difficiles, de notre souffrance, de nos incapacités à agir. Nous portons la responsabilité de ce que nous faisons et de ce que nous choisissons d'ignorer.

Au plan existentiel, responsabilité est synonyme d'existence. L'expérience de l'existence au travers de la première naissance (biologique) peut se révéler être tout d'abord vertigineuse et s'exprimer sous la forme d'angoisses agoniques telles celles que retraversera Ryan lors de sa crise de panique et de sa chute sans fin dans l'espace. Plus tard, elle pourra faire l'expérience de la responsabilité et faire le choix d'exister à part entière, totalement. Un chemin qui implique plusieurs étapes : apprendre à lâcher prise, accepter de s'éloigner, de se séparer, de perdre. Le verbe « exister » signifie littéralement « se détacher », « surgir ». Le processus de croissance et de maturité est un processus de séparation. L'absence de séparation signifie l'absence de croissance. L'isolement constitue le prix à payer pour cette séparation et cette croissance. Renoncer à un état de fusion interpersonnelle signifie faire face à l'isolement dans tout ce qu'il implique de terreur et d'impuissance. Mais la confrontation à cet isolement est inhérente à l'existence autonome. Il s'agit de renoncer à ce que le changement arrive de l'extérieur, d'abandonner la croyance en l'existence d'un autre qui a le pouvoir de nous créer, de nous protéger et de nous sauver. Il s'agit d'apprendre à devenir son propre parent, autrement dit, apprendre à s'aider soi-même et à se confronter au savoir terrifiant de sa solitude.

Etre libre, être responsable signifie accepter d'être « terriblement » seul. Chacun est seul dans la mesure où il est responsable de sa propre vie. Chacun s'efforce d'être un individu

et pour le devenir, il doit nécessairement tolérer un isolement. Selon Yalom, un des buts de la thérapie consiste à aider le patient à se confronter à l'isolement, à l'explorer et à plonger dans ses sentiments de perte et de solitude. Il s'agit d'aider le patient à prendre conscience que tout lien à l'autre, même s'il peut apaiser la condition humaine d'isolement existentiel, ne peut en aucun cas le supprimer totalement.

Accepter de grandir lors d'un cheminement thérapeutique implique de reconnaître et d'apprendre ce que nous pouvons retirer comme gratification dans la relation aux autres, mais aussi, ce qu'il n'est pas possible d'obtenir d'eux.

L'apport de la sophia-analyse

Pour la sophia-analyse, « l'homme en tant que personne est un sujet doué de pouvoir décisionnel, un sujet qui a beaucoup de conditionnements, mais qui a un pouvoir de liberté » (Mercurio, 1988, 326). Il a le pouvoir décisionnel d'aimer ou de haïr. Cette conception affirme contrairement à la psychanalyse que l'instinct de mort n'existe pas, mais que la haine existe en tant qu'acte de liberté. Pour illustrer la métapsychologie sophia-analytique, Mercurio reprend la métaphore de la calèche ; le cocher est le Moi-personne qui guide deux chevaux : le corps (Moi corporel) et la psyché (Moi psychique). Il a élaboré une troisième instance, le Soi (personnel et cosmique) qui serait le cœur.

Le Moi psychique

Le Moi psychique répond inexorablement au principe de plaisir. Il est également soumis au principe de possession, à l'avoir, à l'accrochage aux besoins psychiques et à la répétition incessante des conditionnements psychiques. Il est sous l'emprise et le déterminisme des pulsions. Il est narcissique, dans sa prétention d'être unique. Dans la dimension psychique, il y a place pour l'orgueil, la haine, l'omnipotence, la rivalité mortifère, la destructivité.

Le Moi-personne

Le Moi-personne est le sujet central de toutes les composantes de l'être humain, il a le devoir de choisir quelle source interne écouter et réaliser. A ce niveau, le Moi-personne en termes sophia-analytiques représente « le conducteur du bus ». Les sources internes sont situées dans l'inconscient. Il faut se donner les moyens de les explorer. Les sources provenant du Moi psychique sont souvent en contradiction avec celles du Soi.

Le Moi-personne ne peut naître qu'en passant par la décision de se séparer. Il ne peut naître qu'en passant par une perte d'un autre mode de fonctionnement, d'une ancienne identité. Il a la capacité de décider de quitter la relation symbiotique, c'est pourquoi il est doté de liberté et de décision. Le Moi-Personne est une instance qui permet à chacun de découvrir qu'il n'est pas que psyché, que l'identité du sujet est en relation avec le Moi psychique mais qu'elle est également autonome. Ce qui donne la possibilité de se séparer des forces psychiques, c'est la notion du Soi, force tierce qui vient nourrir le Moi-personne comme le soleil est l'élément vital de la terre. Il y a nécessité de s'appuyer sur la présence du Soi, source interne d'énergie et de vie, pour se séparer de l'identification au Moi psychique et faire émerger le Moi-personne doté d'identité propre. En analyse, il peut dans un premier temps être représenté par la figure du sophia-analyste, par exemple.

Le Soi

Le Soi est une instance non agissante, il informe, suggère, propose. Il est en relation avec le projet de vie. Contrairement au Moi psychique soumis au principe de plaisir et de possession, le Soi est soumis au principe de joie.

Un détour par la haine

Le Soi exige des renoncements, et le véritable renoncement à réaliser n'est pas celui

des pulsions, mais celui de l'orgueil et de la haine destructrice. Selon la sophia-analyse, nous sommes pleins de haine refoulée depuis notre plus tendre enfance, depuis notre conception même. Tant que nous ne nous confrontons pas à la levée de ce refoulement, nous ne pouvons être que dans le choix de la survie et non dans celui de la vie. C'est le cas de Ryan qui a vécu le drame le plus terrible qui soit (perdre son enfant). Ce traumatisme pourrait expliquer en soi et justifier de manière définitive qu'elle fasse le choix de la survie et y reste à jamais. « Je roule, c'est tout, sans but ». La psychanalyse interpréterait la répétition incessante de situations douloureuses, i.e. de traumatismes (les traumatismes présents réactualisant les traumatismes plus anciens) comme la recherche d'une élaboration et éventuellement d'un dépassement. Mais, il est dans la vie de chacun des traumatismes et des blessures qui resteront là à jamais. Pour Ryan, ce sont : d'une part, sa première expédition à bord d'une navette spatiale qui, d'une banale sortie dans l'espace s'est transformée en catastrophe, la navette ayant été pulvérisée et, d'autre part, la mort de sa fille due au « plus bête des accidents », la vie de Ryan en a été pulvérisée, elle aussi. La force de la haine refoulée depuis la nuit des temps de la vie intra-utérine, concept spécifique de la sophia-analyse, peut notamment être représentée par la scène dans laquelle Ryan et Kowalski parviennent à la navette spatiale et y découvrent l'ampleur des dégâts et des cadavres. Découvrir ces cadavres et s'y confronter signifie aussi, pour la vision sophia-analytique, accéder à la prise en compte des conséquences issues de notre haine refoulée. Ce moment de prise en compte est proposé à Ryan lorsqu'elle regarde l'homme au visage troué et qu'elle voit la photo qui le représente en situation de bonheur familial. Ryan contemple cette photo composée du couple parental et d'un enfant mâle. Avec les investigations de Kowalski – tel que pourrait le faire un sophia-analyste –, nous entrevoyons les drames qui figent Ryan dans les choix de la survie : la mort de sa fille ainsi que la blessure prénatale de ne pas avoir été désirée dans son identité sexuelle et de porter toute sa vie un prénom masculin. Cette configuration favorise, en réaction, un « beau » projet de vengeance qui lui permettra de (sur)vivre : devenir une brillante experte en ingénierie médicale, une « tête » avec un bel orgueil démesuré. Comme le lui dit Kowalski : « C'est vous le cerveau ». Mais elle n'a pas de corps – elle ne veut pas écouter son corps, elle ne veut pas tenir compte de l'avis médical qui lui signifie ses limites corporelles – et elle n'a pas de cœur. Seule la dimension de la tête existe. Mercurio dirait : « Seule la tête est sortie de l'utérus, le corps et le cœur sont encore restés à l'intérieur de l'utérus ». La sophia-analyse reconnaît aussi que nous nous sommes identifiés à nos modèles parentaux, parce que nous les portons en nous. Nous avons appris cette langue et c'est cette langue que nous parlons. Nous étions obligés de répéter, mais dès lors que nous en avons conscience, nous pouvons décider d'arrêter et de changer ou... pas !

A l'écoute de son Soi

Comme il l'a été dit, contrairement au Moi psychique, le Soi suit le principe de la joie. Kowalski incarne également cet aspect du principe de la joie propre au Soi : il écoute la musique, il contemple et exprime son contentement face aux splendeurs cosmiques existantes, il a recours à l'humour et à la ruse.

Mais si le Soi suit le principe de la joie, c'est bien souvent au prix de devoir effectuer des renoncements douloureux. Le Soi peut communiquer des vérités désagréables, peut proposer des solutions difficiles à accepter parce qu'elles nous amènent à rompre avec nos schémas et nos repères habituels ; il appartient à chacun de décider de l'écouter ou pas. Kowalski n'est pas entendu lorsqu'il communique des vérités douloureuses ; il prévient depuis le départ « qu'il ne la sent pas cette mission », il met les mots sur les situations : « Il n'y a rien que vous auriez pu faire, de toute façon, on allait se faire allumer » ; « Il faut que tu me lâches, sinon on va mourir tous les deux » ; « on a loupé le coche, c'est comme cela ». Ryan, quant à elle, doit faire face au principe de réalité : passer à la langue chinoise, intégrer la capacité de faire la synthèse des opposés pour admettre que « atterrir, c'est décoller ».

Les renoncements sont nécessaires pour se transformer et devenir une personne dans sa totalité, une personne dotée de liberté, capable de faire de véritables choix de vie et non plus seulement des choix de survie. Si l'objectif d'entreprendre un voyage thérapeutique est celui de pouvoir nous amener à faire un choix libre et à pouvoir conduire notre vie de manière

autonome et responsable, le thérapeute peut être pensé, selon Yalom, comme une sage-femme accouchant le patient de sa vie non encore vécue.

Bibliographie

EHRENBERG Alain, 2000, *la fatigue d'être soi, dépression et société*, Paris, Odile Jacob, Poches

FREUD Sigmund,

- 1915-1917, Leçons d'introduction à la psychanalyse, *Œuvres complètes*, tome XIV, PUF, 2000
- 1917, *Une difficulté de la psychanalyse appliquée*, Paris, Gallimard, 1971
- 1920, *Au-delà du principe de plaisir*, Paris, Payot, Essais de psychanalyse, 1981
- 1930, *Malaise dans la civilisation*, Paris, PUF, 1994

MERCURIO Antonio, 1988, *La vie comme œuvre d'art*, Rome, Ed. Sophia University of Rome

SARTRE Jean-Paul, 1996, *L'existentialisme est un humanisme*, Paris, Gallimard, Folio essais