

## Etre seul...

Parler de la métapsychologie de la solitude est paradoxal, dans la mesure où la métapsychologie relève du psychisme d'un individu, et que la solitude parle du lien à l'autre, ou aux autres. Cependant je tenterai de vous faire part des réflexions qui me sont venues à ce propos, et qui me sont venues en partie à l'Ile de Pâques, le lieu le plus isolé au monde, le plus loin de toute terre habitée. Un point au milieu du Pacifique...

La crainte, mais aussi l'aspiration à la solitude, sont aussi anciennes que l'homme. Les textes littéraires sont innombrables, de Rousseau aux romantiques en passant par Senancour et son Oberman, puis Baudelaire, Rimbaud..., mais aussi la musique. Ce sont surtout des mélodies qui me sont venues à l'esprit, du célèbre "Oh Solitude" de Purcell à des lieder de Schubert ou Schumann. Une manière pour moi de retrouver sous forme adulte et culturellement valorisée les berceuses qui aident l'enfant à se trouver seul dans le sommeil ?

La solitude, un état, une sensation, une manière d'être au monde ? Le français ne connaît qu'un mot : "seul", alors que par exemple l'anglais, comme d'autres langues, fera une distinction entre "alone" et "lonely", le premier désignant une situation (je suis seul dans cette pièce), le second plutôt un éprouvé d'isolement, voire d'abandon (seul au milieu de la foule)

Etre seul (*alone*) : solitude choisie, solitude subie ; solitude heureuse, solitude source de souffrance ; solitude possible ou invivable. En dehors de situations extrêmes, et même dans ces circonstances, qu'est-ce qui fait que certains se sentent seuls, au sens de "alone", et d'autres abandonnés, "lonely", dans l'angoisse et la détresse? Quels sont les mécanismes psychiques qui permettent de vivre l'absence d'autrui dans la tristesse, peut-être, mais sans détresse majeure, et quelles sont les fragilités qui viennent l'empêcher ?

Tout d'abord, une remarque : dans une solitude bien vécue, on ne se sent pas seul, que l'on soit en compagnie d'un autre imaginaire (comme dans la Nuit de Décembre de Musset), de la présence d'imagos internes, d'un environnement culturel ou même de soi-même. Et si la solitude dit l'absence d'autrui, elle dit aussi l'existence d'autrui. Existence justement fragile quand le fait d'être seul renvoie à l'absence d'un autre qu'on ne peut se représenter. Si l'autre n'existe pas, le Je non plus n'est pas advenu ; peut-on alors parler de solitude ou ne sommes-nous pas plutôt face à un état de désorganisation psychique, dans une absence absolue de relation à un objet quelconque. Rappelons l'histoire de Frédéric II, qui lui-même parlait neuf langues : cherchant à savoir quel était le langage naturel de l'humanité, il avait confié des nouveau-nés à des nourrices, leur assurant les meilleurs soins possibles, mais avec l'interdiction de prononcer un seul mot (c'est-à-dire au fond, avec la consigne de les traiter comme des petits animaux). Il n'a jamais su quelle était cette langue, car tous sont morts avant l'âge des premiers mots. Morts de l'absence d'un objet, et surtout de son

discours, qui leur aurait permis de se constituer eux-mêmes comme sujets humains ? Peut-être aussi du désinvestissement des nourrices, privées de l'expression - orale - de tout sentiment.

Il est donc question de deux sujets, au moins, si nous parlons de solitude, et si se trouver physiquement seul peut provoquer un état allant du bonheur à la détresse, que se passe-t-il pour un sujet donné à un moment donné qui favorise tel ou tel affect ?

Pour Freud, la solitude renvoie à l'enfant seul dans le silence, et abandonné ("Quant à la solitude, au silence et à l'obscurité, nous ne pouvons rien en dire, sinon que ce sont là effectivement les circonstances auxquelles s'attache chez la plupart des humains une angoisse infantile qui ne s'éteint jamais tout à fait"<sup>1</sup>). Il est frappant de constater que cela est donné comme quelque chose d'universel, dans une résignation presque dépressive, même si la solitude rend heureux ou malheureux, *selon ses moyens*. Mais on ne sait pas très bien, sauf à faire intervenir des facteurs constitutionnels, quels sont ces moyens. La solitude est constamment référée à l'autre, à l'absence de l'autre espéré, ou à la présence d'un autre étranger. Dans la solitude, le sujet expérimente le tête à tête avec l'objet de son angoisse, définie par référence à celle de l'enfant comme l'expression du manque de la personne aimée : "L'angoisse des enfants n'est rien d'autre à l'origine que l'expression du fait que la personne aimée leur manque ; de ce fait, ils abordent chaque étranger avec angoisse ; ils ont peur dans l'obscurité, parce qu'on n'y voit pas la personne aimée, et s'apaisent s'ils peuvent lui tenir la main dans le noir"<sup>2</sup> (nous remarquons l'importance de la perception, mentionnée ici comme en passant) ; l'angoisse née de la solitude est décrite comme une "phobie de situation" (XXVème Leçon d'introduction à la psychanalyse). Elle témoigne du "désir ardent" de l'autre qui manque à l'appel. Le sentiment de solitude naîtrait aussi de la frayeur suscitée par la rencontre avec l'objet étranger, et l'incapacité de distinguer entre une prise de congé provisoire - et réversible - et une disparition sans retour. Nous voici très directement renvoyés à la question de la constitution de l'objet - et du Soi - et à sa persistance. Et à la fragilité de l'objet interne, que l'espace transitionnel permettra de consolider tout en assurant à l'infans une présence intermédiaire entre une présence concrète et une présence fantasmée.

"La solitude comme le visage étranger éveillent le désir de la mère familière" (XXXIIème Nouvelles suite conférences). L'absence de perception de la mère fait courir le risque que survienne un autre, un étranger menaçant (ou l'aspect menaçant de cet objet ? La mère purement bonne de Freud s'est un peu transformée depuis, avec Mélanie Klein notamment). L'enfant (y compris l'enfant en nous) qui vit sa solitude dans la détresse vit, à ce moment-là au moins, sous le régime du primaire de Piera Aulagnier : s'il est

---

1 Sigmund Freud, "L'inquiétante étrangeté et autres essais", Gallimard, Folio essais, Paris, 1985, p. 263

2 Sigmund Freud, "Trois Essais sur la théorie sexuelle", Gallimard, Connaissance de l'Inconscient, Paris, p.167

abandonné, c'est que sa mère a voulu l'abandonner et le faire souffrir. A ce moment-là elle n'est plus un bon objet rassurant, et il est envahi par la crainte de cet objet persécuteur.

Dans cette optique, tout autre que la mère ne peut rassurer l'enfant, aucun adulte et pas plus d'autres enfants (notre époque, où beaucoup d'enfants vivent une partie de leur jeune vie en collectivité, a au contraire insisté sur le caractère étayant du groupe) ; tout se passe comme si, pour Freud, les autres enfants ne peuvent être que des rivaux ou au moins des étrangers. Il décrira d'ailleurs très bien l'angoisse de la solitude comme une angoisse de ne pouvoir être séparé, "lâché". Que "l'enfant seul au monde" soit le nucléus de l'angoisse est probable. Cependant les recherches de l'adulte et de l'enfant nécessitent une certaine solitude, propice à la sublimation selon Freud, mais son pessimisme lui fera dire que "s'isoler volontairement, se tenir à distance des autres est la protection la plus immédiate contre la souffrance susceptible de résulter pour quelqu'un des relations humaines"<sup>3</sup>. Cela évoque plus une sorte de carapace défensive contre des affects trop douloureux qu'un véritable épanouissement dans la création, voire dans la rêverie. Cette souffrance est liée à l'absence de l'autre, de celui (ou celle) que l'on désire, et qui est perdu, puisque inatteignable.

En effet, pour Freud, solitude et angoisse sont constamment liées, et liées au manque de l'autre. Un autre élu, la mère, constamment décevante, car trop absente. Par exemple l'enfant célèbre du Fort-Da<sup>4</sup> élabore ce jeu à un moment où la mère est restée absente longtemps, trop longtemps. Et l'indication que cet enfant, au moment de la mort réelle de cette mère, n'a pas manifesté de tristesse ni de manque rend poignant son état de résignation et d'adaptation à sa solitude. Son jeu paraît alors une tentative de se représenter en l'agissant le traumatisme de l'absence, certes, mais on peut se demander s'il lui a permis d'intérioriser l'existence de la mère absente et de la retrouver en lui comme la ficelle lui ramène la bobine qu'il envoie hors de sa vue. On peut craindre que non. L'enfant qui trouve ce jeu est un enfant abandonné, qui tente ainsi d'apaiser sa douleur (et de s'en rendre maître). Sa mère est alors pour lui réellement disparue, et elle ne le sera pas davantage lorsqu'elle mourra.

Cependant il est possible de vivre sans angoisse, voire avec bonheur, des moments de solitude. Et il me semble que la douleur et la souffrance décrites par Freud sont liées à un échec relatif de la "capacité d'être seul". Le texte de Winnicott est bien connu, où il décrit la mise en place de cette capacité d'être seul, qui ne peut se faire, paradoxe apparent, qu'en présence de la mère. En effet le bébé de Freud et celui de Winnicott n'ont manifestement pas la même mère, et le second paraît bien plus accompagné pour affronter la solitude sans se sentir abandonné dans la détresse du manque. Chez Freud la mère est absente, elle est présente chez Winnicott.

---

<sup>3</sup> Sigmund Freud, "Le malaise dans la culture", PUF, Quadrige, Paris, p. 20

<sup>4</sup> Sigmund Freud, "Au-delà du Principe de Plaisir", Payot, Paris, pp. 58-61

Dans ce texte, Winnicott décrit les conditions nécessaires à l'infans (il n'est pas question là d'un enfant qui peut déjà s'exprimer par la parole) pour que se mette en place la possibilité de rester seul ("*alone*" écrit Winnicott), capacité qui pourra se développer ultérieurement à la faveur d'autres expériences. L'auteur décrit, en termes de développement, la construction de la capacité d'être seul et heureux de l'être, ce qui revient à la sécurité donnée par à la fois, et c'est indissociable, la perception de soi comme un tout, la perception de l'autre et de l'environnement comme suffisamment sûrs et non intrusifs permettant la constitution d'un objet interne, héritier plus de la "mère-environnement", de la "mère-miroir" que de la mère pulsionnelle, du moins sous cet angle. En fait, au moment où l'infans peut être seul en présence de sa mère (ou, dit Winnicott, ce qui en relève, non seulement substitut humain, mais aussi berceau...), il a besoin de pouvoir la percevoir. Non pas, ne nous leurrions pas, pour en vérifier la présence, mais, à ce moment-là, pour en vérifier l'existence, c'est-à-dire, in fine, la sienne propre. Il teste, en quelque sorte, que la mère existe toujours même s'il ne la perçoit pas, et il a besoin qu'elle soit présente et disponible pour que les absences-présences de la mère dépendent de lui, de sa capacité à se la représenter un moment de plus en plus long, et à la garder avec lui, intérieurement, un temps de plus en plus long. A l'inverse de l'enfant du "Fort-Da", c'est ici l'enfant qui, psychiquement, quitte et retrouve la mère.

Winnicott relie la capacité d'être seul à différentes problématiques, de plus en plus archaïques, pourrions-nous dire : celle d'affronter la scène primitive et le fait d'en être exclu, les réponses que l'enfant peut y apporter, masturbation, identification à chacun des parents..., pour ne pas être débordé par l'excitation ; nous sommes ici dans une situation à trois. Dans une perspective kleinienne, Winnicott la reliera à l'existence d'un bon objet intériorisé (situation à deux). Mais, remarque-t-il, cela implique que "le moi ait atteint un degré considérable de maturité et que l'individu ait réalisé son unité". Lui se place donc avant que le moi soit constitué. Il s'agit d'une "forme non élaborée de solitude", pouvoir être seul en présence de quelqu'un. Cela, dit-il, fonde la capacité d'être vraiment seul, à un moment où "*l'immaturation du moi est compensée de façon naturelle par le support du moi offert par la mère*". La mère, là encore, vient aider le moi immature de l'infans à intégrer les excitations, notamment pulsionnelles, qui sans cela le déborderaient et le désorganiseraient. Et il fera de cette proto-relation une relation à la mère qui sera une relation au moi : il s'agit en quelque sorte, dit-il, d'une relation à un ! Je l'entends comme la constitution de l'autre comme objet total intrinsèquement liée à la perception de soi comme sujet, dans un processus de sortie d'un état narcissique. Paradoxalement cela ne peut se faire qu'avec l'aide de la mère, dont la présence et la sollicitude sans intrusion permettent à l'infans de ne pas tenir compte de l'environnement, et de se tourner sur ses activités et sur son fonctionnement psychique propres. De manière incidente, il fait de cela la "matrice du transfert" ; cela m'a renvoyée à la notion de "transfert de base", inapparent chez nos patients suffisamment névrosés, mais qui met parfois un long moment à pouvoir s'établir chez ceux que l'on qualifiera de "limite" ou de "narcissiques". En effet chez ces patients, ou pour chacun quand la solitude devient insupportable, ce qui est recherché

c'est un objet perdu narcissique, non un objet d'amour, dans un fantasme de fusion avec un double idéal.

Revenons à la clinique avec Freud et l'anecdote bien connue qui se trouve en note de bas de page des Trois Essais (p.168) : un petit garçon est angoissé et demande à sa tante, qui est couchée dans la même pièce, de lui parler car "il a peur du noir" ; celle-ci lui fait remarquer que même si elle lui parle, il restera dans l'obscurité. Et la réplique fameuse : "si quelqu'un parle, il fait clair". Il a en effet peur d'être seul, pas vraiment de l'obscurité. Pourtant ce petit garçon de trois ans sait que dans la chambre où il dort se trouve sa tante, puisqu'il lui adresse la parole, et il se sent pourtant seul, il a peur ; en effet, non pas de l'obscurité, mais de l'absence de la "personne secourable". Or sa tante est présente, mais il ne la perçoit pas, et il lui demande de se manifester par des paroles (nous savons bien que la parole de la mère participe du "holding"). A ce moment-là, pour des raisons que nous ignorons (envahissement par des motions pulsionnelles débordantes et non élaborables ? Ne serait-ce qu'une excitation œdipienne), il revient à la nécessité de la "présence de la mère", la nécessaire perception de l'autre venant suppléer à la fragilité de l'objet interne.

Ainsi, "Je ne peux être autonome que si je suis greffée sur quelqu'un" m'a dit une patiente, il y a très longtemps. De ce point de vue, le travail analytique pendant de nombreuses années lui a permis, d'abord, de se "greffer" sur l'analyste et de conserver l'analyste entre les séances. Elle a pu ensuite s'en détacher, devenir indépendante et créer des relations satisfaisantes avec autrui, sans la carapace de solitude douloureuse qu'elle avait paradoxalement construite et qui la coupait des autres.

L'intolérance au fait d'être seul, le sentiment douloureux de la solitude, serait-il lié à l'impossibilité de se représenter intérieurement "la personne secourable" ? Impossibilité qui peut relever de conditions extérieures effroyables (camp, prise d'otages) ou d'une difficulté propre au sujet, comme nous pouvons le constater quotidiennement chez certains de nos patients - ou à certains moments de la cure. Bien entendu, la situation extérieure ne prend sa valeur traumatique qu'en fonction de l'impossibilité du sujet de l'intégrer psychiquement. Dans le cas précis du sentiment de solitude, nous sommes renvoyés à ce moment intermédiaire, où sujet et objet sont en cours d'individuation, et où la perception de l'autre est encore primordiale, perception de l'autre qui assure de sa propre réalité autonome.

Piera Aulagnier, par ses notions de porte-parole et de violence nécessaire peut nous éclairer sur ce qu'apporte la mère à cet infans. Dans son travail sur la naissance de la psyché, elle met en avant le rôle de la mère dans la constitution du Je. Le Je, chez elle, peut être assimilé au Self winnicottien, et désigne, du moins je l'entends ainsi, ce que le sujet peut percevoir de lui-même comme distinct d'un autre Je, dont les désirs peuvent être différents des siens ; il s'agit alors de processus secondaires, selon sa terminologie. "L'espace où le Je peut advenir" est un espace commun aux deux protagonistes, la mère et l'enfant, deux, tels du moins qu'ils nous apparaissent (et apparaissent à la mère). Dois-je

rappeler également qu'il s'appuie sur ce qu'elle nomme l'originnaire et le primaire, le premier de ces deux états, qui reste inconnaissable, caractérisé par le pictogramme, où zone corporelle érogène et zone complémentaire sont confondus, à la limite du biologique et de ce qui sera psychique<sup>5</sup>. Le primaire, lui, porte la marque du désir, désir omnipotent de l'infans, mais aussi désir attribué par lui à un autre dans toute manifestation source de désagrément. Originnaire, primaire et secondaire, même s'ils sont décrits comme apparaissant successivement, ne sont pas des stades, mais coexistent chez tout sujet suffisamment névrosé.

Du fait de sa pratique avec des patients psychotiques, et pour elle un psychotique est un schizophrène, un paranoïaque, etc... elle sera sensible à ce qui, dans les messages que la mère adresse à l'infans, peut entraver le développement, voire l'apparition de ce Je. Le paradoxe étant que la mère doit exercer une certaine violence sur l'infans, et elle ne peut que le faire, étant à la fois son porte-parole et le porte-parole de l'entourage. Déjà dans "La violence de l'interprétation", elle nous donne une description des modalités de cette "violence nécessaire" que la mère exerce sur l'enfant. Tout d'abord, et je ne résiste pas à vous la lire, elle donne une définition (qu'elle qualifie elle-même d'optimiste) de ce qui fait une mère :

- " - un refoulement réussi de sa propre sexualité infantile ;
- Un sentiment d'amour porté à l'enfant ;
- Son accord avec l'essentiel de ce que le discours culturel, du milieu qui est le sien, dit sur la fonction maternelle ;
- La présence à ses côtés d'un père de l'enfant, auquel elle porte des sentiments plutôt positifs."<sup>6</sup>

Ce "porte-parole" est certes une mère "good-enough", qui non seulement nommera les éprouvés de l'infans, lui permettant de transformer ses affects en sentiments, mais qui lui transmettra aussi sous une forme refoulée ses propres investissements inconscients, par son "discours" et à travers ses soins corporels : par exemple, s'occuper avec tendresse du corps de son bébé sous couvert d'hygiène permet à la mère de méconnaître son investissement érotique du corps en question, en principe refoulé, en même temps que ce contact sera vécu par l'infans comme érotique. Mais dans cet échange la mère transmettra aussi une sorte de germe d'un proto-refoulement. De plus, cette mère est celle qui intègre l'enfant dans l'environnement plus large dans lequel elle vit, à la fois dans ce qui la lie au père de l'enfant et aux normes socioculturelles qu'elle a intégrées (elle parle de socius, je pense plutôt culture). "Au moment où la bouche rencontre le sein, elle rencontre et avale une première gorgée de monde"<sup>7</sup>. A propos du père, Piera Aulagnier précisera un peu plus loin que ce rôle de référent peut, dans d'autres cultures, être tenu par d'autres faisant

<sup>5</sup> Le prototype en est le pictogramme "bouche-sein"

<sup>6</sup> Piera Aulagnier, "La violence de l'interprétation", Paris, PUF, 1975, p. 136

tiers ("l'oncle, un ancêtre, le prêtre, une classe ou une caste, et aussi bien la classe des Mères"<sup>8</sup>).

Il n'est pas possible de donner une vue complète de la pensée complexe de Piera Aulagnier, mais, pour ce qui nous occupe, nous pouvons ici considérer que le rôle donné à la mère est, comme pour Winnicott, de permettre à l'infans de se constituer comme sujet et d'intérioriser des objets internes protecteurs, y compris sous forme culturelle. Dit autrement, dans une autre construction théorique, ces deux auteurs se rejoignent dans une conception d'un bain culturel très tôt transmis à l'enfant, et transmis par la mère, soit par le biais d'une aire transitionnelle donnée-crée, soit par la violence primaire exercée par celle-ci.

Dans une certaine mesure, cet univers culturel ne peut-il pas être considéré comme un équivalent interne de la mère des premiers temps ? Les exemples historiques ne manquent pas de déportés ou d'individus ayant survécu à des situations extrêmes par le recours à une œuvre, un auteur... En voici un exemple :

Joseph Czapski est un aristocrate polonais, officier qui a échappé au massacre de Katyn ; il est interné dans des camps russes de 1939 à 1941, sans aucun livre ni autres activités prévues qu'un travail forcé dans des conditions inhumaines. C'est lors d'un de ces internements qu'avec d'autres officiers, il organise des soirées culturelles où ils partagent leurs intérêts (peinture, littérature, musique). Ils diront que ces soirées leur ont permis de survivre à des conditions effroyables (froid, faim, travaux épuisants). Dans ce cadre il donne neuf conférences (en français) sur la Recherche du Temps Perdu, sans aucune note, de mémoire. Ces textes ont été réédités en 2011 sous le titre : "Proust contre la déchéance"<sup>9</sup>. Ce groupe, en l'occurrence un groupe, a pu échapper à l'invivable de sa situation grâce à ce lien à d'autres, bien au-delà des liens immédiats qui en unissait les membres, avec l'entraide que cela créait. Mais par ces soirées, le monde qu'ils avaient investi autrefois pouvait exister encore pour eux, ils pouvaient retrouver l'univers culturel familial et chaleureux issu de l'espace transitionnel (selon Winnicott) qui leur a permis de tenir en maintenant leurs investissements et leur identité propre de sujet autonomes, malgré la solitude extrême qui était la leur, et probablement la visée de leur geôliers de les couper, justement, de leur univers culturel et de les priver, ce faisant, de leur identité.

Nous sommes cliniquement confrontés à des patients pour qui la solitude du divan est difficile. La plus grande fréquence de ce type de patients a sans doute un peu modifié l'attitude des analystes, qui sont de nos jours plus bavards, ou plutôt moins silencieux, manifestant davantage leur présence réelle. Et irait dans le même sens la tendance actuelle à prolonger une période de face à face avant de passer à une situation divan-fauteuil,

---

7 Id., p. 43

8 Id., note de la page 172

9 Editions Noir sur Blanc, Paris, 2011

malgré les mises en garde de Freud lui-même, pour qui cette prolongation des entretiens préliminaires nuirait à l'installation du transfert au profit d'une relation à la réalité de l'analyste. Or, il me semble, cela traduit un changement dans ceux qui viennent nous voir, moins névrosés même s'ils ne sont pas vraiment psychotiques. Nous pourrions faire l'hypothèse que "la capacité d'être seul", ne s'est qu'incomplètement installée, et que la perception de l'environnement est prédominante. En effet, contrairement aux névrosés qui donnent l'impression de s'installer sur le divan avec tout leur monde interne, et qui souvent sont assez indifférents à la réalité matérielle du cabinet de l'analyste, ces patients sont particulièrement sensibles à tout bruit, odeur, changement mineur, comme s'ils étaient constamment en alerte. Et quand je dis tout bruit, me revient en mémoire une patiente qui ne supportait pas le moindre son venant de la rue ou d'un appartement voisin. Un jour un marteau piqueur commença à agir dans l'immeuble : bruit et vibrations insupportables pour moi... mais pas pour elle ! Elle me dira plus tard que ce bruit manifestement mécanique ne l'avait pas gênée ; elle l'avait à peine perçue. C'étaient les bruits humains qu'elle ne supportait pas ! Dans la solitude du divan, l'autre humain ne pouvait être que persécuteur. Et l'on comprendra que j'aie proposé ce dispositif à cette patiente : ma présence visible aurait polarisé toutes ses perceptions, rendant difficile pour elle de ressentir et de décrire quelque chose de son espace psychique ; il va sans dire que cette cure d'apparence classique a été un vrai exercice d'équilibre entre trop et pas assez de présence manifestée.

Cette prééminence de la perception, évidente chez certains, mais qui peut apparaître à certains moments de toute cure, ne constitue-t-elle pas une défense contre un environnement parfois hostile, mais à tout le moins un environnement dont le risque constant d'intrusion est aussi lié à un manque de sécurité dans les limites moi-non moi, un Moi-peau perméable ? Dans ces conditions le transfert de base met du temps à s'établir, ce qui traduit la nécessité d'un abandon de défenses rigides, souvent comportementales, avant que la confiance dans un environnement suffisamment porteur puisse s'établir. (Je parle ici de patients dont la symptomatologie manifeste est plutôt de l'ordre de la dépression). Et même quand ce transfert a pu s'établir, la présence de l'analyste peut être intrusive : une autre patiente, pour une fois en avance, est dans la salle d'attente à l'heure de sa séance ; je viens la chercher et perçois un très discret mouvement de recul. Allongée, elle me dira : "je pensais à quelque chose dans la salle d'attente, et ça s'est arrêté". Je précise : "quand vous m'avez vue ?" Elle acquiesce. Associer en présence de l'analyste, c'est aussi pouvoir être seul en présence de l'autre. A ce moment-là, ce ne lui était pas possible ; ce qui l'était, c'est d'être réellement seule dans une pièce, hors de portée de l'autre, cet autre soit-il l'analyste. (Et on peut se demander si l'enfant du Fort-Da n'était pas en train de construire ce type de défense, un mur d'actes pour se protéger ; jouait-il vraiment, au sens du "play" winnicottien ?)

Ces mêmes patients se sentent souvent seuls au milieu des autres. Ils se sentent différents, ne se reconnaissent pas dans "les autres" vécus comme tous identiques, par la projection



de l'aspiration narcissique à une unité dont ils se sentent exclus mais dont ils dotent autrui. Cela participe-t-il de la non intégration de l'appartenance à un groupe transmis par la mère selon Piera Aulagnier, et donc, paradoxalement, de la capacité d'être seul ?

Et, à la solitude du divan, répond la solitude du fauteuil. L'analyste en séance n'est pas en relation, au sens courant du terme, avec son patient. Ce qu'il entend, ce qu'il perçoit plus ou moins consciemment est différent de ce qui est échangé dans une relation. De ce point de vue, il est seul. Habituellement il n'en souffre pas, enfin pas trop. On peut penser, si l'on suit l'idée paradoxale d'une solitude acceptée parce qu'accompagnée, qu'il est seul en présence, sinon de sa mère, du moins de ce qui lui a succédé : son ou ses analystes, ses superviseurs, la théorie, Freud lui-même... et tout le champ de sa culture. Ce qui lui permet à la fois d'être celui qui est seul et celui qui accompagne la solitude de son patient sans l'abandonner. Sous cet angle, c'est là une fonction maternelle de l'analyste (Winnicott n'écrivait-il pas que la capacité d'être seul en présence de la mère était le nucléus du transfert ?). Le psychanalyste n'est pas non plus seul en dehors des séances. Je ne parle pas ici de sa vie personnelle, mais de son activité analytique : collègues, lectures, théories occupent son esprit et lui permettent un travail intellectuel qui nourrira son activité en séance. Mais justement, en séance il ne peut s'appuyer sur aucune présence actuelle ni consciente, sauf à ne pas laisser son attention flotter "en égal suspens". La disponibilité au patient, dans une présence à l'autre suffisante mais juste assez, nécessite que restent hors conscience théorie certes, mais aussi présence interne de(s) analyste(s) et des superviseurs. Serait-ce une attitude proche de la mère de Winnicott ou du porte-parole de Piera Aulagnier, qui s'appuie sans le savoir sur les caractéristiques culturelles qu'elle a elle-même reçues et les transmet en même temps que ses propres caractéristiques psychiques (ce que Devereux nomme inconscients ethnique et idiosyncrasique) ? Et je me demande aussi que penser alors de la capacité d'être seul de ceux qui ont passé leur carrière à aller de tranche en supervision et de supervision en nouvelle tranche, ce qui ne préjuge pas de leur capacité à être d'excellents analystes eux-mêmes; cette nécessité d'une relation à un autre constamment incarné traduirait-elle celle d'être "greffé sur quelqu'un", comme le disait ma patiente ?

On peut penser que les changements actuels, dans une société qui favorise la "communication" immédiate avec autrui et le monde, communication factuelle et dans un présent perpétuel, viennent contrecarrer la constitution de l'"être seul", au sens d'être une personne distincte des autres, mais en lien avec ses objets internes, imagos ou objets culturels. De même, être trop longtemps une mère trop disponible pour un infans, par exemple répondre immédiatement à ses demandes, ne pouvoir envisager qu'il s'endorme sans être bercé, n'est-ce pas exercer une violence secondaire selon P. A., c'est-à-dire induire une dépendance qui, maintenue trop longtemps, prive cet infans de ses ressources propres. On peut craindre qu'il lui sera difficile de rester seul, sans lien concret à un autre, cet autre soit-il virtuel, mais perçu, visible sur un objet à juste titre nommé "connecté". La question de la tolérance à la solitude renvoie directement à la possibilité de se sentir en

lien avec autrui, éminemment et tout d'abord avec la mère, en l'absence de toute perception dans la réalité matérielle. Notre société multiplie les liens concrets et immédiats, quoique à distance ; crée-t-elle cette nécessité du lien physique avec l'autre, de sa perception, ou ne fait-elle que la favoriser ? Ces instruments "connectés" ne font-ils que le rendre plus facile ?

Une autre petite vignette : Cette mère a besoin de savoir ce que vit sa fille, mariée et mère de famille ; elle-même lui donne régulièrement et souvent de ses nouvelles. Elles se tiennent au courant des petits et grands événements de leurs vies, bien qu'elles vivent à une grande distance l'une de l'autre. Ce n'est pas tout à fait suffisant, mais elles s'en contentent puisqu'elles ne se voient et ne se touchent que rarement. Du moins c'est ce qu'exprime la mère ; la fille, elle, est plus réservée et la mère s'en plaint ; d'ailleurs nous n'avons pas les lettres de Mme de Grignan. Et la littérature ne peut que se féliciter que Mme de Sévigné n'ait pas connu WhatsApp.

Si notre société favorise les échanges instantanés, si elle en a modifié la forme, et mis en premier les éléments perceptifs, en a-t-elle modifié le substrat psychique ? En d'autres termes, le lien de Mme de Sévigné et de sa fille aurait de nos jours d'autres voies pour s'exprimer, et la publicité des lettres de Mme de Sévigné, qui étaient lues à un cercle assez grand de personnes choisies, renvoie à la publicité actuelle d'applications comme Instagram. Avec la différence du caractère différé du lien épistolaire, qui permettait sans doute plus de représentations de l'absente. Du moins nous voulons le croire. Mme de Grignan et ses proches pouvaient se représenter Mme de Sévigné, les lettres étant un support à cette représentation interne, mais déjà ce qu'ils lisaient était du passé (souvenir de lycée : en latin les lettres étaient écrites au passé puisque lorsque le destinataire prendrait connaissance des faits décrits, ils auraient déjà eu lieu). Nous vivons au contraire dans un monde où le temps et la distance semblent abolis : par exemple j'ai pu prendre une photo à L'Île de Pâques, qui a été vue dans la minute par mon "correspondant".

En effet un point est manifeste aujourd'hui : l'importance de l'immédiateté. Nous n'échappons pas aux alertes de notre journal favori, qui apparaissent sur nos smartphones, et cela même si nous ne sommes pas inscrits sur quelque réseau social. Selon la thèse de François Hartog, notre société change de régime d'historicité, entrant dans un régime de "présentisme"<sup>10</sup>. Cela aura-t-il pour conséquence un affaiblissement, voire une disparition de la capacité d'être seul, dont dépend la capacité d'attendre ? Et de manière plus générale, un changement profond dans l'organisation psychique ? C'est une vaste question que je ne peux pas aborder aujourd'hui, mais les différences de sociétés, voire de cultures, sont-elles sous-tendues par des différences fondamentales d'organisation psychique, ou ne sont-elles que l'expression différente d'un substrat commun ? Dans la première hypothèse, la psychanalyse, processus long et historisant, peut être ou paraître en déphasage avec le vécu actuel de nombreux patients et leur difficulté à se projeter dans un temps long.

---

10 François HARTOG, "Régimes d'historicité, Présentisme et expériences du temps", Paris, Seuil, 2003

Dans nos usages contemporains, j'ai été frappée par la banalisation des sites de rencontre (je veux parler des plus "classiques"), qui peuvent être très diversement utilisés ; dans cette mesure même, l'utilisateur est obligé de manifester quelque chose de lui et de ses aspirations. A l'heure actuelle, et de plus en plus dans toutes les classes d'âge, ils deviennent un moyen de rencontrer l'autre, aussi banal qu'autrefois les bals de village – ou les marraines de guerre. Il me semble que seuls les moyens changent, la recherche active d'une rencontre a toujours existé. Et les patients qui refusent d'y avoir recours sont souvent les plus isolés, ceux qui "cherchent quelqu'un" de manière vague, en tous cas qui leur permettrait de ne plus "être seuls", les plus narcissiques. Avoir recours à un site de rencontres, c'est reconnaître son manque et son désir, et renoncer au "Prince Charmant" et/ou au coup de foudre<sup>11</sup>, dont on est "victime" (du moins du coup de foudre), dans une position passive.

Pour conclure, après avoir constaté que Freud n'abordait – rarement d'ailleurs – le thème de la solitude que sous l'angle de l'angoisse, de la souffrance, du manque et de l'absence, je me suis interrogée sur ce qui pouvait la rendre tolérable, voire recherchée. Pour cela le texte de Winnicott "la capacité d'être seul" m'a servi de point de départ ; dans la mesure où la solitude est un état qui implique l'existence d'un autre, est-il manquant, il m'a paru essentiel de m'intéresser à ce que le premier autre, c'est-à-dire la mère, pouvait apporter – ou pas – à son infans pour l'aider. Dans cette perspective, j'ai réuni Piera Aulagnier et Winnicott. Si ce dernier s'est spécifiquement intéressé, dans le texte cité, au rôle maternel dans l'acquisition progressive par l'infans de la capacité d'être seul (*alone*) sans se sentir abandonné (*lonely*), il dit bien qu'au début l'enfant et la mère ne font qu'un ("c'est une situation à un"), celle-ci suppléant à l'immaturité de l'infans. Je pourrais dire qu'au cours de ce processus émergera un sujet distinct de la mère, l'ayant suffisamment constituée en objet interne pour pouvoir se passer de la percevoir. Ce que la mère donne, l'enfant le crée et le fait sien, et l'aire transitionnelle de Winnicott, à ce titre, rejoint "l'ombre portée" de Piera Aulagnier, enfant rêvé par la mère qui va jouer son rôle dans la constitution du Je de l'infans. Il s'agit ici de ce que, dans la constitution de la psyché, les relations avec l'environnement précoce réel, et je veux parler aussi de la réalité psychique de la mère, peuvent permettre ou entraver ; dans le domaine qui nous concerne, il s'agit de la constitution de soi et de l'autre comme d'entités différentes mais semblables, et surtout de la constitution d'objets internes suffisamment intériorisés et permanents pour que le sujet puisse se passer de la perception d'un autre physiquement présent.

Nous pouvons donc considérer que la solitude, le fait d'être seul (*alone*) met à l'épreuve la constitution d'un Soi différencié de l'environnement et la reconnaissance de l'autre comme d'un Soi différent, ni double ni prolongement de soi-même. La capacité de vivre cette solitude serait liée à l'existence d'un appui interne sur une mère intériorisée et tout ce

---

**11** Jean ROUSSET, "Leurs yeux se rencontrèrent : La scène de première vue dans le roman" , José Corti, Paris, 1981

qu'elle transmet et qui la représente ensuite, en particulier le lien aux autres et à la culture. Cette capacité peut être mise à l'épreuve par différentes situations traumatiques, le traumatisme étant ici entendu comme la survenue d'une excitation non intégrable psychiquement, excitation d'origine externe ou interne, événement douloureux ou surcharge pulsionnelle. Ce qui permet de penser la fragilité de certains de nos patients pour qui est nécessaire la perception de "l'autre secourable", et, a contrario, la remarquable résistance de certains à des situations invivables. Contrairement aux apparences, le rapport à la solitude renvoie ainsi au narcissisme plus qu'aux liens objectaux.

Joëlle Picard

Intervention aux Entretiens de Psychanalyse de l'APF le 09/12/2017, relu le 20/06/2018  
pour la SPRF