Se détruire pour exister :

le paradigme de la psychopathologie moderne

Philippe Jeammet

Mon propos se veut avant tout un témoignage à partir de mon expérience de près d'un demi-siècle de psychiatrie de l'adolescent. J'ai eu la chance de terminer mon internat des hôpitaux de Paris en 1968 dans ce qui était alors le premier service de psychiatrie en France dédié aux adolescents et jeunes adultes. J'y suis resté 40 ans jusqu'à ma retraite en 2008. Ce fut pour moi une expérience de vie d'une grande richesse : une rencontre avec des adolescents et leurs familles rendue exceptionnelle par l'intensité de la mobilisation émotionnelle qu'implique nécessairement ce type de troubles, mais à cette chance s'est ajoutée aussi la possibilité de garder contact, au-delà du temps des soins, avec beaucoup d'anciens patients suivis par moi ou par des collègues du service.

C'est cette double confrontation à la fois à l'extrême diversité des formes d'expression symptomatique de ces troubles et à la possibilité de suivre leur évolution dans le temps, avec parfois plus de quarante ans de recul, qui m'a le plus questionné et m'a conduit à changer sensiblement ma compréhension des pathologies dites mentales. L'évolution à long terme des patients m'a en effet été d'un apport déterminant pour comprendre la fonction des troubles psychiatriques dans l'équilibre psychique de ces sujets et l'importance de la gestion des émotions. Elle m'a permis de constater que le facteur émotionnel occupait une place essentielle dans le déclenchement des troubles comme dans leur disparition.

Le fait le plus frappant c'est cette possibilité de bascule parfois rapide, parfois très insidieuse de l’enfermement dans des comportements symptomatiques plus ou moins sévères vers ce qu’on peut appeler une envie de prendre soin de soi avec un abandon plus ou moins complet, et parfois total des symptômes initiaux. C’est-à-dire la capacité de passer de l’enfermement dans une conduite contraignante avec des effets destructeurs et appauvrissants sur eux-mêmes et parfois sur leur entourage vers le plaisir et la reprise d’échanges constructifs avec l’environnement. Fait essentiel on retrouve la même force, la même intensité dans la destructivité que dans la créativité.

En écoutant ce genre de témoignage, ce basculement ne m’a jamais paru lié aux seuls effets de sens, mais à l’émergence d’un plaisir de co-construction, d’un lien générant des états affectifs où les deux émotions fondamentales me paraissent la confiance venant prendre la place de la peur et du sentiment de menace aggravés par la solitude et l’incompréhension de l’entourage. Mais la confiance ne se décrète pas, elle se fonde sur un état émotionnel, comme toute conviction et croyance, largement supporté en miroir par le regard du thérapeute et sa propre confiance dans les potentialités et les capacités de guérison du patient.

Mais qu'entend-on par émotions ? J'en retiens une conception large qui s'applique à tout ce qui sollicite les circuits appétitifs et aversifs du cerveau avec tous les multiples éprouvés qu'ils engendrent, mais qui se regroupent autour de ces deux acteurs fondamentaux à la fois de nos ressentis internes et des réactions qu'ils génèrent essentiellement la peur et la confiance. C'est là que l'apport des neurosciences illustrant le rôle des neurotransmetteurs a été décisif et a changé fondamentalement la conception de la maladie mentale. Les troubles bipolaires en sont l'expression la plus spectaculaire.

L'humeur acquiert une dimension transversale qui concerne l’ensemble de la nosographie psychiatrique, comme l’illustre bien sa place importante dans le vaste agrégat des états limites et au-delà ou en deçà dans la coloration positive ou négative des ressentis de chacun comme dans la résonance émotionnelle de ce qui nous affecte. Résonance qui à elle seule est susceptible d’en changer le sens selon la coloration affective: contrariété pour l’un, drame pour un autre; plaisir discret ou joie exubérante. Il en est ainsi de toutes nos émotions : si nous pouvons tenter de les maîtriser ou de leur donner un sens, nous n'en choisissons ni la nature ni l'intensité. Mais ce constat ne s'applique pas qu'aux malades dits mentaux, il nous concerne. Il n'est pas sans conséquences sur l'image que les êtres humains se sont construite d'eux-mêmes.

S'occuper d'adolescents et qui plus est d'adolescents présentant des troubles dits psychiatriques s'est avéré être un double miroir grossissant de ce que nous sommes. L’adolescence se présente comme un remarquable révélateur des contradictions dont l’être humain est porteur. Révélateur des contraintes dont nous héritons de l’enfance, mais aussi révélateur des modèles que le monde adulte offre en réponse aux attentes spécifiques des adolescents que les changements induits par la puberté font naître. L’adolescence illustre la mise à l’épreuve des limites et combien l’insécurité interne et une trop grande vulnérabilité rendent nécessaire l’appui sur l'environnement pour éviter la désorganisation qui menace. La puberté est en effet un facteur de vulnérabilisation de l'individu. À ce titre elle peut servir de modèle à l'observation et à la compréhension des réponses aux menaces de désorganisation de la personnalité et en particulier de tout ce qui entre dans le champ de la psychopathologie, mais plus largement de la difficulté à prendre soin de soi. Il existe pendant toute cette période une communauté d’enjeux qui fait de cet âge une période critique à risques spécifiques. Ces enjeux se situent dans la possibilité de voir ce qui est de l’ordre d’une vulnérabilité dans l’enfance, faire place dans l’adolescence et l’immédiate post-adolescence à des conduites pathogènes, car susceptibles de réorganiser la personnalité autour d’elles et de figer le sujet dans la répétition de ces comportements que l’on peut alors qualifier de pathologiques. C’est cette capacité de fixation et d’organisation, particulièrement active à cet âge, qui en fait tout le risque, mais aussi, à l’inverse, tout l’atout possible.

Les contraintes de la puberté sont liées aux conséquences des changements corporels : accession à un corps mature, c'est-à-dire apte à la sexualité et à la procréation faisant de la question de la distance relationnelle avec les adultes un enjeu majeur de l'adolescence. Elle implique une redistribution de l'espace et des rapports de pouvoir au sein du groupe entre les anciens et les jeunes devenus adultes. La puberté est une menace pour l'homéostasie du groupe. On peut comprendre que dès que les êtres humains se sont organisés en société ils aient eu peur de la menace de désorganisation que représentaient les jeunes devenus pubères et qu'ils se soient organisés pour conjurer cette menace notamment par les rites d'initiation. Mais ces contraintes sont aussi celles que rencontrent les animaux supérieurs. Les animaux sont programmés pour réagir par des émotions primaires à toute menace sur leur territoire destinées à assurer la préservation de celui-ci et par là même leur survie. Que les réactions soient de l'ordre de l'agressivité, de la fuite ou de l'offrande et de la soumission, elles sont destinées à éloigner la menace et à sauvegarder la vie. Compte tenu du nombre de gênes que nous avons en commun avec eux, il est logique que nous soyons programmés pour mettre en œuvre des réactions communes aux menaces sur la gestion du territoire générées par la puberté. C'est ce que nous montre l'observation de nos réponses aux menaces de cet ordre. Toute variation brutale de la distance relationnelle avec autrui est susceptible de déclencher des émotions primaires, basiques, dont nous ne choisissons ni la nature, ni l'intensité. Elles s'imposent à nous dans un premier temps et nous ne pourrons exercer un contrôle a posteriori que si nous en avons les ressources nécessaires, autrement dit si nous gardons suffisamment de sécurité pour réfléchir, choisir et contrôler.

*La spécificité humaine : la conscience réflexive.*

 Le territoire humain ne se borne pas à la distance géographique. Il acquiert une dimension spécifique qui est celle de la représentation que le sujet se fait de lui-même et celle qu'il pense que les autres ont de lui. Cette dimension est rendue possible par ce qui à nos yeux spécifie l'humain à savoir la capacité réflexive. Si certains animaux sont capables d'une activité de conscience, l'être humain est le seul être vivant qui est conscient d'avoir conscience de lui-même. Il le doit au développement extraordinaire des potentialités de son cerveau. À partir d'une progression quantitative des potentialités du cerveau dans l'échelle animale est apparue une rupture qualitative avec cette activité réflexive. Elle a ouvert un espace potentiel dans le jeu des représentations mentales autorisant un développement indéfini du champ des possibles qui est celui de l'imaginaire et de la créativité. C'est ce champ du virtuel qu'on appelle la psyché. Il n'a pas d'autre existence que ce jeu de virtualités. Mais ce dernier autorise un saut qualitatif qui confère à l'humain un regard sur lui-même. Trois conséquences majeures en découlent.

La première c'est que l'être humain est devenu structurellement un être addictif. La conscience qu'il a de lui-même le confronte inéluctablement à sa finitude, à ses limites, au fait qu'il ne peut jamais avoir tout ce qu'il désire et qu'il va mourir. Il n'aura jamais tout, mais il peut toujours avoir plus. On retrouve les deux sources de l'addiction : la peur et l'envie l'une renforçant l'autre.

La deuxième conséquence c’est que comme tous les êtres vivants pour devenir eux-mêmes ils doivent se nourrir des autres, mais aussi s'en différencier. Paradoxe qui peut s'énoncer ainsi : "ce dont j'ai besoin pour être moi et que je dois recevoir des autres c'est aussi ce qui menace mon besoin d'autonomie". Paradoxe qui est comme toujours une fausse contradiction parce que les deux termes sont en fait compatibles, car ils n'appartiennent pas au même niveau de logique. On retrouve là cette nécessité propre à l'ordre du vivant d’une limite de chaque individualité, y compris pour chaque cellule, qui soit suffisamment solide pour garantir la permanence de l’individu et suffisamment ouverte pour permettre l’échange nécessaire à son développement.

La troisième, c’est que l’être humain est à la fois, autre paradoxe, un dérégulateur des instincts et un générateur de valeurs. Dérégulateur des instincts pour le meilleur et pour le pire. Il est en effet le seul être humain qui peut choisir d’aller à l’encontre des instincts qu’il partage avec les animaux supérieurs. Il peut choisir de mourir plutôt que de trahir, de ne pas pratiquer la sexualité, comme de restreindre de choisir sa nourriture en fonction d’exigences morales… mais il peut aussi choisir de détruire sans limites. C’est parce que le premier choix est possible que le second l’est aussi.

 Cette même capacité réflexive le rend tributaire d’un miroir dans lequel il peut se voir et reconnaître sa valeur. C'est le miroir du regard de la mère et des objets d'attachement sur lui, ce sera progressivement celui des valeurs et des convictions de sa culture et de ses groupes d'appartenance. Nul ne peut se passer de cette interrogation sur ce qu'il vaut, sur ses motivations, sur ce qui est bien, sur ce qui est mal. C'est la boussole qui le guide et qui se substitue pour partie à celle des instincts. Nul n'y échappe et ne pas avoir de valeurs est une valeur qui organise la vie et souvent on s'y agrippe d'autant plus fortement que sans elle il ne resterait plus rien à quoi s'accrocher qui fasse sens. Par les valeurs et les croyances ainsi suscitées, c’est le lien relationnel qui se développe à l’infini et échappe à toute limite imposée de l’extérieur.

Cette capacité d’être conscient de lui-même a ainsi conduit l’homme à une potentialité de créativité exponentielle, mais aussi de destructivité sans limites. Le plaisir et le succès sont toujours aléatoires et dépendent de la réponse des autres. Une réponse reste en revanche toujours possible « à portée de main » : la destructivité. Que ne sacrifierait-on pas pour se sentir acteur de sa vie et échapper au vécu d'impuissance ? Ses potentialités, ses plaisirs possibles, son avenir et même sa vie nous répondent tous ceux qui s’abandonnent à la tentation de la destructivité dont l'auto-sabotage est la forme la plus accessible. Elle peut devenir ainsi plus ou moins insidieusement la valeur référence qui peut griser l’être humain d’autant plus facilement qu’il a l’illusion d’en être le seul maître. Elle est en effet sans limites, à l’abri de la déception et de toute attente contrairement à la créativité. En somme la drogue humaine par excellence.

La destructivité n’est pas seulement physique et matérielle. Elle prend aussi le visage de toutes ces conduites, attitudes et croyances qui consistent à tenter d’effacer ou d’inverser les émotions qui pourraient nous rendre dépendants des autres : en se voulant plus fort que la peine en niant la souffrance, plus fort que la déception en revendiquant l’indifférence, à la limite plus fort que la mort en la choisissant. Cynisme, misanthropie, dénigrement, refus de toutes valeurs sauf celle de la croyance à la justesse de cette position en sont également des manifestations possibles. Elles sont toujours le fait de sujets sensibles et même hypersensibles. N’est-ce pas tenter de retrouver l’attitude de bravade de notre enfance : « même pas mal ». Au fond ce que je risque de perdre je préfère penser que je n’en ai pas besoin.

*L'équilibre mental : un territoire à défendre ?*

Les troubles psychiatriques représentent un véritable miroir grossissant du pouvoir des facteurs émotionnels de désorganiser ce qu’on peut appeler notre homéostasie psychique par analogie avec ce qui constitue une tâche essentielle du vivant: assurer l’équilibre de tous les mécanismes physiologiques qui lui permettent de fonctionner, de se développer et de se perpétuer. Mécanismes qui se complexifient de plus en plus au fur et à mesure qu’on progresse dans l’échelle du règne animal et qui atteint avec l’homme son maximum de complexité. Les êtres vivants sont programmés pour maintenir l’homéostasie de leurs grandes fonctions physiologiques dont fait partie chez l’homme l’homéostasie psychique, c’est-à-dire ce qui nous fait nous sentir dans un état acceptable avec une humeur plus ou moins gaie, triste, préoccupée ou pas, mais surtout contenable, et sans menace de désorganisation.

A contrario, tout débordement émotionnel éveille un sentiment de menace qui suscite immédiatement des émotions très primaires destinées à nous alerter et à mobiliser nos ressources pour nous protéger en nous redonnant une position active par les premiers moyens dont on dispose sur le moment : ce peut être une attitude proactive d'ouverture à l'autre et aux échanges, attitude que je qualifie de créative parce que créative du lien, c'est-à-dire de la vie. Elle n'est possible que si la confiance domine, mais c'est toujours au risque de la déception parce qu'elle dépend de la réponse des autres. Ce peut être une attitude destructrice de retrait et de coupure du lien si la méfiance l'emporte. L'avantage, c'est qu'on est sûr d'en être le maître. La forme de ce retrait dépendra beaucoup de nos vulnérabilités liées à notre tempérament et au poids des expériences antérieures.

On peut regarder l'équilibre mental de chacun comme l'expression de l'homéostasie de son territoire. Elle est assurée par deux voies distinctes, mais en étroite relation l'une avec l'autre. D'une part une régulation émotionnelle basique, très proche de celle à l'œuvre chez l'animal, reposant sur les bases chimiques de ses neuromédiateurs, liée aux composantes génétiques de son tempérament, dont l'expressivité a été modulée par ses expériences et ses rencontres avec l'environnement depuis sa naissance, mais qui s'impose à lui et dont il ne choisit ni la nature ni l'intensité. D'autre part une régulation par le jeu des représentations qui assurent le sentiment de sa valeur à ses yeux et aux yeux des autres. Deux voies donc bien différentes, l'une chimique; l'autre, bien sûr biologique par les supports neuronaux qui la rendent possible, mais qui génère un espace virtuel indéfini de jeux réflexifs de représentation, donnant naissance à la conscience de soi, qui correspond à l'espace dit psychique. Ces deux voies n'existent que dans un échange constant avec l'environnement. De cet échange inscrit progressivement dans la mémoire, la conscience réflexive va permettre que naisse le sentiment d'une continuité d'être, matrice du sujet et de l'identité, et que se différencient un dedans et un dehors, un soi et un non-soi. Différenciation fragile, toujours menacée et qui a besoin de se soutenir d'une interaction constante entre le dedans et le dehors.

Cet espace virtuel qui permet l'émergence de notre sentiment de continuité, d'une permanence de notre être repose avant tout sur l'acquisition de la confiance, confiance en soi en miroir de celle accordée par l'environnement habituel, co-construction entre celui-ci, plus spécifiquement les objets d'attachement, et l'individu. L'attachement sécure fonctionne comme une sorte de lestage du territoire de l'individu, une base de sécurité interne, de repli qui lui assure une stabilité suffisante et une relative indépendance à l'égard de l'environnement et de ses changements possibles. Cette base de sécurité se renforce des expériences positives et des images gratifiantes que le sujet recevra de l'environnement comme de sa conformité aux valeurs ambiantes. Mais elle demeure toujours potentiellement vulnérable, notamment quand une déception trop forte vient casser cette confiance, c'est le « traumatisme psychique » souvent lié à la défaillance des adultes censés soutenir cette confiance. Inversement des « rencontres » fortes peuvent recréer les conditions de la confiance, mais souvent au prix d'une dépendance qui traduit l'importance de la fonction réparatrice de cette rencontre dont la nécessité quasi vitale génère les conditions d'une forme d'addiction à cette relation ou à cette conviction salvatrice qui fait fonction de relation.

 Comme l'animal nous sommes programmés pour réagir à toute menace sur notre territoire. Réagir c'est-à-dire mettre en œuvre des réponses actives dont le but est de préserver la vie de l'individu. Réactions déclenchées sous la contrainte d'émotions primaires dont encore une fois nous en choisissons ni la nature ni l'intensité. Mais ce qui différencie les êtres humains c'est que les facteurs déclenchants de ces émotions, c'est-à-dire les sources de la menace, se sont considérablement complexifiées, mais aussi que la conscience qu'il en a autorise des possibilités de contrôle et donc de choix de la réponse.

 L’accès à la conscience réflexive étend en effet de façon exponentielle ce qui représente l’individu. Nos territoires, ce ne sont plus seulement nos corps, mais ce sont aussi nos pensées, nos choix affectifs, nos idéaux et par extension tout ce qui est porteur d’une valeur telle à nos yeux que toute critique est ressentie comme une effraction de notre territoire et une menace ou inversement toute adhésion des autres étend le champ de nos limites et nous fait ressentir ces autres comme étant « nôtres » ou du moins des alliés. Notre territoire c’est notre pays, notre village, notre club de foot, notre religion, notre secte. Il n’y a plus de limite à l’extension des champs des limites, c’est-à-dire du champ de nos frontières. Aussi différents qu'ils puissent paraître les territoires investis par chaque être humain demeurent régis par les mêmes émotions basiques.

Diversification également des sources de la menace parce que celle-ci ne provient plus seulement du monde externe, mais de l'intérieur même du sujet. Les émotions suscitées par le seul désir ou besoin de quelqu'un ou de quelque chose peuvent être ressenties comme un pouvoir de celui-ci ou de celle-ci sur nous et donc comme une menace potentielle. Tout objet de désir peut ainsi devenir un facteur de déséquilibre de l'homéostasie de l'individu, une menace pour son autonomie et engendrer un sentiment d'impuissance proportionnel au pouvoir conféré à cet objet. Ceci d'autant plus que les émotions suscitées sont plus fortes. Les émotions humaines ont ainsi cette propriété spécifique de pouvoir être en quelque sorte le cheval de Troie des autres en nous. Toute la vie quotidienne est imprégnée de cette potentialité qui ne prend une tournure dramatique que si la vulnérabilité de l'intéressé est telle que le désir est vécu comme une menace de débordement et de désorganisation.

Selon le contexte, être ému par une pensée, un souvenir, la présence de quelqu'un, peut être source de plaisir intense, d'élation, de gratitude, de bonheur, la liste des sentiments positifs possibles est indéfinie. Dans ce cas loin d'être une menace les émotions suscitées peuvent renforcer la confiance en soi et le sentiment de sécurité. Mais ce qui est possible dans le positif l'est aussi dans le négatif. Cette valeur négative fait alors des émotions un ennemi interne : « si tu me touches, tu me menaces ». Être ému devient alors synonyme de faiblesse. Par l'émotion l'autre fait intrusion dans notre intimité et menace l'image que nous voulons avoir et donner de nous-mêmes et au-delà peut faire craindre un effondrement. Ainsi les émotions qui à l'origine sont là pour perpétuer la vie et protéger l'individu des menaces vécues de l'extérieur peuvent se transformer du fait de la conscience que l'homme en a en un ennemi de l'intérieur comme de façon analogique les anticorps destinés à nous défendre des agresseurs extérieurs peuvent donner naissance aux maladies auto-immunes.

*Maladie mentale ou pathologie des émotions ?*

 La défense du territoire représente ainsi une tâche émotionnelle vitale que l’on peut qualifier de réflexe en ce sens qu’elle existe, probablement dès la naissance de l’enfant, et qu’elle est notre part d’héritage animal. On ne choisit ni la nature, ni l’intensité des émotions soulevées par cette menace sur notre territoire. Elles s’imposent à nous. Certes elles se déclenchent en lien avec notre histoire, nos représentations, nos valeurs. On peut essayer de les contrôler. Mais c’est la part la plus animale de notre cerveau qui parle et qui le fait au moyen des neuromédiateurs et des émotions qu'ils mobilisent et qui nous poussent à l'action. Nous sommes alors physiologiquement contraints à agir. Ce peuvent être des réponses de l'ordre de la créativité c'est-à-dire relevant du champ de l'échange, comme les engouements passionnels dont l'excès même se nourrit en fait de la menace sous-jacente, mais elles nous rendent dépendants des autres avec le risque de la déception. N'oublions jamais que la déception est toujours à la mesure de la force des attentes. Mais c'est une autre maîtrise qui s’impose souvent : celle apportée par les symptômes ou les agirs comportementaux.

 L’apparition d’un symptôme ou d’un trouble du comportement ne signe pas nécessairement une pathologie avérée. Ils ont une valeur adaptative en nous faisant nous sentir moins en danger, c'est-à-dire en contribuant à rétablir une forme d'homéostasie psychique qui fait que le sujet à défaut d'être bien est moins mal qu'il n'était. Cela nous permet de comprendre que les symptômes ne soient pas perçus comme pathologiques et qu'ils soient parfois même ressentis comme un choix. Ils n’en demeurent pas moins toujours potentiellement pathogènes par leurs capacités d’auto entretien et même d’auto renforcement. Pathogènes en ce sens que ces conduites ont pour effet d’accroître la vulnérabilité du sujet en lui faisant courir des risques excessifs et en l’appauvrissant dans ses compétences et donc dans ses sources de valorisation sur un ou plusieurs des domaines nécessaires à l’épanouissement : le soin apporté au corps, le développement des apprentissages et des compétences quel qu’en soit le domaine, et tout ce qui relève du champ de la sociabilité.

La pathologie, c’est l’enfermement dans ces comportements qui en appauvrissant le sujet le font devenir plus insécure, plus dépendant, rendant plus difficile la possibilité de recevoir des autres ce dont il a tellement besoin qu'il le vit comme un risque d’intrusion et de confirmation de son impuissance. C’est pourquoi tout symptôme et tout trouble du comportement est pathogène en lui-même. Il a une propension naturelle à s’auto-entretenir et même à s’auto-renforcer. Ce qu’on fait nous fait et on ne peut pas dire que quand on aura plus besoin du symptôme, il disparaitra de lui-même.

Ce type de comportement nous confronte ainsi à ce qui peut fonder le surinvestissement d’une cognition et au-delà aux raisons de l’émergence et de la disparition d’une croyance. Croyance d’apparition soudaine ou du moins rapide, mais qui disparaîtra avec la fin de l’anorexie au point que les patientes qui n’ont plus de problèmes d’anorexie pourront dire, parfois après plus de dix ans d’évolution, qu’elles ne comprennent plus comment on peut être anorexique. Comme si ce qui était évident peu de temps auparavant cessait de l’être sans qu’on comprenne pourquoi. Comme certains ne comprennent plus les raisons qui avaient pu susciter un engagement, une croyance pour lesquels ils auraient pu sacrifier leur vie quelque temps auparavant. C’est toute la question du lien entre cognition et émotion qui est ainsi posée.

Qu’est-ce qui est susceptible de susciter une telle adhésion à toutes ces réponses ? Le point commun c’est toujours à mes yeux le défaut de ressources internes de sécurisation et ses conséquences : la nécessité de développer une relation d’emprise et de se cramponner à des éléments perceptivo-moteurs de la réalité externe ou à une conviction interne. La sécurité que le sujet n’a pas, il la trouve dans l’effet de soulagement apporté par le comportement actif qui lui redonne la position d’agent de sa vie.

 On peut y voir une forme d’agrippement comparable à celle de l’enfant apeuré à sa mère. Elle me paraît constituer un des premiers modèles du pouvoir rassurant de la maîtrise musculaire dont on retrouvera des équivalents plus élaborés dans les postures de refus et d'emprise physique et morale exercées sur les autres. C’est la peur ou la menace qui donne sa force au comportement de l’enfant. Mais quand celui-ci se cramponne à la main de sa mère il ne sent pas tant la peur qui a provoqué le geste que le soulagement de la sécurité retrouvée, parfois même accompagné d’un plaisir lié plus à l’effet de contraste par rapport à l’état émotionnel antérieur qu’au souvenir précis de la cause de la peur. Le soulagement peut l’emporter sur toute autre émotion. L’enfant peut croire de bonne foi qu’en se comportant ainsi «c’est son choix» et qu’il y trouve une sécurité bénéfique. Il ne perçoit pas que c’est une contrainte liée à la menace que représente pour lui toute prise de distance à l’égard de son objet d’attachement, la mère.

 L'agrippement n'exclut pas l'amour, mais ce n'est pas l'amour qui nous fait nous agripper. C'est la peur, peur de la perte, peur de notre impuissance. Le crime passionnel en est un exemple caricatural. Une fois de plus plutôt être l'auteur de la perte que de la subir. Aimer c'est donner à l'autre les moyens d'épanouir ses potentialités avec comme finalité la capacité à pouvoir vivre sans nous. C'est ce qui se passe avec nos enfants. À bien des égards, abandonner les convictions qui nourrissent un comportement ou une croyance me paraît relever du même ordre de menace que lâcher la main de sa mère pour l'enfant qui a peur.

Si le psychique ou le mental sont cette potentialité virtuelle spécifiquement humaine de jouer avec les représentations, ce n'est pas elle qui est directement en cause dans les maladies psychiatriques, mais c'est bien la charge émotionnelle liée aux représentations dont dépend le sentiment de véracité. Toutes les notions morales, toutes nos convictions nécessitent pour emporter l'adhésion une charge émotionnelle qui accompagne le sentiment que c'est juste, bon, beau, que cela en vaut la peine. Cette charge émotionnelle est ce que nous avons en commun avec l'animal ; elle émerge de la chimie de notre cerveau. La capacité d'en prendre conscience issue du jeu des représentations est propre à l'homme, mais c'est le champ émotionnel qui emporte la conviction.

Les maladies mentales sont en fait des maladies des émotions, une pathologie des passions comme beaucoup de psychiatres le pensaient au XIXe siècle « Une pathologie de la liberté » disait très justement Henri Ey. Sans les émotions, nous ne serions pas des êtres vivants, sans la réflexivité, nous ne serions pas des humains. Le point de vue structural et catégoriel s'efface alors au profit d'une perspective dynamique et évolutive. On n’est pas schizophrène ni même psychotique. On a une maladie, la schizophrénie qui couvre en fait un large spectre de troubles de gravité et de durée variables, dont les traitements récents ont sensiblement modifié l’évolution et le pronostic. Ce n’est pas le sujet humain qui ne participerait plus de l’humanité commune, placé définitivement hors du champ du symbolique. Ce sont les troubles liés à des contraintes émotionnelles qui altèrent ses cognitions, ses croyances, ses capacités de discernement. Ce n’est pas l’idée ni le fantasme qui sont fous, mais la force de la contrainte émotionnelle qui les anime. Les humains sont capables de croire à tout et à son contraire ; c’est le fruit de leur créativité potentiellement illimitée, mais aussi en miroir de leur potentiel destructif. Cette «folie » c’est celle de la maladie du dérèglement des émotions et non la décision issue de la conscience réflexive du sujet

 Maladie mentale ou pathologie des émotions ? Qu'est-ce que cela change ? Cela change fondamentalement le rapport à la maladie et aux malades et au-delà notre rapport à nous-mêmes et à ce qui fonde l'humain pour chacun d'entre nous. Comme cela a déjà été dit, ce n'est pas la capacité réflexive qui est directement en cause, ce qu'on nomme l'esprit, mais c'est son usage qui est faussé par les distorsions qualitatives et quantitatives des informations sensorielles et émotionnelles transmises. Le problème est de trouver une réponse apaisante, sinon cohérente à ce qui est la vérité de l'éprouvé, mais pas nécessairement La Vérité.

 Ce n'est pas le sujet qui décide et choisit d'avoir peur, d'être angoissé, de se sentir menacé, persécuté, de tout voir en noir ; ou à un autre niveau d'être envahi, obsédé par des fantasmes sexuels, par la violence, par l'envie de tuer....Ce n'est pas une décision de sa part et pourtant cela s'impose à lui comme étant vrai. Parce qu'il est possédé par le diable ? Parce qu'il a choisi d'être un pervers ? Non, cela s'impose à lui, souvent pas n'importe quand, mais quand il se sent seul et en désarroi. Comme si ces pensées venaient remplir un vide, un espace d'autant plus menaçant qu'il ne connaît pas la nature de cette menace. Mais elles s'imposent avec insistance. Ce n'est pas neutre, ni pour lui, ni pour son entourage, de savoir que ce n'est pas un choix délibéré parmi d'autres possibilités et que cela correspond à des pressions biologiques , celles des émotions ressenties, liées à son tempérament et aux expériences plus ou moins traumatiques qu'il a pu vivre. S'il n'a pas choisi ces pressions qui s'imposent à lui, il peut cependant choisir de se donner les moyens de s'en délivrer. Il le fera d'autant plus facilement s'il ne se vit pas, si on ne le vit pas, comme un être structurellement et peut-être même volontairement malfaisant et destructeur, mais comme étant la proie de ses contraintes émotionnelles, auxquelles il est possible de trouver d'autres moyens d'expression en en comprenant le sens et en faisant le choix d'accepter une aide. Mais là aussi cette acceptation se fera d'autant plus aisément que la société partagera la même compréhension et ne fera pas du « fou » un être structurellement et définitivement hors de l'ordre humain tel que nous le concevons.

 Peut-on se passer de la folie ? Le « fou » a une fonction de réassurance, celle qu'autorise ce formidable pouvoir d'emprise que nous apporte notre capacité réflexive et qui nous permet de nous autoriser à séparer le bon du mauvais, le vrai du faux, le faible du fort... toutes ces dichotomies que les humains tentent de construire pour se rassurer. L'existence du « fou » nous rend plus normaux et peut nous rassurer à bon compte sur notre propre destructivité. Mais nous n'en sommes pas moins dépendants d'émotions qui ne sont pas plus choisies qu'elles ne le sont pour le fou, avec l'illusion qu'elles sont ce que nous pensons, que nous décidons, en somme notre vérité.

 Or ce que ne cesse de nous montrer la réalité de la vie, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir une pathologie dite psychiatrique pour commettre des « folies » en paroles et en actes dont témoignent abondamment et continuent de témoigner nos croyances et nos comportements. Folies qu'on peut assumer parfois jusqu'à la mort et, si on en réchappe, ne plus comprendre quelque temps plus tard comment une telle adhésion fut possible, exactement comme l'ont exprimé les patients que j'ai pu suivre. Les tempêtes émotionnelles sont un bon exemple de ce continuum entre le normal et le pathologique, qu'elles soient l'effet des passions amoureuses, idéologiques...ou de la prise de drogue , elles ont en commun d'altérer nos capacités de discernement peut-être de manière moins caricaturale que les pathologies psychiatriques parce qu'elle apparaissent plus maîtrisées et surtout plus intellectuellement cohérentes et congruentes avec la culture ambiante, mais qui n'en obstruent pas moins nos capacités de choix. En fait, elles sont sans doute plus dangereuses parce qu'apparemment plus cohérentes.

 Il en est de même de la froideur excessive et de l'apparente impassibilité. C'est paradoxalement par l'absence d'émotions évidentes que s'exprime une même violence émotionnelle. Les « passions froides » sont les plus dramatiques parce qu'elles s'exercent au détriment d'une possible empathie. La violence émotionnelle se traduit par la négation de l'autre comme semblable, sa réduction à une chose. C'est ce type de passion au déchaînement duquel on assiste dans les violences groupales, notamment claniques, dans les guerres civiles où la violence subie génère en boomerang une violence semblable à l'égard de l'adversaire. On la retrouve également dans les crimes passionnels. R. Girard a parfaitement décrit cette violence mimétique dans son livre « La violence et le sacré » ainsi que sous une autre forme H. Arendt en parlant de « la banalité du mal ». Toute l'histoire de la culture est faite de ces prises de conscience successives : comment comprendre que les hommes puissent être si créatifs et en même temps si destructeurs ? La réponse, c'est que sous l'emprise de leur propre peur ils mettent leurs émotions au service de l'emprise, au détriment de l'empathie, c'est-à-dire de l'ouverture à l'autre et au partage. Il s'agit d'un véritable « pervertissement » de la relation. Cela correspond à une inversion du mouvement ancestral qui consiste à faire du fou le bouc émissaire de nos peurs de perdre la maîtrise de nous-mêmes en lui conférant un statut à part : guérisseur, sorcier et plus souvent possession par des démons. Le fou n'est plus l'autre dont nous ne voulons pas, mais le miroir grossissant de ce que nous sommes.

 Fou ou pas fou, tout ce qui est excessif relève du champ des émotions et les contraires se ressemblent comme l'illustre la bipolarité humaine. C'est une chance et un risque. Une chance parce que c'est une force potentielle. Un risque parce que cette force peut être au service de la destructivité. Il me semble que ce que nous montrent ces pathologies des émotions, c'est comment le discernement humain peut être « dupé » par le vécu émotionnel qui lui dicte des choix dont l'irrationalité, la dangerosité lui apparaîtront évidentes dans un autre contexte émotionnel .

 Quelle est la part du choix dans de telles circonstances ? Elle est toujours potentiellement possible. En fait on pourrait ne pas faire, plus qu'on ne choisit de faire. Mais que faudrait-il, pour choisir de ne pas faire ? D'où pourrait provenir cette motivation ? Il n'y a que deux sources possibles dans ces situations extrêmes : la peur et la confiance. La peur, celle du châtiment, elle est probablement nécessaire, mais elle peut vite devenir contre-productive et contribuer une fois un cap passé, à alimenter en miroir la destruction. Quant à la confiance, il est souvent trop tard et elle ne peut être qu'à recréer dans un deuxième temps.

 Il est bien difficile de savoir quand nous choisissons véritablement ou quand nous ne faisons que nous laisser conduire par ce qui nous arrange sur le moment. Et pourtant nous gardons la possibilité de choisir. À la fois nous le savons, mais nous n'en prenons pas suffisamment la mesure. C'est essentiel de le savoir et de se le répéter. La façon de l'exercer restera toujours marquée par le mélange de la charge émotionnelle et du discernement comme tout acte de vie. Ce qui importe c'est que la décision soit guidée par la recherche d'une conformité avec le but recherché et ne réponde pas seulement à une satisfaction du moment. C'est ce décalage, ce jeu de déplacement, entre le ressenti immédiat et le but cherché qui signe la prise de distance avec l'émotion et la prise en compte de la raison. Le psychique c'est cette capacité de jouer sur des niveaux différents de représentation. De cet exercice de décalage entre le plaisir de prendre une décision et les effets éventuellement destructeurs sur ceux qui en font les frais, émerge la possibilité de discernement.

 Notre liberté de choix c'est aussi et essentiellement celle de choisir nos valeurs et notamment de savoir qu'il est toujours possible de s'interroger sur le bien-fondé de celles qu'inévitablement et même nécessairement notre éducation et la culture dont nous sommes issus nous ont transmis. La remise en question, qui n'est pas le rejet, devrait être systématique du fait même de ce qu'est la vie, une évolution permanente, et de l'inévitable changement du contexte culturel. Ce qui était possible, voire même compréhensible, en tout cas acceptable, et parfois utile dans un certain contexte culturel prend une tout autre signification quand ce dernier change. Ce qui pouvait apparaître participer du lien social peut perdre son sens, voire devenir monstrueux. Pensons par exemple aux « crimes d'honneur ». L'honneur est plus que respectable. C'est ce qui confère sa valeur au lien social. Qu'en est-il aujourd'hui, comme un fait récent nous le montre, quand un jeune homme issu de la troisième génération d'immigrés revient heureux de retrouver le pays de ses ancêtres et se fait assassiner à l'arrivée par un grand-oncle dont la famille avait une dette de sang avec celle du jeune homme. Celui-ci meurt, le grand-oncle finit sa vie en prison. Pourquoi ? Peut on vraiment répondre et avec quels arguments ?

 À partir de quand un sujet n'est il plus responsable de ses actes ? Le problème c'est que nous jugeons en tout ou rien, même si nous essayons de nuancer avec la notion de circonstances atténuantes. Or chacun surestime sa capacité de choix, l'intéressé en premier. On croit choisir en adoptant le plus facile parce qu'induisant immédiatement un vécu de soulagement qu'on prend pour un choix. Le choix serait de se méfier de cette première impression et de dire non ou au moins attendre. Comment savoir qu'il s'agit d'un véritable choix ? Il n'y a pas de réponse absolue à la question du bien et du mal, mais on peut raisonnablement penser que l'état de nos connaissances scientifiques sur ce qui constitue le vivant pourrait nous servir de guide. Le verre est il à moitié plein ou à moitié vide ? Ce n'est pas une question de vérité. Le problème, c'est ce qu'on va en faire ? Quel est notre projet ? En sachant cependant que la vision qu'on en a au départ n'est pas neutre et induit chez nous et en miroir chez les autres une attitude qui fait qu'on a une forte tendance à renforcer nos à priori et les auto-justifier en sachant qu'il est toujours plus facile de vider le verre que de le remplir. L'objectif commun que les hommes peuvent se donner, ne pourrait-il pas être : soyons les acteurs volontaires de ce pourquoi la vie a été programmée : transmettre la vie. Détruire peut être parfois inévitable, mais dès que la destruction prend le pas sur la créativité, apprenons à nous méfier de nous-mêmes et à échanger avec les autres. Le discernement ne peut être qu'un travail collectif. Nous ne pouvons jamais décider seuls du bien-fondé de détruire. Connaître et partager le poids des contraintes émotionnelles qui pèsent sur nous c'est déjà un début de liberté par l'espace de jeu ainsi ouvert, avant de décider ce qu'on va en faire.

 Notre capacité réflexive fait de nous des générateurs de valeur et à ce titre des créateurs d'ambiance. Nous sommes tous coresponsables de l'ambiance qui règne autour de nous, que ce soit en famille ou au travail et dans tous ces lieux de la vie communautaire si propices aux conflits de territoire et aux règlements de compte narcissiques. .

 Quelles qu’en soient la nature et la forme, tout échange avec tout sujet en situation de vulnérabilité est susceptible de prendre la dimension d’une rencontre et de se charger d’une signification potentielle que son interlocuteur est souvent loin de soupçonner. À partir de là, cette rencontre peut se transformer en occasion perdue, ou en révélation et en point de départ d’un cheminement vers l’aventure de la vie, à défaut de la découverte de la vérité. La vie n'est-elle pas une histoire de rencontres ? Rencontre entre des potentialités, celles de notre héritage génétique, et des évènements et des personnes qui vont en être les révélateurs ou les fossoyeurs.

 La conception que la société et plus encore les psychiatres et psychologues, véhicule par la culture et les médias influence massivement la représentation de sa maladie pour le patient. Cela n'a évidemment pas le même effet si on la voit comme l'expression d'une contrainte émotionnelle qu'il subit ou comme le dernier refuge de la liberté du sujet face à l'oppression de l'environnement. Dans la première conception, la réponse psychiatrique prend un sens libérateur. Dans la seconde, elle n'est à l'opposé qu'une violence supplémentaire faite au sujet. Il n'y a pas de réponse simple. Elle ne peut venir que d'une meilleure connaissance du poids des contraintes émotionnelles qui pèsent sur nous. Connaissance partagée et reprise à son compte par la culture. Il n'y a plus de dichotomie entre folie et réalité, entre aveuglement et discernement.

Comment naît le désir de l'échange qui fait la vie ?On revient toujours aux fondamentaux : ne plus avoir peur ; sortir de la solitude, retrouver la confiance qui ouvre à l'autre, retrouver l'envie de prendre soin de soi. Mais là encore par où commencer et comment ? On a d'autant plus confiance qu'on a moins peur. On est donc parfois obligé de créer, d'imposer la rencontre qui permettra, par les psychotropes notamment, de diminuer la peur puis d'essayer de créer les conditions d'une rencontre génératrice de confiance. Demande délicate, souvent longue, et parsemée de ruptures. À la violence de ce qui devient un enfermement dans la destructivité, il faut savoir opposer la force d’un refus. Mais pour cela, il faut se sentir légitime de le faire et donc savoir pourquoi on le fait. La conception que l’on a des troubles psychiatriques et des conduites à risque est essentielle. Il est important de l’expliciter et de communiquer sur le sens qu’ont pour nous ces comportements auprès des personnes concernées. L’argument d’autorité étant aujourd’hui caduque, c’est la motivation des intervenants et de la société qui devient importante, non pas pour le plaisir d’instaurer un rapport de forces, mais pour expliciter qu’on n’a pas à être complice d’un comportement destructeur. C'est la question essentielle de l'éducation et de la justice, les deux étant étroitement liées.

Conséquences

1. Changement radical du regard porté sur les malades et les maladies dites « mentales ». En ne parlant plus de maladies mentales, mais de pathologie des émotions, on intègre les maladies dans le champ des maladies du corps, en l’occurrence du cerveau et le malade mental perd son statut spécifique et la stigmatisation qui l’accompagne depuis des temps immémoriaux.
2. Les pathologies des émotions peuvent être vues comme des vulnérabilités biologiques de l’individu, liées à des supports génétiques qui vont s’exprimer plus ou moins en fonction de l’environnement au cours de la vie – vulnérabilités qui peuvent s’exprimer par des aspects positifs, des dons particuliers dans le domaine de l’intelligence ou surtout des qualités artistiques, mais dont l’expression symptomatique pathologique s’exprime toujours sous une forme appauvrissante et destructrice des liens avec l’environnement.
* Autre changement de perspective : la maladie n’est pas essentiellement au départ dans les vulnérabilités, mais dans le devenir de celles-ci en fonction des rencontres. Le point de vue structurel et catégoriel s’efface devant l’importance du devenir : ce que le sujet fera de ses potentialités pathogènes en sachant qu’une inversion positive, mais aussi négative reste toujours possible en réaction à l’environnement. Le point de vue dimensionnel s’étend du tempérament aux troubles de la personnalité et aux pathologies avérées.
1. Considérer les troubles du comportement et les symptômes comme des conduites adaptatives à des fins de rétablissement d’une meilleure homéostasie psychique , c’est-à-dire d’un moindre mal-être a pour effet de :
* donner du sens aux troubles, de déculpabiliser et de sortir de l’engrenage sensitif en miroir qui consiste à prendre leurs effets négatifs pour la cause des troubles. S’ils existent, c’est que cela fait sens pour le patient, que cela a une fonction d’alerte et souvent même d’apaisement pas nécessairement pathologique, mais toujours pathogène par ses conséquences négatives.
* D’éviter de ne recenser et prendre en compte que les éléments négatifs pour chercher les éléments positifs sur lesquels le patient pourrait s’appuyer pour se sentir moins mal.
* De ne pas survaloriser les seuls troubles et les symptômes, mais de s’intéresser aux buts futurs à chercher pour le patient comme pour son entourage, bref de se focaliser sur les objectifs de chacun, la meilleure façon de les atteindre, même si à priori ils apparaissent très divergents.
* De sortir d’un dualisme et d’un système binaire opposant le biologique au psychique. Il n’y a pas d’esprit sans support matériel biologique, mais la conscience réflexive introduit une capacité de jeu et de choix, un champ de virtualités pouvant devenir des possibles et se réaliser dans le domaine du psychique. L’être humain accèderait ainsi à une capacité de choix réfléchi au second degré tout en subissant le poids des émotions non choisies, liées à la fois aux contraintes émotionnelles cérébrales de chacun, influencées par le poids des expériences passées et des souvenirs conscients et inconscients ainsi qu’à la nature des liens passés et présents aux figures d’attachement.
1. L’évolution des connaissances depuis une meilleure compréhension des conditions de l’émergence du vivant jusqu’aux progrès concernant le fonctionnement du cerveau et le développement de la conscience et de la pensée nous ouvre des perspectives nouvelles sur le « comment » surgit et se développe le vivant, tout en laissant entière la question du « pourquoi ». Toutes les croyances sur ce dernier point demeurent de ce fait acceptables. Mais elles doivent à leur tour accepter de laisser libre cours à la recherche sur le comment et plus encore s’en servir pour tenter de mieux comprendre les fondamentaux sur lesquels repose le vivant et en tirer des conclusions sur ce sur quoi peuvent reposer les règles de vie qui en permettent l’épanouissement maximal, c’est-à-dire ce qui en est le cœur même : la transmission. Au fur et à mesure du développement de ces connaissances et des conséquences qui en découlent sur les pouvoirs de choix qui s’ouvrent ainsi à l‘être humain, il apparaît pour le moins raisonnable qu’elles servent de fondement à ces choix humains.

Il m’apparaît également raisonnable de penser que, quelle que puisse être la réponse qu’on tente d’apporter au « pourquoi la vie ? » le fait que l’être humain puisse accéder à cette capacité de choix était prévisible et qu’il est logique qu’elle se fasse par le choix de prendre parti pour la vie, c’est-à-dire pour la créativité, la co construction et la transmission, plutôt que pour la destructivité