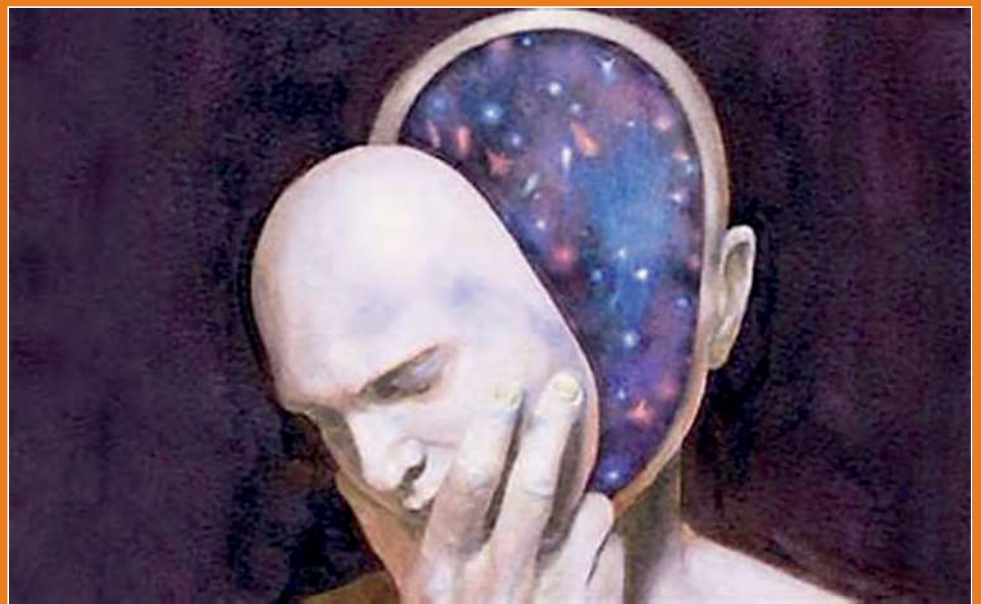


LE MONDE DE LA PSYCHÉ



*« Tu n'y verras clair qu'en regardant en toi.
Qui regarde l'extérieur rêve. Qui regarde en lui-même s'éveille. »*
Carl Gustav Jung



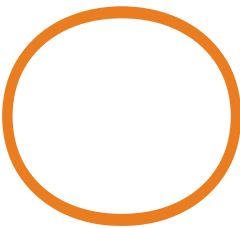
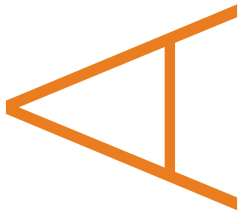
Psyché, quel mot étrange que ce féminin qui invariablement ne prend pas de « e » final. La légende du roman d'Apulée rattache cette jeune et belle princesse au Dieu Éros. Psyché est si belle qu'elle s'attire la jalousie d'Aphrodite qui ordonne à Éros de la rendre amoureuse d'un monstre. Ironie de la fable, Éros se pique lui-même à une de ses flèches et tombe amoureux de la belle psyché.

Laissons-nous aller un bref instant aux effluves enivrantes du symbolisme. Le rattachement du concept d'Éros et de celui de Psyché dans l'inconscient collectif de l'humanité occidentale montre à quel point une dialectique fine se joue toujours entre les élans du cœur, des émotions, de l'aspiration, des sentiments et des inclinations et les exigences de la rationalité psychique, de la raison, des mécanismes mentaux conscients.

Rationalité et élan mènent une danse au fond de nos psychismes malmenés par des forces souvent contradictoires, parfois harmonieuses.

La vie psychique est tout cela, logique rigoureuse, décisions conscientes et forces qui nous dépassent, émotions qui nous submergent, sentiments ambivalents.

La souffrance psychique, les troubles psychiques ont pris en médecine une place de plus en plus grande. Non pas que la pathologie soit plus abondante que par le passé, mais parce que sa prise en compte est bien plus grande.



Freud est passé par là ! Les états d'âme sont devenus névroses. La souffrance psychique n'est plus seulement celle qui aliène (d'où le vieux terme d'aliénés). Elle dépasse la psychiatrie de la maladie mentale pour concerner une palette de troubles qui altèrent le quotidien de gens « normaux », « normés », mais qui sont devenus exigeants quant à leur ressenti intérieur.

L'ère industrielle et l'agriculture de masse dont on dit tant de mal sont passées par là. Au pays de la famine et de la survie, qui se soucie du bien être psychique ?angoisse, dépression, ne fleurissent que sur des ventres pleins. Les ventres vides ne connaissent que la peur, le désespoir, et le présent.

Alors quoi ? la souffrance psychique ne serait qu'un luxe d'occidentaux gâtés, enclins à un nombrilisme coupable ? Sûrement pas et nos sociétés peuvent s'enorgueillir d'avoir développés des notions d'une grande noblesse. Individualité (sentiment d'être, à ne pas confondre avec l'individualisme), épanouissement personnel, quête de sens, harmonie sociale, satisfaction sexuelle, réciprocité des relations interhumaines, égalité des sexes, sont de grande conquêtes d'une culture finalement récente.

Comme toujours, et nous l'expliquons sans relâche à nos patients, la vérité est toujours dans la mesure, jamais dans l'excès ou la caricature.

Notre éthique nous pousse à légitimer toute souffrance qu'elle soit physique, sociale, psychique, mais à la mettre aussi en perspective avec ce qui a pu être la vie de nos aïeux lointains.

Mais la souffrance psychique n'est-elle que psychique ? Notre Occident dont on dit sans cesse qu'il est « judéo-chrétien », alors qu'en la matière il est plutôt « freudo-biblique » au sens large, a oublié un long moment le corps dans sa dimension invisible, non détectable à l'autopsie ou à l'imagerie.

Les approches orientales qui avaient inspiré Carl Gustav Jung ou plus récemment Alphonso Caycedo ont exploré bien avant nous cet espace étrange entre le corps et la psyché. Nous semblons découvrir « le cerveau du ventre », alors que de telles notions sont présentes depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise.

Ce monde des émotions, du « ça », des éléments inexprimés car inexprimables expliquent en grande partie les limites des psychothérapies trop rationnelles et les succès des approches plus corporelles. La libre association du divan avait certainement cette finalité (court-circuiter la rationalité), mais le rebirth, la sophrologie, la méditation de pleine conscience, l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), l'EFT (Emotional Freedom Techniques) vont plus loin, avec les aléas bien sûr de techniques nouvelles qui méritent d'être bien évaluées.

Psyché et Éros dans leur danse, leur combat, leur attirance et leur répulsion seront les modérateurs zélés des pages qui vont suivre.

Sans « prise de tête », et dans la quiétude du thérapeute qui prend soin de lui même pour le bénéfice de ses patients, bonne lecture.

Dr Daniel SCIMECA