

Toute psychologie est une mythologie

Nos repères biographiques demeurent les mêmes durant toute une vie, puisqu'il s'agit de faits et qu'en principe, un fait, comme dirait Holmes à son cher Watson, est quelque chose d'objectif et de vérifiable. Par contre, notre rapport à ces faits demeure, lui, de nature essentiellement subjective et constamment en changement. L'analyse des contenus psychiques n'est pas tant que ça fondée sur les faits mais sur les élaborations de sens auxquels les faits donnent lieu. Voici un exemple des faits avec lesquels un homme de quarante ans arrive à sa première session de thérapie.

- 1) Ma femme et moi sommes mariés depuis douze ans.
- 2) Nous avons trois enfants.
- 3) Nous habitons une maison neuve, avec trois chambres et un garage double.
- 4) Ma femme travaille à temps plein et moi aussi.
- 5) Je viens de demander le divorce.

Toutefois ces faits ne se présentent pas aussi sèchement, ils sont racontés avec des adjectifs et des adverbes qui ajoutent un contexte émotif. Dès que les faits sont qualifiés (un adjectif qualifie le nom, un adverbe qualifie le verbe...) ils constituent la base d'un récit subjectif. C'est ainsi que les cinq premiers faits mentionnés par le patient s'enveloppent dès la première heure d'analyse d'une tonalité affective :

- 1) Notre mariage a vieilli, nous nous ennuyons ensemble, c'est gris.
- 2) Ma femme a voulu trois enfants et moi j'aurais préféré qu'on s'arrête à deux. J'aime mes enfants, mais je ne sais pas comment m'y prendre avec eux.
- 3) Notre maison est mal conçue : il y a davantage d'espace pour les voitures

que pour les enfants. 4) Nous travaillons tous les deux beaucoup trop. 5) J'ai d'abord pensé qu'en lui suggérant le divorce, elle serait secouée et tenterait de sauver notre mariage, mais elle a accepté passivement et maintenant je suis déçu qu'elle n'essaie même pas de me regagner.

La tonalité affective de cette histoire continue de se développer. Six mois après le divorce, je note le récit suivant :

1) Le plus difficile c'est d'être seul au lit, de ne plus faire l'amour. Je ne me doutais pas à quel point son corps allait me manquer. 2) Elle m'a imposé la garde des enfants une semaine sur deux. Je suis épuisé. C'est une responsabilité trop lourde. 3) C'est moi qui ai gardé la maison, elle a préféré l'argent. J'aurais préféré moi aussi un appartement en ville. 4) Je me sens floué, seul, désespéré. 5) Je voudrais qu'elle revienne à la maison.

Vers la fin de la première année, le patient ne voit plus du tout les problèmes de la même manière : la maison, qu'il trouvait objectivement trop petite, devient subjectivement tout à fait convenable : « Je me suis installé un atelier dans le garage double, un espace à moi, un endroit où me réfugier. C'est grand, c'est tout à moi ; les enfants respectent mon territoire. C'est très bien ».

Il ne ressent plus l'intensité à la même place. Au début de l'analyse, j'avais noté dans mon cahier que ce qu'il trouvait le plus difficile était de dormir seul, de ne plus faire l'amour. Un an plus tard, il affirme que ce qui a été le plus difficile au début de son divorce a été d'apprendre à être un bon père pour ses trois enfants. Sa perception de ses émotions d'autrefois a changé sous l'effet de ses émotions

d'aujourd'hui. Le présent déteint sur le passé. Il ressent maintenant comme une joie ce qui est d'abord apparu comme une tâche épuisante ; être un père pour ses enfants était un fait avec une valence négative et maintenant le même fait a une valence positive. « Le divorce m'a rapproché de mes deux filles et de mon garçon, je suis un bien meilleur père. » Le dénouement qu'il souhaite maintenant est complètement différent de celui qu'il souhaitait un an auparavant. Il ne ressent plus du tout le désir que la mère de ses enfants redevienne sa femme.

Le récit des faits n'a de valeur psychologique qu'à la condition de s'insérer dans un récit, et c'est pour construire cette narration qu'on vient en analyse, qu'on parle avec ses amis et qu'on revient sur les mêmes faits, à n'en plus finir. Le récit se modifie sans cesse, parfois jusqu'à la toute dernière heure de notre vie. Ce chatoiement des significations est la nature même de la vitalité psychologique.