

PLAIDOYER POUR UNE CERTAINE SOLITUDE

Béatrice Hiltl

Je vous propose dans le cadre du thème de notre université d'été *Du traumatisme à la réparation*, une intervention portant sur les différents types de solitude. J'ai eu envie, à partir de ce film, *The Secret Life of Words*, de travailler sur les liens qui peuvent exister entre la notion de traumatisme, celle de solitude et la réparation.

Le film nous plonge d'emblée dans le monde sidérant du traumatisme dont l'une des conséquences va être de confronter l'individu à l'éprouvé d'un vide et d'une solitude. De quelle solitude s'agit-il ?

Il est nécessaire de distinguer deux états de solitude : une « solitude détresse » (qui génère le sentiment de non-être) et une « solitude sereine » (qui équivaut au sentiment d'être) Toute forme d'effraction va réveiller l'angoisse de "l'être seul" qui sera synonyme alors de chaos dévastateur. Autrement dit, face à une telle situation – le traumatisme en tant que source d'effraction au niveau de l'appareil psychique – la personne va se retrouver confrontée au vécu d'une « solitude détresse », une solitude source de désorganisation psychique. L'un des premiers travaux de réparation psychique visera alors à favoriser les transformations qui permettront de restaurer les conditions d'une « bonne » solitude.

Mon propos est de souligner que tout traumatisme vécu dans la vie d'un sujet va le confronter, selon une chaîne associative inconsciente, aux traumatismes antérieurs qui ont pu exister, dès l'origine de sa vie, l'actuel traumatisme venant réactiver l'éprouvé de « solitude détresse » primordiale du bébé. En effet, la détresse est plus ou moins enracinée en chaque être et reste active tout au long de l'existence, compagne du sentiment de vulnérabilité et d'impuissance. Tout réveil de la détresse physique et psychique provoquée à l'occasion de la survenue d'un traumatisme, va renvoyer à un éprouvé de menace de disparition de soi, qui a déjà pu, plus ou moins, se produire dans le passé précoce du sujet.

Le traumatisme de la solitude et la détresse

Je vous propose un lien qui aidera à se représenter ce que peut signifier le vécu d'une « solitude détresse » chez l'être le plus dépendant qui soit : le bébé. S'il n'y a aucune intervention adéquate et protectrice de la part de son environnement face à cet éprouvé, le bébé, au bout d'un certain temps, n'est plus en capacité de résister et de faire face. Dans le film, Hanna compte les minutes, parce qu'elle sait que face aux tortures que son amie subit, le corps ne va pas pouvoir résister ; au-delà d'un certain temps, la mort est inévitable.

Quant au bébé, même si cela ne va pas jusqu'à entraîner sa mort physique (ce qui est cependant possible, dans certaines situations de privation majeure, comme dans l'exemple des orphelinats en Roumanie), il y aura des conséquences psychopathologiques irréversibles du point de vue de son développement psychoaffectif. Les évolutions vers l'autisme et la psychose témoignent de l'impact qu'a pu avoir chez un nourrisson la rencontre avec l'éprouvé de la mort psychique.

Dans des situations moins dramatiques ou destructrices, il y aura recours à des stratégies défensives spécifiques qui rendront compte, sous couvert de certains tableaux cliniques, d'un rapport problématique à la solitude. Il en résultera pour le sujet une qualité particulière de ses relations avec le monde extérieur et avec lui-même.

La durée, l'intensité et la fréquence, dans la répétition du vécu des expériences de détresse, jouent un rôle important. S'il n'existe pas d'expériences positives, en nombre suffisant, cumulées à celles négatives, la réparation n'est pas possible ; il s'ensuivra une évolution psychopathologique comme solution de survie. Tustin parle de la réaction autistique comme d'un moyen de tenir « la terreur en respect ». Nous pouvons nous appuyer

encore sur ce que Donald Woods Winnicott nomme les « agonies primitives » du bébé, les « angoisses sans nom » constituant les sensations effroyables éprouvées par le nourrisson lors du vécu de la « solitude détresse ». L'auteur les regroupe ainsi : se morceler, ne pas cesser de tomber, ne pas avoir de relation avec son corps, ne pas avoir d'orientation, être isolé complètement parce qu'il n'y a aucun moyen de communication.

Toujours, selon D-W. Winnicott, la détresse s'origine dans les empiètements réels de l'environnement que sont les traumatismes dus au manque de support ou au manque de protection par la personne qui s'occupe de l'enfant. Ces défauts de support et de protection renvoient notamment à tout ce qui a à voir avec la maltraitance. Au contraire, il existe également les traumatismes dus à un excès proposé par cette même personne sous forme de surprotection, d'exigences et d'attentes personnelles massives. Toutes sollicitations inadéquates répondant à la satisfaction des besoins psychiques, des désirs conscients ou inconscients de l'adulte sont des équivalents d'abus sur l'enfant. Dans les deux cas, l'environnement n'assume pas suffisamment son rôle de pare-excitation.

Le vécu de la détresse peut advenir aussi en l'absence d'événements remarquables, mais elle se vit alors intimement et tragiquement dans le silence, l'ignorance ou l'indifférence des autres. Quelle qu'en soit l'origine, l'accumulation ou l'intensité des expériences de détresse peut générer chez l'enfant un sentiment de discontinuité d'existence, voire un sentiment d'annihilation, et son corps gardera l'empreinte de la détresse à laquelle la souffrance et la solitude seront associées. Lorsque le bébé est en proie à de telles angoisses, son sentiment de continuité d'existence se trouve être perturbé, il est dans la nécessité de mettre en place des réactions ou des défenses qui seront des « stratégies de continuité d'existence », afin d'assurer une « persistance dans l'être ».

La rencontre avec un traumatisme va constituer une effraction psychique ingérable ayant pour conséquence de plonger la personne concernée dans un état de sidération. Je vous rappelle la définition du traumatisme de Jean Laplanche et Jean-Bertrand Pontalis dans le *Dictionnaire de la Psychanalyse* : « Événement de la vie du sujet qui se définit par son intensité, l'incapacité où se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets pathogènes durables qu'il provoque dans l'organisme psychique. En termes économiques, le traumatisme se caractérise par un afflux d'excitations qui est excessif, relativement à la tolérance du sujet et à sa capacité de maîtriser et d'élaborer psychiquement ces excitations ». Le traumatisme se définit comme une effraction du « pare-excitation » mettant « le principe de constance » en échec. Selon Sigmund Freud, le « pare-excitation » consiste à protéger l'organisme contre les excitations venant de l'extérieur qui, par leur intensité, risqueraient de le détruire. Il peut s'apparenter à un filtre enveloppant notamment l'appareil psychique.

Les concepts Winnicottiens se rapportant à la vie du bébé, à propos des angoisses primitives venant perturber le sentiment de continuité d'existence et nécessitant la mise en place de stratégies de continuité d'existence pour permettre une persistance dans l'être, m'apparaissent illustrer ce que vit un sujet en proie à un traumatisme. Ces stratégies de continuité d'existence peuvent correspondre à la nécessité pour ce dernier d'avoir recours à des procédés défensifs de survie de type drastique, comme les conduites autistiques. C'est ce que fait Hanna.

Une solution de survie au traumatisme : la solitude-repli

Nous le savons, l'autisme est la « solitude-repli » humaine par excellence. Selon Catherine Audibert, ce type de solitude répond à une stratégie défensive qui permet au sujet de continuer de se sentir exister lorsqu'il est menacé de disparition psychique, lors de la réactivation de certains éprouvés de détresse archaïque, consécutive à la survenue d'une douleur, d'un choc innommable.

Ainsi, au début du film, la protagoniste apparaît évoluer selon le mode du repli autistique. En effet, elle ne parle à personne, elle débranche son appareil auditif, accomplit de manière incessante les mêmes gestes stéréotypés pour se nourrir, y compris, dans la

répétition du choix alimentaire identique et restrictif de ses repas. Elle investit les mêmes activités professionnelles qui sont exclusivement mécaniques, sans entretenir de lien à autrui ; aucun mot, aucun regard n'est échangé. Elle est dans un isolement total et pourtant, la place à l'absence ou à un espace de vacance quelconque ne semble pouvoir exister. Elle n'arrive effectivement jamais en retard, ne manque jamais une journée de travail, ne prend jamais de congés. A l'image des enfants autistes, elle évolue de manière autocratique, au travers d'une bulle de protection faite d'automatismes qui donnent l'impression de ne pas avoir besoin des autres. L'investissement de ses activités est rassurant, puisque ces dernières reposent sur une répétition à l'identique. Il s'agit d'accomplir des activités qui ne laissent pas de place au vide, et permettent d'éviter ainsi de penser ou de ressentir.

Le retrait autistique dans lequel s'est réfugiée Hanna lui a permis d'assurer sa survie, de la protéger de la folie ou de la mort totale, après la survenue de son drame. Ainsi, lorsque Joseph lui demande : "Comment on vit avec ce qui s'est passé, avec des conséquences, avec ceux qui ne sont plus là ? ". Elle lui répond : "Je ne sais pas, il faut avancer, je suppose. Finalement tout le monde continue à regarder de l'avant, vers l'avenir. Ou alors non, il y a ceux qui ne tiennent pas le coup".

Ne pas tenir le coup : tel est le cas, par exemple, de la mère dont elle parle, qui est morte de douleur, très rapidement, après l'horreur qu'elle venait de subir. Hanna n'est pas morte. Elle a continué à avancer, mais comme un fantôme. Elle a continué à avancer dans la survie et non dans la vie. Son repli dans la solitude lui a permis de se protéger de la douleur de sa solitude, de la douleur de sa perte. Il lui a permis peut-être aussi de masquer son besoin des autres et sa dépendance aux autres. De même, son repli dans la solitude lui a-t-il servi à masquer sa difficulté d'être seule.

Ainsi, lorsque le directeur de l'usine lui fait part de la plainte de ses collaborateurs à l'égard de son comportement, elle ne peut l'entendre que comme l'intention de la renvoyer. Il doit alors insister pour lui dire qu'ils n'ont rien à lui reprocher du point de vue de son travail. De même, quand il l'oblige à prendre des vacances pendant tout un mois, cette perspective d'interruption longue semble renforcer son état de sidération. Elle dit : "Tout un mois ? ! ". Comme si l'éventualité d'être seule, sans pouvoir se replier derrière l'investissement d'activités, selon un mode autistique, pouvait représenter pour elle une menace. Le traumatisme aurait-il brisé chez Hanna sa capacité d'être seule – au sens où l'entend D-W. Winnicott – et sur lequel je m'attarderai plus longuement par la suite.

Lorsqu'il y a une acquisition et un maintien suffisants chez l'individu de la capacité d'être seul, « être seul » et « être » sont synonymes. Or, nous le voyons, Hanna n'est plus, elle n'est plus qu'un fantôme d'elle-même et de l'autre (son amie perdue dont elle a pris l'identité – le prénom). Le sentiment d'être ne peut advenir et se maintenir que si la solitude est un élément structurant et non désorganisateur pour le sujet. Paradoxalement, l'incapacité d'être seul peut conduire à se détourner de l'autre sur le modèle du retrait autistique.

Hanna investit depuis quatre ans un travail sur ce mode, comme si cela lui permettait de tenir en respect la « solitude détresse » qui a été réveillée à l'occasion de son drame. Cet univers lui permet d'anesthésier la douleur, d'atteindre un état de vide qui sert à oublier, à ne plus penser. Les mêmes gestes perpétuellement recommencés ont le pouvoir d'arrêter le temps, de garder une maîtrise sur les choses, de faire le vide dans sa tête, de faire barrage ainsi au vécu de détresse. Tels les enfants autistes, elle préfère les « choses toujours pareilles », parce que l'immuable sécurise.

Lorsque la coquille est rompue avec cet univers, qu'elle part en vacances forcées et se retrouve dans une chambre d'hôtel pour touristes, les digues de protection qu'elle avait érigées ne tiennent plus : l'association avec le souvenir du traumatisme réapparaît, c'est le moment où elle se jette avec rage sur le lit, le défait et cogne sur les coussins.

De l'incapacité d'être seul à la capacité d'être seul

Hanna va opérer progressivement une transformation de cette incapacité d'être seule en une capacité d'être seule, à partir du moment où elle fait le choix de s'engager sur la

plateforme pétrolière comme infirmière pour soigner le blessé. Je vous propose une interprétation de la rencontre de cet homme dans le restaurant, lorsqu'elle lui dit : "Vous cherchez une infirmière, je suis infirmière". A mes yeux, ce moment correspond à un changement important au niveau de sa solitude, en tant que premier moment qui la fait quitter la « solitude repli » dans laquelle elle s'était réfugiée, puisqu'elle reprend contact avec son identité et avec son passé. C'est le moment où elle reprend contact avec une partie vivante d'elle-même, avec ce qu'elle était, et ce avec lequel elle ne voulait plus rien avoir à faire, pour ne pas souffrir. C'est le moment où elle peut de nouveau dire "Je".

Je l'ai déjà évoqué précédemment, un traumatisme vient toujours réveiller ceux qui se sont produits antérieurement dans la vie du sujet. Je fais l'hypothèse qu'Hanna ne s'est certainement pas retrouvée inconsciemment et par hasard sur ce lieu de plateforme pétrolière, qui vient symboliser – ce que je vous propose – quelque chose du passé archaïque du sujet, quelque chose de la qualité de ses toutes premières relations avec l'objet, et ce, peut-être, dès sa vie intra-utérine.

Nous ne savons rien de l'histoire plus ancienne d'Hanna, seulement, comme elle le raconte à un moment à Joseph : "Je n'ai jamais été très joyeuse". De même, sa petite voix intérieure – dont la tonalité nous évoque ce que pourrait être la voix de son enfant intérieure blessée – exprime : "J'aime bien le lait froid ; quand il est chaud, il me donne mal au cœur". Ou encore : "Les cheveux ne sont jamais pareils, une fois, ils sont trop longs, une autre fois, c'est une horrible coupe au bol". Cela me donne à penser que des carences ou des excès ont pu exister dans sa relation avec son tout premier environnement, pouvant correspondre aux « empiètements » dont parle D-W. Winnicott, ou aux « traumatismes cumulatifs » tels que les nomme Masud Khan.

Nous savons que la plateforme pétrolière fonctionne au ralenti depuis la survenue de « l'accident » ayant causé les blessures de Joseph (physiques et psychiques) et la perte de son meilleur ami. Elle est devenue un lieu abîmé, blessé, qui ne peut plus accomplir sa fonction... avec des conséquences sur l'ensemble de ses occupants pour leur présent et leur devenir.

Mais lorsque cet endroit fonctionnait « suffisamment bien », que pouvait-il représenter ? Comme le dit le chef de la plateforme à Hanna : "J'aime bien aussi être seul, je suppose que c'est pour cela que je suis ici, comme les autres". Il lui explique également qu'il ne se sent pas bien dès qu'il descend de la plate-forme et met un pied dehors. Sur la terre ferme, il souffre de vertiges, comme si le contact avec l'extérieur pouvait représenter un excès de sollicitations, ne pouvant être vécu que comme des empiètements. Elle lui répond : "On est assez nombreux à avoir envie d'être seul".

De quel besoin de solitude s'agirait-il alors ? Je vous propose une interprétation : ce serait le besoin – lorsque cela a fait défaut dans la vie relationnelle précoce des personnes, en raison d'un premier environnement maternel défaillant – de développer la capacité d'« être seul en présence de » selon un mode serein. Beaucoup de personnes se retrouvent dans l'incapacité d'être seul en présence ou en absence de l'autre. Un premier travail de réparation psychique nécessaire porte sur cette capacité d'être seul.

Depuis le début de l'existence, il faut être deux pour être seul. "Un bébé, ça n'existe pas", déclarait D-W. Winnicott, sous-entendu : un bébé, seul, ça n'existe pas. La solitude d'un bébé ne le ferait pas exister, car l'être, aux premiers temps de la vie, doit son existence corporelle et psychique, non seulement, à l'absence de solitude en tant qu'état, en premier lieu, mais également en tant qu'éprouvé.

Le concept de capacité d'être seul

D-W. Winnicott a développé dans sa théorie l'aptitude à être seul dans un autre contexte que l'absence, à travers une nouvelle mise en scène : un enfant « seul en présence de la mère ». Pour ce faire, la mère, ou la personne qui s'occupe de l'enfant doit être en capacité de lui permettre de jouir de son « être seul », par une certaine qualité de présence. Autrement dit, l'environnement maternel doit offrir la possibilité au bébé, et à l'enfant par la

suite, de s'abandonner, se détendre, rêver, ou encore se concentrer sur son activité – comme jouer sans se sentir débordé par son excitation – et plus tard, apprendre sans être accaparé par la présence ou l'absence de l'adulte. Le tout premier environnement doit donc posséder une qualité de fiabilité telle que l'enfant pourra s'en détourner un temps, temps pendant lequel il pourra se tourner vers sa vie personnelle.

Dans la capacité d'être « seul en présence de », l'enfant réalise une relation à lui-même, et pour D-W. Winnicott, elle n'est possible qu'en fonction de l'existence d'un environnement « suffisamment bon ». Autrement dit, une personne qui sait s'identifier aux besoins du bébé, sans lui imposer des temps d'absence trop longs par rapport à ses capacités à la tolérer et sans empiéter sur sa personne dans les temps de présence. De ce fait, l'« intégration » est un moment où le bébé est en éveil vis-à-vis de son environnement, alors que l'état de « non intégration » est l'équivalent de « non excitation ». La « non intégration » est ainsi le précurseur de la capacité de l'adulte à se détendre, d'être insouciant et de jouir de la solitude, soit, la capacité d'être seul. Ce concept correspond à la capacité d'éprouver un état intérieur de « solitude sereine ». Celui de « désintégration » répond, à l'inverse, à la nécessité pour l'enfant de mettre en œuvre une défense afin de se protéger d'angoisses archaïques inimaginables. Un des types de défense que l'enfant pourra apprendre à mettre en place très tôt, pour se protéger de telles angoisses, sera de développer un faux-self.

L'aire de solitude

A l'image de la plateforme pétrolière – qui pourrait symboliser un lieu de solitude en présence de la mer/mère – l'appareil psychique réclame une aire de solitude entre le nourrisson et sa mère, sur le modèle de l'aire de l'illusion. Pour D-W. Winnicott, la création d'un « vide psychique » est nécessaire et préalable à la capacité d'être seul selon une appréhension sereine. En effet, la mère doit leurrer son bébé de n'être pas seul, tout en instaurant une aire de solitude entre elle et lui, qui prend place dans la psyché de l'enfant comme l'espace d'où naîtront sa créativité et son désir.

Dans ce sens, le vide est ce qui va permettre au sujet de désirer. La solitude créative naît du manque de l'objet qui le fait désirer. Les expériences de solitude chez l'enfant doivent se faire petit à petit, à la mesure de ses capacités à pouvoir tolérer l'absence, l'attente, les frustrations. De telles expériences ne doivent être ni trop prématurées, ni trop fréquentes, ni trop intenses, de manière à pouvoir permettre à l'enfant cette conservation d'une solitude sereine.

Le passage d'Hanna sur cette plateforme peut représenter l'étape qui va lui permettre d'entreprendre la réparation de son aire de solitude, endommagée par son traumatisme. Ou encore, l'étape qui va lui permettre de transformer le vide désolant dans lequel elle était figée, en un vide structurant source alors de lieu d'accueil, de lieu de mobilité, de lieu de circulation du désir. Sur cet espace de la plateforme, Hanna va donc pouvoir opérer les transformations suivantes : accueillir et faire circuler de nouveau sa pensée, ses sens, ses fantasmes, ses désirs. Au départ, sa pensée est figée, c'est ce qui nous apparaît à travers l'écho stéréotypé de sa petite voix intérieure, cette dernière précisant qu'elle est « son unique compagnie ».

Sandor Ferenczi disait que, face à l'effet destructeur du traumatisme, le psychisme adopte des stratégies de survie, dont la sidération de la pensée, comme s'il fallait endormir la partie de soi qui a été endommagée par le choc. La pensée pour circuler a besoin d'un lieu protégé, c'est celui de l'aire de la « solitude sereine ». Par la suite, Hanna peut penser à Joseph et lui dire qu'elle l'imagine, à partir de ce qu'il lui raconte, comme s'il avait 15 ans. Elle peut également réactiver ses sens lorsqu'elle dîne seule dans l'escalier, marquant le moment où elle se remet à manger, pour la première fois, autre chose que sa nourriture restrictive et qu'elle en éprouve un plaisir orgasmique. Elle récupère aussi de ses sens, le fait de pouvoir rester toujours connectée au monde, puisqu'elle n'éteint plus son appareil auditif. Enfin, lorsqu'elle est seule dans sa chambre, qu'elle écoute et réécoute le message sur le

portable, elle peut se laisser aller à ses fantasmes, elle peut ressentir et exprimer son désir pour lui.

Pouvoir être seul et aimer

Pour conclure cet éclairage sur la solitude, je précise qu'aimer l'autre repose, en premier lieu sur une capacité de solitude sereine. Il m'apparaît que la tranquillité d'être seul va de pair avec la tranquillité d'aimer, car la capacité à apprécier la solitude, de la vivre comme moyen de se ressourcer et de se détendre, permet au sujet de créer des relations qui ne reposent pas sur le besoin mais sur le désir et l'échange.

Bibliographie

- Catherine AUDIBERT, 2008, *L'incapacité d'être seul, Essai sur l'amour, la solitude et les addictions*, Paris, Payot
- Sandor FERENCZI, 1927-1933, *Le traumatisme*, Paris, Payot, 2006
- Masud KHAN, 1976, *Le Soi caché*, Paris, Gallimard
- Jean LAPLANCHE et Jean-Bertrand PONTALIS, 1967, *Vocabulaire de la psychanalyse*, Paris, PUF, 2007
- Donald Woods WINNICOTT, (1939-1970), *La crainte de l'effondrement et autres situations cliniques*, Paris, Gallimard, 2000
- Donald Woods WINNICOTT, 1965, *Processus de maturation chez l'enfant*, Paris, Payot, 1970
- Donald Woods WINNICOTT, 1958, *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Paris, Payot, 1969
- Frances TUSTIN, 1992, *Autisme et protection*, Paris, Seuil
- Sigmund FREUD, *Au-delà du principe de plaisir*, dans *Essais de psychanalyse*, Paris, Payot, coll."Petite Bibliothèque Payot", 2001