

Du même auteur :

L'ESPRIT D'ANALYSE :
LA PSYCHANALYSE À LA PORTÉE DE TOUS

L'ESPRIT D'ANALYSE :
UNE CLINIQUE ANALYTIQUE NOUVELLE ?

L'ESPRIT D'ANALYSE
DU CHEF D'ENTREPRISE ET SA SANTÉ

ISBN : 979-10-359-3610-5

Achévé d'imprimer en France

Dépôt légal novembre 2020

Frédéric Duplessy

© La Clinique Analytique Nouvelle 2020

55 route de Solignac 87920 Condat Sur Vienne

www.duplessy.net

SIRET 440 451 854 00036 - APE 8690F - Déclaration U87070422830

Frédéric Duplessy

L'ESPRIT D'ANALYSE
LA PSYCHANALYSE
À LA PORTÉE DE TOUS

LaCAN

La Clinique Analytique Nouvelle

Frédéric Duplessy, 54 ans, a construit sa carrière dans le domaine de la publicité, la communication-médiation, le marketing et les solutions digitales interactives durant 30 ans, dont 11 années comme chef d'entreprise et employeur.

Cette expérience l'a amené à étudier la psychanalyse dès 2010, et à devenir lui-même analyste en 2016, pour s'installer en 2017 comme psychanalyste libéral, superviseur et psychodramatiste.

Président d'Initiative Limousin et Initiative Haute-Vienne de 2009 à 2011, membre du conseil d'administration d'Initiative France durant cette période, il est vice-président d'Initiative Haute-Vienne depuis 2012. Il intervient en tant qu'accompagnant moral au sein des associations de chefs d'entreprises Léon France à Angoulême et Entraide & Entrepreneurs à Bordeaux depuis 2018.

Il enseigne depuis 2008 la communication, le marketing digital, le marketing industriel et le management industriel à l'Université de Limoges, tout d'abord à l'Institut Universitaire de Technologies et à l'Ecole Universitaire de Management IAE, puis par la suite, et encore actuellement, à la Faculté de Lettres et de Sciences Humaines, à l'Ecole Nationale d'Ingénieurs ENSIL ENSCI ainsi qu'à la Faculté de Pharmacie.

Il présente et anime des conférences, des tables-rondes et des ateliers relatifs à la santé et à la solitude du dirigeant ou du chef d'entreprise, à la qualité de vie et au mal-être au travail, à l'évolution sociale et à nos comportements liés aux techniques d'information digitales, et aussi au marketing, au management, à la création-gestion d'entreprise, aux solutions d'accompagnement moral du chef d'entreprise.

Avec Catherine Jauréguy et Sophie Gaillard, il écrit et joue des spectacles sous formes de sketches, ateliers, vidéos et conférences comme « Entrepreneur c'est le bonheur ! », « Le travail c'est la Santé ! », etc.

*« **La Clinique Analytique Nouvelle** est spontanément née des brumes d'un songe, au réveil, cristallisant un sigle signifiant : La-CAN. Signifiant pour le coup édifiant puisqu'il est à l'origine et au quotidien de ma pratique, de l'orientation initiale de ma cure, de mes études jusqu'à mon travail psychanalytique actuel, avec bien sûr et tout d'abord Sigmund Freud, ainsi qu'un autre pionnier de l'analyse que j'affectionne particulièrement, et dont je me sens proche, Sándor Ferenczi.*

Il est survenu par association, et peut-être pour en devenir une, d'association, mais de la Loi de 1901, ou peut-être une plateforme d'accueil d'autres formes de structures (Fondation, édition, etc.), car il s'est imposé à moi comme une signature globale pour mes travaux, recherches, productions et interventions analytiques. Et pourquoi pas pour ceux de quelques autres...

Cette clinique n'a de nouvelle que son expression d'aujourd'hui, dans une société qui n'est plus celle des contemporains de Jacques Lacan, société qui produit des symptômes différents de ceux des XIXe et XXe siècles, une clinique du XXIe siècle donc, qui doit pourtant tout aux deux siècles d'expérimentations et de productions psychanalytiques précédents. La langue de la psychanalyse est unique et précieuse. »

Sommaire

Préambule	p.15
Sommes-nous des inconscients ?	p. 19
« Déboguer » l'inconscient :	
Un dispositif, une méthodologie, des outils	p. 37
Témoignages	p. 59
Propositions de réflexion, pistes & développements	p. 63
En conclusion : allongez-vous !	p. 97
Bibliographie	p. 101
Ressources	p. 107
Remerciements	p. 109
Table des matières	p. 110

L'ESPRIT D'ANALYSE
**LA PSYCHANALYSE
À LA PORTÉE DE TOUS**

*à Jean-Yves Gauthier, Psychanalyste,
qui m'a enseigné les fondements
et la rigueur de ce merveilleux métier, merci*

*à Patrick Valas,
qui m'a permis d'accéder
à l'écoute de Lalangue
des séminaires de Jacques Lacan, merci*

« Je pense donc je suis »

René Descartes

Le Discours de la Méthode (1637)

« Au commencement était le Verbe... »*

Prologue de l'évangile selon Jean

*(*verbe, parole, ou logos, selon la traduction)*

Préambule

« Psy, psy et psy, quelles différences ? M'allonger sur un divan, vous n'y pensez pas ! La psy, c'est pour les malades mentaux et les faibles d'esprit ! La psychanalyse c'est long, fastidieux et ça coûte très cher ; d'ailleurs ce n'est même pas remboursé par la sécurité sociale ! À quoi bon revenir sur mes blessures d'enfance et retourner le couteau dans la plaie ? Je n'ai pas vraiment envie de dévoiler mes pensées les plus intimes à quelqu'un... J'ai peur d'être jugé-e, je n'ai déjà pas très confiance en moi... Personne ne prendra le contrôle sur moi, certainement pas un psy ! Je ne veux pas que l'on fasse intrusion dans ma tête... Si l'un de nous deux entre en analyse, mon couple va divorcer... De toutes façons c'est pour les riches et les personnes égocentrées ! À quoi ça sert de se regarder le nombril ? Je connais mes problèmes et je sais m'analyser seul ! Avec un peu de volonté, de courage et de persévérance, on vient à bout de tous les problèmes personnels... Il existe des thérapies brèves qui sont plus adaptées à notre époque actuelle... un comportement inadapté, ça se corrige !... J'ai appris à contrôler mon stress... J'ai peur que cela provoque des choses encore plus pénibles... Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à contrôler certaines de mes émotions ? Pourquoi certaines allusions me font littéralement exploser ? Pourquoi suis-je incapable de supporter certains individus ou certaines situations alors que je peux en comprendre les mécanismes et les raisons ? Puisque je te dis que je vais bien : TOUT VA BIEEENNNNN BORDEL ! (Lâche-moi, quoi) ... »

Bienvenue dans le monde de la programmation inconsciente. La bonne nouvelle, c'est que vous avez le pouvoir de l'utiliser et d'y remédier. Par vous-même. Voici comment.

Manuel pratique et mode d'emploi simple, à l'usage des néophytes qui voudraient savoir comment se pratique la psychanalyse et dans quel but, ce document est un condensé synthétique d'un ouvrage plus détaillé intitulé « l'Esprit d'Analyse, une clinique analytique nouvelle ? ».

L'objectif est de permettre une introduction simple à la psychanalyse du XXI^e siècle telle que je la pratique en cabinet, donc à cette clinique au quotidien que j'expose et propose aux personnes qui viennent en entretien préalable lors d'une première séance, et auxquelles je propose de devenir analysantes.

Cet ouvrage n'explique et n'aborde en rien les fondements, les découvertes et les théories psychanalytiques élaborées et exposées depuis Sigmund Freud, son inventeur, jusqu'à nos jours. Découvertes et théories largement développées et documentées depuis plus d'un siècle et demi par une foule de praticiens et d'auteurs qui éclairent précisément et exhaustivement toutes les branches de cette discipline, dont un, majeur dans ma pratique, Jacques Lacan.

Ce livre vise principalement à éclairer sur la pratique elle-même, son dispositif, sa méthodologie, ses outils et ce que tout individu qui le désire peut en attendre ordinairement aujourd'hui. Il ne se veut ni exhaustif, ni didactique, il offre un éclairage, un angle, certes très partiel, mais à mon sens essentiel et suffisant pour appréhender cette pratique introspective intime et personnelle : la psychanalyse.

Cette simplification laisse forcément, et volontairement, de côté toutes les spécificités des diverses écoles, ainsi que les approches et usages multiples associés à chaque pratique, expérience et éthique psychanalytique, que l'on peut rencontrer aujourd'hui et qui sont très différentes selon les filiations, les pays et les continents.

Tout comme la psychanalyse ne s'intéresse qu'à la vérité du sujet, en fait, la vérité de son inconscient, cet ouvrage n'aborde que la vérité de ma pratique clinique : il vise à informer simplement d'une discipline souvent jugée obscure et d'un abord difficile par le grand public.

Développant un langage spécifique et très précis, qui lui est propre, qu'il convient d'apprendre et de maîtriser si l'on veut devenir analyste et continuer à pratiquer, la psychanalyse demande une étude et une pratique assez complètes, lui octroyant le bénéfice d'une réputation hermétique, fastidieuse et souvent obscure auprès du grand public en ce sens que son étude, ses théories et les ouvrages qui s'y rapportent, ne s'adressent qu'aux analystes et futurs analystes, ainsi qu'aux spécialistes des sciences humaines et de la santé, et à eux seuls.

Les analysants, eux, n'ont pas besoin de savoir tout cela pour venir en séance, parler, associer librement, amener éventuellement et interpréter leurs rêves, afin de bénéficier des effets induits de la cure qu'ils auront exprimé le désir de mener.

Ce dispositif est simple et accessible à toute personne qui s'engage à le suivre. C'est cet engagement qui, lui, peut être difficile à tenir : il conserve une part d'inconnu, et c'est pour cela que l'analysant confie la direction de la cure à l'analyste de son choix. Ce dernier décide alors de s'engager pour sa part à l'accompagner jusqu'à l'éventuel terme de cette démarche, essentiellement personnelle et intime, dont ils découvriront tous deux les méandres au fil des séances.

Voici donc dans les pages suivantes les principales questions qui viennent à l'esprit de toute personne qui s'interroge sur une telle démarche, et les points qu'il est bon de connaître en premier lieu pour savoir à quoi l'on s'engage.

Sommes-nous des inconscients ?

Un psy, c'est pour ceux « qui ont un grain », c'est pour les malades mentaux, c'est lorsqu'on est essentiellement « dérangé là-haut » !

Si l'on raisonne en termes de psychiatrie, pour une part, oui.

Certains psychanalystes sont spécialisés pour mener un travail avec des personnes présentant des troubles mentaux. Il en est de même dans le domaine de la psychologie.

Mais la plupart du temps, les personnes qui consultent en psychanalyse sont « saines d'esprit » et ne présentent pas de déficiences mentales particulières. Elles viennent justement s'informer pour pouvoir juger par elles-mêmes si elles ont la capacité de mener ce travail. Elles choisissent alors cette démarche en toute connaissance du dispositif, de la méthodologie et des outils proposés. Ce qui demande généralement des prédispositions mentales et une intelligence un minimum structurées... Mais pas forcément, la parole permettant d'entendre quelque chose.

Pour ma part, je ne choisis de m'engager qu'avec des personnes qui ne relèvent pas d'une pathologie particulière. Sauf si elles me sont adressées par un spécialiste dans le cadre de la demande d'un

travail « coordonné ». D'autre part, si des troubles particuliers sont éventuellement pré-identifiés durant les séances d'information préalables, j'adresse ces personnes, avec leur accord, à leur médecin traitant ou à un psychiatre qui pourra réaliser un diagnostic précis et leur proposer un traitement et un suivi adéquat. Il m'arrive également de travailler avec des personnes qui font un passage en maison de repos. Toujours dans ce même cadre d'un travail, sinon coordonné, du moins connu et accepté par les acteurs du dispositif de suivi.

M'allonger sur un divan, et puis quoi encore !

Dans notre culture, et dans le langage courant et populaire, il est communément admis que « s'allonger » est synonyme de soumission : en effet, dans une meute de loups, les mâles se soumettent au chef en s'allongeant dos au sol devant lui. Les chiens font de même avec leur maître humain. Et l'expression « s'allonger » au poker est évocatrice d'un joueur qui décide de se retirer de la partie face à un adversaire qui a le dessus, en abattant ses cartes sur le tapis. Il déclare alors ainsi forfait. Il s'avoue battu et dominé par le rival au jeu.

Ici il n'en est rien, c'est même tout le contraire : en s'allongeant, la personne s'offre plusieurs libertés individuelles significatives. Dont en tout premier lieu le manifeste de son libre arbitre, de sa vérité, de son indépendance et de sa capacité à mener sa propre cure. Parmi les libertés qu'elle s'octroie alors en s'allongeant sur le divan, la toute première est de ne pas soumettre sa parole au regard (et au jugement induit ou supputé) de son interlocuteur.

Celle-ci est réellement significative : en effet, dans un vis-à-vis, le jeu des regards et des attitudes se combine pour rechercher dans la position de l'autre le signe d'un accord, d'une affirmation ou d'un doute à la suite d'une parole échangée. Cette parole, en étant pesée et évaluée, rend la personne dépendante : combien de fois nous sommes-nous mesurés à l'autre dans un premier regard, un premier geste, un premier échange de paroles.

Nous nous construisons consciemment ou inconsciemment toujours selon ce modèle, dans le miroir de l'autre. « L'autre » étant un individu, un groupe social, une entreprise, une tribu, une société, une famille, un parent, un ami, etc. voire même un statut social ou un costume que l'on revêt ou que l'on admire, auquel on veut ressembler ou au contraire s'opposer...

(De façon très simpliste, nous pouvons y voir ici une facette du transfert et du contre transfert, axe majeur de la relation entre l'analyste et l'analysant).

En analyse il ne doit surtout en être rien.

En effet, comment parler librement de soi, de ses émotions, de son intimité, dans le regard de l'autre ? Comment laisser partir librement le fil de ses pensées et associer comme lorsqu'on est seul si l'on se soumet à un regard, une réaction, un jugement ?

La parole de l'analysant est essentiellement soumise à l'écoute flottante de l'analyste, lequel a pour objectif d'en extraire les signifiants (expliqués plus loin) qui constituent la vérité du sujet sur le divan, et qui pourront éventuellement être répétés à l'analysant s'il ne les a pas lui-même entendus et utilisés dans son travail d'analyse.

Il s'agit donc d'un dispositif qui tend à effacer toute interaction, tout éventuel contrôle vrai ou supposé, qui pourrait présenter un frein à l'expression pleine et entière de l'individu tel qu'il se l'autorise lorsqu'il se sait dans la plus complète et la plus intime sécurité qui soit. Celle qu'il cache et préserve au tréfonds de ses pensées. Celle qui nous intéresse pour accéder à l'inconscient et aux signifiants qui l'animent.

De plus, la libre association d'idées et de pensées ne peut s'exprimer que dans cet état modifié de conscience qui nous prend, et qui s'active naturellement environ toutes les 45 minutes, lequel état nous amène à laisser divaguer notre imagination si facilement, où que nous soyons, pensif et songeur. S'allonger sur le divan, amener et poser son corps, permet d'y accéder immédiatement pendant la séance.