

**Notes sur "Essai d'exploration de l'inconscient" –
C.G.Jung 1959/1960
Jacques Sanna – Nov. 2008**

C'est **Sigmund Freud** qui, le premier a essayé d'explorer empiriquement l'arrière-plan(inconscient) de la conscience. Il a pris pour hypothèse que les rêves ne sont pas le produit du hasard, mais sont en relation avec nos pensées et nos problèmes conscients. Une telle hypothèse n'avait rien d'arbitraire. Elle s'appuyait sur la conclusion à laquelle étaient parvenus des neurologues éminents(ex.: **Pierre Janet**), que les symptômes névrotiques sont liés à une expérience consciente...

... A la fin du siècle dernier(XVIIIè m

e), Freud et **Josef Breuer** avaient constaté que les symptômes névrotiques, l'hystérie, certains types de souffrance physique, les comportements anormaux, ont en réalité 1 sens symbolique(mode d'expression de notre esprit inconscient, comme dans les rêves).(les Maux nous parlent, Odoul, Athias le mal à dit, ... JS).(38.39)

Ces [4 types fonctionnels](#)(Pensée, Intuition, Sentiment, Sensation), correspondent aux 4 moyens grâce auxquels notre conscience parvient à s'orienter par rapport à l'expérience. La **Sensation**(perception sensorielle) nous révèle que qlq chose existe. La **Pensée**, nous révèle ce que c'est. Le **Sentiment** nous dit si c'est agréable ou pas. Et l'**Intuition** nous révèle d'où parvient la chose et vers quoi elle tend.(101)

[Par rapport au rêve](#), nous pouvons nous demander : Pourquoi le rêve ne pourrait-il être clair et direct ? Pourquoi ne dit-il pas ce qu'il a à dire sans ambiguïté ?

Il me semble qu'à l'approche de la conscience, le contenu subliminal de la psyché (inconsciente – JS) s'efface. Les images et les idées se conservent, à l'état subliminal, à 1 niveau de tension très inférieur à celui qu'elles ont dans la conscience. A l'état subliminal, elles perdent la clarté de leurs contours. Les relations entre elles sont moins conséquentes, et reposent sur des analogies + vagues; elles sont moins rationnelles, donc + " incompréhensibles". On peut constater le même phénomène dans tous les états voisins du rêve, dus à la fatigue, à la fièvre, aux toxines. Mais si qlq chose vient donner à ces images une tension accrue, elles deviennent moins subliminales, et à mesure qu'elles se rapprochent du seuil de conscience, + nettement définie.(106.107)

C'est ainsi que par le moyen [des rêves](#)(auxquels s'ajoutent toutes sortes d'impulsions, intuitions, et autres événements spontanés) des forces instinctives(les archétypes – JS) influent sur l'activité de la conscience... Si l'inconscient contient trop de choses qui normalement devraient être conscientes(refoulement ou négligence), son fonctionnement en est déformé et troublé. Elles recouvrent la psyché inconsciente normale et provoquent une distorsion des symboles et des motifs fondamentaux. C'est pourquoi il est bon que l'analyste qui cherche les troubles psychique, commence par obtenir de son malade une "confession" et une compréhension + ou – volontaires de ce qu'il aime ou redoute.

J'ai souvent commencé par donner au malade 1 point de vue positif. Cela lui procure 1 sentiment de sécurité qui est très utile quand il faut aborder les révélations + pénibles. (108.109)

Archétypes & Instincts :

Il me faut préciser les rapports entre les **archétypes** et les **instincts**. Ce que nous appelons "**instincts**" est une impulsion physiologique, perçue par les sens. Mais ces instincts se manifestent aussi par les fantasmes, et souvent ils révèlent leur présences uniquement par des images symboliques. Ce sont ces manifestations que j'appelle les **archétypes**. Leur origine n'est pas connue. Ils réapparaissent à toute époque et partout dans le monde, même là où il n'est pas possible d'expliquer leur présence par des transmissions de générations en générations, ni par des fécondations croisées résultant de migrations.(118)

(exemple donné(p.120 à 127) avec le cas de la petite fille d'1 docteur qui fait des rêves chargés de représentations archétypiques qui annonçaient sa mort prochaine - JS)

Sur les rêves de la petite fille du docteur :

Ces rêves étaient une préparation à la mort, exprimée par de courtes histoires, analogues aux contes qui font partie de l'initiation du primitif, ou aux *Koans* du bouddhisme Zen. Ce message ne ressemble pas à la doctrine chrétienne, mais bien plutôt à la pensée des primitifs. Il semble avoir pris naissance en dehors de la tradition culturelle historique, aux sources depuis longtemps oubliées du psychisme, qui, depuis l'époque préhistorique, ont alimenté la spéculation philosophique et religieuse sur la vie et la mort...

Comme les instincts, les schémas collectifs de la pensée humaine(archétypes) sont innés et hérités. Mais ils fonctionnent lorsqu'ils en ont l'occasion d'une façon +ou- semblable chez tous les hommes... **La psyché** est + que **la conscience**. Les animaux n'ont qu'une conscience limitée, mais beaucoup de leurs réactions et de leurs impulsions dénotent l'existence d'une psyché. Et les primitifs font beaucoup de choses dont la signification leur est inconnue(donc fortement guidés par leurs instincts leur venant des mémoires archétypiques. JS).(128.129)

Certains rêves, certaines pensées ou visions, peuvent soudain apparaître, et si minutieuse que soit l'investigation, elle n'en révèle pas la cause. Cela ne signifie pas que cette cause n'existe pas. Mais elle est si lointaine, si obscure, que nous ne pouvons pas l'apercevoir. Dans 1 tel cas, il faut attendre soit que le rêve et son sens aient été suffisamment compris, soit que qlq événements extérieur survienne, qui explique le rêve. Au moment du rêve, 1 tel événement peut encore appartenir au domaine du futur. Mais tout comme nos pensées conscientes, notre inconscient et ses rêves s'occupent de l'avenir et de ses possibilités.(131.132)

... Les rêves peuvent avoir 1 caractère d'anticipation ou de pronostic, et toute personne qui prétend les interpréter doit en tenir compte, particulièrement lorsqu'1 rêve qui a manifestement 1 sens n'offre pas 1 contexte qui suffise à l'expliquer. Dans ce cas, c'est notre conscience qui est encore dans l'ignorance. L'inconscient semble déjà informé et être arrivé à une conclusion qu'il exprime dans le rêve.

En fait, il semble que l'inconscient soit capable d'observer les faits et d'en tirer des conclusions tout autant que la conscience.

Il peut même utiliser certains faits et anticiper leurs résultats possibles, précisément parce que nous n'en avons pas conscience.

L'analyse logique est la prérogative (avantage – JS) de **la conscience**. Nous y procédons à une sélection conforme à notre raison et à nos connaissances.

L'inconscient, en revanche, semble être guidé surtout par les tendances instinctives représentées par des formes de pensée correspondantes – c-à-d, par **des archétypes**. (133)

Complexes personnels et Archétypes :

L'énergie spécifique des archétypes peut se percevoir quand on a l'occasion d'apprécier la fascination qu'ils exercent. Ils semblent "jeter 1 sort". La même qualité caractérise les complexes personnels et, tout comme les complexes personnels, les complexes sociaux de caractère archétypiques ont une histoire. Mais alors que **les complexes individuels ne suscitent que des travers personnels, les archétypes créent des mythes, des religions, et des philosophies**, qui influencent et caractérisent des nations et des époques entières. Nous considérons les complexes personnels comme une compensation d'attitudes naissant d'une conscience unilatérale et perversie (sans nuance morale). De même, les mythes de caractère religieux peuvent être interprétés comme une sorte de thérapie mentale dirigée contre les souffrances et les sujets d'inquiétude qui affligent l'humanité : la faim, la guerre, les maladies, la mort. (135)

" Vouloir, c'est pouvoir ", résume la **superstition de l'homme moderne**. Mais, l'homme contemporain soutient sa croyance au prix d'1 remarquable **défaut d'introspection**. Il ne voit pas que, malgré son raisonnement et son efficacité, il est toujours possédé par des "puissances" qui échappent à son contrôle. Ses dieux et ses démons n'ont pas du tout disparus. Ils ont simplement changé de nom. Ils le tiennent en haleine par de l'inquiétude, des appréhensions vagues, des complications psychologiques, 1 besoin insatiable de pilules, d'alcool, de tabac, de nourriture, et surtout par **1 déploiement impressionnant de névroses**. (141)

L'homme aime à se croire **maître de son âme**. Mais tant qu'il est incapable de dominer ses humeurs et ses émotions, ou de prendre conscience des multiples manières qu'ont les facteurs inconscients de s'insinuer dans ses projets et dans ses décisions, il n'est certainement pas maître de lui-même. (143)

la triste vérité est que la vie réelle de l'homme est faite d'1 ensemble inexorable de contraires, le jour et la nuit, la naissance et la mort, le bonheur et la souffrance, le bien et le mal. Nous n'avons même pas la certitude qu'1 jour l'1 de ces contraires triomphera de l'autre, le bien du mal, ou la joie de la douleur. La vie est 1 champ de bataille. Elle l'a toujours été et le restera toujours. S'il en était pas ainsi, le vie s'interromprait. (148)

Pour l'esprit scientifique, des phénomènes comme les **idées symboliques** sont gênants, car on ne peut pas les formuler d'une façon qui soit satisfaisante pour notre intellect et notre logique. Mais elles ne sont pas le seul problème de ce genre en psychologie.

La difficulté commence déjà avec le phénomène des "affects", ou **émotions**, qui échappent à tous les efforts que fait le psychologue pour les enfermer dans une définition définitive. L'origine de la difficulté est la même dans les 2 cas : c'est **l'intervention de l'inconscient**.(153.154)

Dans la religion chrétienne, par ex., **la croix** est 1 symbole chargé de sens qui exprime une multitude d'aspects, d'idées et d'émotions ; tandis qu'une croix inscrite à la suite d'1 nom sur une liste indique simplement que l'individu est mort.

Le phallus est 1 symbole universel dans la religion hindoue, mais si 1 gamin dans la rue en dessine 1 sur 1 mur, ce n'est plus qu'1 signe de l'intérêt qu'il prend à son pénis... Quand 1 Hindou cultivé parle du lingam (le phallus qui représente le dieu Shiva dans sa mythologie), nous l'entendons évoquer des choses que nous n'aurions jamais l'idée d'associer au pénis. Le lingam n'est certainement pas une allusion obscène ; ni la croix le simple signe d'une mort. Tout ceci, dépend de la maturité du rêveur qui produit une telle image...

On peut suivre toutes les règles qui sont justes en théorie, et s'embourber au milieu des + consternantes absurdités, pour avoir simplement laissé passer 1 détail apparemment insignifiant dont une intelligence plus vive eût aussitôt saisi l'importance. Toutefois, même 1 homme très intelligent peut s'égarer gravement par manque d'intuition, ou de sensibilité.(155.156)

Je me suis fait une règle de considérer chaque cas comme 1 problème sans précédent, dont j'ignore tout. La routine peut être commode et utile tant qu'on reste à la surface des choses, mais dès que l'on touche aux problèmes importants, **c'est la vie qui mène le jeu**, et les + brillants présupposés théorique ne sont que mots inefficaces.(157)

A mesure que la connaissance scientifique progressait, **le monde s'est déhumanisé**. L'homme se sent isolé dans le cosmos, car il n'est plus engagé dans la nature et a perdu sa participation affective inconsciente (mystique – JS) avec ses phénomènes. Et les phénomènes naturels ont lentement perdu leurs implications symboliques. Le tonnerre n'est plus la voix irrité d'1 dieu, ni l'éclair son projectile vengeur. La rivière n'abrite plus d'esprits, l'arbre n'est plus le principe de vie d'1 homme, et les cavernes ne sont plus habitées par des démons. Les pierres, les plantes, les animaux ne parlent plus à l'homme et l'homme ne s'adresse plus à eux en croyant qu'ils peuvent l'entendre.

Son contact avec la nature a été rompu, et avec lui a disparu l'énergie affective profonde qu'engendraient ses relations symboliques.(163.164)

Il est essentiel de le comprendre : l'homme moderne est en fait 1 curieux **mélange de caractères acquis au long d'une évolution mentale millénaire**. Et c'est de cet être mêlé, de cet homme et de ses symboles, que nous avons à nous occuper, et dont nous avons à examiner la vie mentale avec la + grande attention.(165)

Symbole personnel ou **Archétype** (fonds du savoir de la conscience collective) :

Ex. de rêve où figure le chiffre **13**. La question est de savoir si le rêveur croit lui-même habituellement au caractère néfaste de ce nombre, ou si le rêve fait simplement allusion aux hommes qui donnent encore dans cette superstition. Suivant la réponse, l'interprétation sera très différente.

Dans le 1er cas, il faut tenir compte du fait que l'individu est encore sous le charme de ce 13 néfaste, et donc qu'il se sentira très mal à l'aise dans une chambre d'hôtel portant le n°13, ou dans 1 dîner où l'on est 13 à table. Dans le 2ème cas, le 12 n'équivaut peut-être qu'à une remarque désobligeante ou injurieuse. Le rêveur "superstitieux" sent encore le "charme" du 13. Le rêveur + "rationnel" a dépouillé le chiffre de sa tonalité affective originelle.

Cet ex. montre [la façon dont les archétypes se manifestent](#) dans l'expérience pratique. [Ils sont à la fois des images et des émotions](#). L'on ne peut parler d'archétypes que lorsque ces deux aspects se présentent simultanément. Quand il ne s'agit que d'une image, elle équivaut à une description de peu de conséquence. Mais lorsqu'elle se charge d'affectivité, l'image acquiert de la **numinosité**(ou de l'énergie psychique). **Elle devient dynamique, et entraîne nécessairement des conséquences...** Il est impossible de donner une interprétation arbitraire(ou universelle) d'1 archétype. Il faut l'expliquer conformément à la situation psychologique totale de l'individu particulier qui l'utilise.(167)

Les archétypes ne se mettent à vivre que lorsque nous nous efforçons patiemment de découvrir pourquoi et comment ils ont 1 sens **pour tel individu vivant**.

Si l'on ne s'efforce de tenir compte de leur numinosité, les mots que nous utiliserons seront vides et sans valeur. Ils ne naissent à la vie que lorsqu'on cherche à tenir compte de leur numinosité, c-à-d, de leur relation à l'individu vivant.

C'est seulement à ce moment-là que nous commençons à comprendre que la dénomination des archétypes est peu de chose, et que **tout dépend de la manière dont ils sont *reliés* à vous**(nous – JS).(168.169)

Il semble que ce que nous appelons **l'inconscient** ait conservé les caractéristiques qui appartenaient à [l'esprit humain originel](#)(qui constituait, dans 1 fort lointain passé, à la totalité de la personnalité de l'homme). C'est à ces caractéristiques que se réfèrent constamment les [symboles oniriques](#), comme si l'inconscient cherchait à ressusciter tout ce dont l'esprit s'est libéré au cours de son évolution : les illusions, les fantasmes, les formes de pensées archaïques, les instincts fondamentaux, etc.

C'est ce qui explique la résistance et même la peur que les gens éprouvent souvent en touchant à ce qui concerne l'inconscient. Car il ne s'agit pas de survivances qui seraient neutres ou indifférentes. Au contraire, elles sont si **chargées d'énergie** que très souvent elles provoquent + que du malaise. Elles peuvent provoquer une peur très réelle. **Et + elles sont refoulées, + leur empire s'étend sur la personnalité entière sous forme de *névrose***. (169.170)

L'interprétation des **symboles**(personnels ou archétypaux) et de leur contenus, va modifier la personnalité, et réciproquement changer ces contenus. C'est 1 des stades du **Processus d'Individuation** car les symboles sont des tentatives naturelles pour [réconcilier et réunir les contraires dans la psyché](#)(conjunctio).

Ceci quand nous intégrons et assimilons ces apports symboliques(archétypes) au lieu de les considérés comme de simples mots en oubliant leur réalité vivante.

Ils s'établissent alors 1 processus de substitution illimité (nous glissons d'1 archétype à 1 autre, tout signifiant tout...). Les formes des archétypes sont très souvent interchangeables, mais la numinosité particulière de chacun d'eux reste 1 fait et constitue sa valeur quand il se présente à l'esprit d'1 individu. (arrg. JS p.172)

La psychologie est la seule science qui doit tenir compte de la valeur (c-à-d, du sentiment) car c'est le lien entre les faits psychiques et la vie. C'est pourquoi elle est souvent accusée de n'être pas scientifique.

Ce que ces critiques ne comprennent pas, c'est la nécessité scientifique et pratique de donner au sentiment la considération qui lui est due. (173)

La guérison de la dissociation :

Notre vie présente (1960) est dominée par la déesse Raison, qui est notre illusion la + grande et la + tragique. C'est grâce à elle que nous avons "vaincu la nature", bien que nous en soyons encore ses victimes car nous n'avons pas appris assez à nous dominer nous-mêmes. Lentement, mais sûrement, **nous approchons du désastre.**

Comme tout changement doit commencer quelque part, c'est l'individu isolé qui en aura l'intuition et le réalisera. Ce changement ne peut germer que dans l'individu, et ce peut être dans n'importe lequel d'entre nous. Personne ne peut se permettre d'attendre, en regardant autour de soi, que qlqu'1 d'autre vienne accomplir ce qu'il ne veut pas faire. Malheureusement, **il semble qu'aucun de nous ne sache quoi faire** ; peut-être vaudrait-il la peine que chacun s'interroge, **en se demandant si son inconscient ne saurait pas qlq chose qui pourrait nous être utile à tous ?**

Les bouddhistes diraient : "tout irait bien si les gens consentaient à suivre l'octuple voie du Dharma (loi), et à apprendre à connaître véritablement le Soi. Les chrétiens nous disent que si les gens croyaient en Dieu, le monde serait meilleur. Le rationaliste déclare que si les gens étaient intelligents et raisonnables, tous les problèmes seraient solubles. L'ennui est qu'aucun rationaliste ne s'arrange jamais pour résoudre ces problèmes lui-même. (176.177)

Dans une période de l'histoire humaine où toute l'énergie disponible est consacrée à l'étude de la nature, on ne fait guère attention à l'essence de l'homme, c-à-d, à sa psyché. Sans doute, beaucoup de recherches sont consacrées aux fonctions conscientes de l'esprit, mais les régions réellement complexes et peu familières de la psyché où germent les symboles demeurent pratiquement inexploitées. Il semble presque incroyable qu'avec les signaux qui nous en parviennent toutes les nuits, le déchiffrement de ces messages paraissent si ennuyeux que presque personne ne veuille s'en occuper.

Le + grand instrument de l'homme, sa psyché, jouit de peu de considération.

" Ce n'est que psychologique ", signifie trop souvent, " ce n'est rien ".

Nous avons manifestement été si occupés de ce que nous pensons que nous oublions complètement de nous demander ce que notre psyché inconsciente pense de nous.

Les idées de Sigmund Freud ont confirmé la plupart des gens dans le mépris que leur inspire la psyché inconsciente. Avant lui, son existence était ignorée ou négligée.

Désormais, elle est devenue 1 dépôt à ordures morales. Ce point de vue moderne est certainement borné et injuste. Il ne s'accorde même pas avec les faits connus.

Notre connaissance actuelle(1960) de l'inconscient montre qu'il est 1 phénomène naturel et que, comme la Nature elle-même, il est au moins *neutre*.

Il contient tous les aspects de la nature humaine, la lumière et l'ombre, la beauté et la laideur, le bien et le mal, la profondeur et la sottise(Abraxas et l'Un, le Plérôme – JS). L'étude du symbolisme individuel et du collectif est une énorme tâche, et on ne l'a pas encore pleinement dominée, mais enfin commencé. Les 1ers résultats sont encourageants et ils semblent annoncer une réponse à bien des problèmes qui se posent à l'humanité aujourd'hui.(180.181)