

Notes de lecture du livre
 « **Le goût de vivre** » **Retrouver la parole perdue**
 d'Edouard Zarifian 2004
 par Jacques Sanna nov.2008

Après 40 ans d'écoute, E. Zarifian met en valeur **la spécificité de l'être humain : d'être unique dans sa subjectivité** et de pouvoir entrer en relation avec la subjectivité d'un autre être humain.

Le désir peut être physiologique ; il peut traduire 1 besoin et constituer une confrontation au réel. La faim, la soif, le besoin sexuel chez l'homme, s'adressent à 1 objet du réel, mais le + souvent enrichi par le symbolique et l'imaginaire(on désir tel mets, telle boisson, telle personne. Cela s'humanise dans les affects, les fantasmes, les sens et ceux-ci révèlent en partie l'histoire personnelle de celui qui désire)...

Le désir peut ne pas être physiologique et ne pas correspondre à 1 besoin. Il concerne alors des représentations symboliques ou imaginaires(désirs de pouvoir, de reconnaissance, de notoriété, d'amour...).

L'absence de satisfaction engendre une frustration, qui est source de souffrance, alors que sa réalisation procure du plaisir(CNV – JS).(16)

Par rapport à la souffrance, une prise de recul est nécessaire pour parvenir à être le sujet de sa souffrance et non plus l'objet(distant & passif face à elle - JS). Sans cela, l'aide psychologique restera vaine. **Le rationnel doit venir au secours des excès douloureux du symbolique et de l'imaginaire(activité de l'inconscient et action d'équilibrer l'intérieur et l'extérieur – JS) sans nier leur importance ni prétendre les supprimer.**(23)

Dans certains cas, non seulement l'intensité de la souffrance psychique est très marquée, mais elle est + durable, souvent extériorisée par des affects anxieux ou dépressifs exprimés comme tels. C'est **le cas du deuil**(qui n'est pas une maladie – JS). C'est cette forme de **souffrance psychique**, celle qui peut être atténuée par la présence et la parole de l'autre au sein d'1 échange, qui sera envisagée ici parce qu'elle peut servir de modèle(il ne s'agira donc pas dans ce livre, de souffrances pathologiques, qui relèvent de la médecine psychiatrique, même s'il est difficile de distinguer le pathologique de ce qui ne l'est pas et exagéré de transformer une souffrance en maladie, car les formes d'aides sont différentes).(24)

L'empathie est la capacité de percevoir les sentiments éprouvés par l'autre sans forcément les partager. **La sympathie**, au contraire, le « souffrir avec », permet de communiquer avec l'autre en partageant ce qu'il éprouve. C'est une véritable attitude de solidarité qui traduit l'appartenance et l'existence d'1 objet relationnel commun.(34)

Point de psychanalyse au sens classique dans ce livre, peu de biologie, pas de panacée. Mon ambition est de vous proposer une psychologie de la vie quotidienne qui vous permette de mieux vous connaître, de n'être pas dupe des raisons de vos conduites et surtout d'avoir le goût de vivre(c'est aussi l'axe de la CNV – JS)...(42)

1 cerveau en continuelle auto adaptation par modification tenant compte de l'acquis, une parole véhiculant du sens et du symbolisme, et 1 autre être humain avec qui l'échange est possible : telles sont les conditions de la **naissance du psychisme**.(47)

Nous évoluons dans une réalité à double face. D'1 côté, **le réel**, objectif, quantifiable du signifié.

De l'autre, **notre réalité psychique** qui comporte des aspects communs à tous nos semblables et nous permet d'échanger avec eux, mais aussi des aspects qui n'ont de sens que pour certains d'entre nous ou pour nous seul et qui ne peuvent être révélés aux autres que si nous en parlons. Ce sont les sphères du public, du privé et de l'intime. ... Le + souvent, les signifiants(nos réalités psychiques - JS) les + importants sont cachés, **inconscient**. Ils se dérobent à nous livrer leur sens dans l'immédiat.

Il faut effectuer 1 véritable travail d'association d'idées pour remonter à la source de l'importance qu'ils ont pour nous. C'est 1 travail analogue qui se fait de manière organisée et systématique au cours des **psychothérapies**.(49)

Le déficit de parole par manque de culture et d'éducation favorise le passage à l'acte comme seul moyen d'expression. C'est **une des sources de la violence**(ça rejoint Bentolila – JS).(60)

Des réseaux de communication se constituent où chacun échange avec les autres des connaissances(le réel), des affects(le symbolique) et du rêve(l'imaginaire).(63)

Le pôle du réel c'est celui qui nous fait dire « je sais », c'est le domaine de la connaissance et de la raison.

Le symbolique est le monde du **sens** individuel et c'est celui des **affects**.

C'est la grande affaire humaine. Il permet l'amour(qui n'est pas le désir sexuel)(donc c'est l'Agapè – JS), l'amitié, les sentiments(qui ne sont pas les émotions), le plaisir ou déplaisir(satisfaction/insatisfaction – JS) non liés à des phénomènes physiologiques mais purement attachés au symbolique(ex, voir le 1^{er} sourire de son bébé).

Cette sphère du psychisme(le symbolique – JS) est intime et ne contient que des dimensions différentes d'une personne à une autre(subjectivité – JS).

Le désir sexuel ou **les émotions** sont des phénomènes physiologiques universels partagés par tous les hommes(ça me fait penser à mon écrit « la Face cachée de la vie »... JS). L'émotion fait parti du réel, elle intervient dans le corps et le cerveau. Elle se manifeste aux yeux de tous. Les mêmes causes provoquent souvent les mêmes émotions. En général, les émotions s'accompagnent d'1 sentiment en harmonie avec celles-ci.(65)

En revanche, **le sentiment** est caché, il est de l'ordre de l'intime. Il est attaché à la valeur symbolique d'une émotion, d'une situation ou d'une parole. Le pôle symbolique de notre vie psychique fait éprouver à chacun de nous, dans des situations qui nous sont strictement personnelles et qui ne provoqueraient aucun effet chez notre voisin, des sentiments de plaisir ou de déplaisir(satisfaction/insatisfaction – JS), d'humiliation ou de valorisation, de gratification ou de frustration. La vérité du sentiment, son contenu subjectif, le sens qui lui est attribué ne concernent qu'une seule personne et ne peuvent être connus des autres(sauf en employant la CNV ou en psychothérapie – JS) que s'ils sont exprimés par la parole de celui qui les ressent.(66)

Il est des gens qui notent soigneusement leurs rêves. Ils ne pourraient en extraire qlq chose de signifiant qu'à la seule condition de développer l'enchaînement de leurs associations d'idées dans des conditions codifiées. Et cela n'aura de sens que pour eux seuls.

On peut conclure cette courte description du **pôle symbolique** en disant que c'est celui qui vous fait dire : « [je ressens](#) ». c'est le domaine du sens et de l'amour.(67)

L'imaginaire est la 3^{ème} grande instance de notre vie psychique. Si le réel n'intervenait pas dans ce domaine par le truchement de la raison, tout serait possible(c'est le but de l'Individuation de CGJung – JS).

Le rêve est le pendant nocturne de l'imaginaire et il est souvent chargé de signifiants. Lorsque l'imaginaire n'est plus contrôlé par le retour au réel, on sort littéralement du sillon et cela s'appelle le délire(la main mise de l'inconscient sur le conscient, la psychose – JS).

Vivre est la rencontre et le mélange subtilement dosé et constamment réajusté du réel, de l'imaginaire et du symbolique.

Vivre c'est évoluer entre l'amour, le rêve et la raison(c'est l'unification qui mène au Soi – JS).(68)

Parfois, au jour le jour, on a le sentiment d'être accablé, de n'entrevoir aucune perspective de changement et d'être condamné à **souffrir dans notre psychisme**, c-à-d, dans notre intimité la + cachée. C'est faux. On verra que lorsque le réel et la nature ne sont pas en cause(la perte définitive, la maladie incurable, la mort), il existe toujours, à condition d'y croire(l'imaginaire)(Loi de l'attraction – JS) et de le vouloir(raison), une alternative à la résignation.(69)

La clef tient en une formule : « [N'abandonner jamais](#) ! » Qu'avez-vous à y perdre ??(70)

Mon discours n'est pas facile. Je ne vends rien, même pas ce livre puisque c'est déjà fait et que vous le lisez. Je n'ai à vous proposer aucun produit sut Internet, aucune recette à effet immédiat, aucune illusion. La volonté, votre volonté, c'est de l'effort prolongé dans le temps. L'effort et le temps forment une alliance qui vous surprendra(pour moi, la volonté et l'effort sont à dissociés. Je peux avoir la volonté de... s'en avoir à faire d'effort pour cela. C'est même une confirmation que je suis dans la pente juste de ma route, dans le côté simple et facile, mais parfois terrible de la vie. JS).

Qu'avons-nous à perdre ? Notre liberté consiste à distinguer ce que l'extérieur nous impose et à opter pour l'acceptation, le refus ou le compromis.

Le + difficile, (c'est d'être lucide et d'y voir juste sur ce qui est-JS), dans notre histoire personnelle, va peser sur ces choix.(71)

[Le fonctionnement de notre personnalité](#) dépend de notre contexte humain, familial, conjugal et social. Il dépend de notre environnement naturel et culturel qui agit sur notre corps et nos activités.(74)

Dés que l'on est **dans l'affectif**(donc le symbolique) et l'imaginaire, notre univers psychique est beaucoup + peuplé par des représentations que par le réel. C'est différent dans le domaine de la **pure connaissance**(mental/intellect - JS) où c'est l'inverse.

Néanmoins, on ne « voit » jamais les gens et les objets tels qu'ils sont vraiment, on se les représente.(76)

Nous sommes chacun **unique au monde** et cette différence porte le nom de **psychisme**. Impalpable mais perceptible par tous(? , pas sûr. JS), notre psychisme constitue notre identité pendant le temps de la vie. Il est notre vie(l'âme. JS).(78)

La distinction entre nous-même et les autres se situe à 2 niveaux,
mental(neurosciences) et **psychique**(introspection, psychothérapies)...

L'aspect neurocognitif de la distinction entre nous-même et les autres commence à être étudié scientifiquement.

1 fil conducteur est représenté par le phénomène de **l'empathie**. Il s'agit de cette disposition mentale – et non psychique(mais du cœur aussi bien que mental – JS) – de se mettre à la place d'autrui pour comprendre ses émotions – et pas ses sentiments – sans pour autant les partager, ce qui serait de la **sympathie**.

L'empathie(écoute et langage du cœur – JS) nous permet d'accéder à l'univers mental(et du cœur. JS) de l'autre en le différenciant de notre propre univers. Cette approche scientifique(et humaine. JS) marque 1 réel progrès dans l'élucidation des bases neuropsychologiques de l'intersubjectivité(oui, mais elle a toujours existée. JS).(79.80)

La représentation que nous avons de nous-même telle qu'elle a été décrite précédemment nous permet de ne pas nous confondre avec 1 autre, du moins dans la situation d'1 psychisme non perturbé par une pathologie, ce qui est la seule éventualité abordée dans ce livre.(81)

L'espace physique, c'est l'être lui-même, son corps, son habitus, le territoire qui lui est propre. Cet espace, qui n'appartient qu'à nous et sur lequel on ne tolère aucune incursion non autorisée, peut se prolonger à qlq distance du corps, ce qui est réglé par la culture...

L'espace psychique, c'est la pensée, les croyances, les sentiments. Avec qui va-t-on les partager ? A qui va-t-on les livrer ? C'est donner à l'autre 1 peu de son espace psychique intime. « Tu dois tout me dire ! » est une violation d'un espace intime(une violence verbale ! JS).

L'espace de compétences est représenté par l'agir et le savoir-faire. Que ce passe-t-il lorsqu'1 couple se forme ? Chacun doit-il conserver intact son espace de compétence et gérer séparément les ressources du couple et les tâches matérielles ?(91)

Vivre, c'est choisir, et s'affirmer nécessite du doigté et de la loyauté.(92)

Ce qui fait légèrement baisser la consommation de tabac, ce n'est pas de marquer sur les paquets de cigarettes que cela provoque le cancer, c'est d'augmenter leur prix. Quand on veut communiquer de manière efficace, mieux vaut connaître à l'avance les sens collectifs ou familiaux de ce dont on parle. La rencontre du réel et du symbolique, quand les contenus sont contradictoires ou opposés, suscite bien souvent le refus ou le dénis.(96)

Les relations entre l'amour et la sexualité sont complexes. Le désir sexuel est indépendant du sentiment amoureux mais peut lui être associé(heureusement ! JS). Dans ces cas, le mot « amour » désigne-t-il toujours 1 sentiment de même nature ? Etre « follement » amoureux(se) pendant 8 jours ou 3 mois, est-ce identique à aimer pendant 20 ans(ou +) ?(103.104)(quand vient le stade, chez l'être humain, où la sexualité est dépassée pour accéder à une autre forme d'érotisme, l'amour inconditionnel, le fait de vivre avec une/un partenaire reste une question de choix et de volonté d'évolution avec la partie opposée à son sexe. JS)

Quand on dit « **je t'aime** » pourquoi faut-il que certains ajoutent « beaucoup, tu sais... » Comme si ce « beaucoup » atténuait paradoxalement l'importance du propos. Il n'y a aucune honte à dire « je t'aime ».(106)(oui mais comme cela peut être difficile de s'engager et d'affirmer 1 amour **vrai** envers l'autre... JS)

Les différentes « **aides sociales** » apportées à ceux qui sont démunis, dépendants, handicapés, cherchent à éviter l'exclusion du groupe humain sans y parvenir de manière satisfaisante.

Pourquoi ? Car l'aide purement matérielle(subventions, allocations, indemnités diverses) est **démunie de sens humain** et ne témoigne pas par sa seule existence concrète d'une volonté de reconnaître l'autre comme 1 semblable et de respecter sa dignité dans l'adversité.

Pourtant, la valeur humaine ajoutée à l'aide matérielle se retrouve dans les mouvements associatifs. Ils répondent à ce qui est attendu par 1 être humain en rupture d'échange et d'autonomie, mais ils témoignent aussi, chez les bénévoles qui animent ces mouvements, d'1 besoin inscrit en l'homme d'aider l'autre en difficulté. De l'aide ménagère pour personne âgées, jusqu'à ceux qui distribuent l'hivers les repas aux « SDF », tous savent qu'au-delà du panier à provisions ou de la soupe chaude, le sourire et la parole de soutien ont une irremplaçable valeur d'échange d'humanité.(108.109)

Vivre ensemble rend nécessaire l'échange, le respect mutuel des différences pour pouvoir se reconnaître comme semblables. **Aider**, c'est le + souvent échanger de la parole. C'est le déficit de parole qui rend l'existence inhumaine...

Donner de l'aide, c'est aussi savoir entendre, aussi discret soit-il, ce besoin chez autrui d'1 échange humain. **Aider**, c'est y répondre en apportant simplement la présence de la parole(et de l'écoute. JS).(110)

La souffrance est subjective. Elle est individuelle dans sa vérité et seule une autre subjectivité(1 autre psychisme, un autre individu, l'intersubjectivité. JS), respectueuse de la singularité de celui qui exprime cette souffrance, peut la soulager...

La douleur physique est localisée dans une partie du corps.

La souffrance psychique, au contraire, est 1 événement qui nous transforme et qui ne peut être soulagé que par 1 phénomène de mutation. 1 état nouveau sera créé grâce à la parole qui nomme la souffrance et par celui qui l'entend. Cela permettra ainsi 1 échange de subjectivité.

Pour soulager la souffrance, il faut être 2(physiquement ou en **auto-empathie** avec soi-même. JS). Alors, l'être souffrant se transforme en être apaisé(c'est le résultat de **l'auto-empathie**. JS), + riche de l'expérience liée à la souffrance qu'il a connu(donc c'est bien la souffrance qui peut être source **d'évolution vers le mieux-être**. JS).

Il est clair que cette transformation n'est pas instantanée(en auto-empathie, elle peut l'être. JS) et demande du temps pour se réaliser.

La souffrance psychique et le soulagement qu'1 tiers peut lui apporter(**l'autre en soi peut être ce tiers**. JS) soulèvent aussi la question de la liberté individuelle.

Chacun peut souffrir d'une situation à laquelle sa liberté a choisi d'attribuer une importance particulière. Qui peut contester ce choix, sauf à mettre en cause la liberté de l'autre ?

Respecter l'être souffrant en tant que sujet exprimant et vivant les conséquences douloureuses de sa liberté de choix, c'est s'interdire de lui imposer une norme, 1 redressement orthopédique pour l'aligner sur 1 modèle valable pour(nous ou) tous.(112.113)

... **1 symptôme gênant** n'est pas indifférent dans sa nature, il n'est pas arrivé là par hasard dans notre vie et à n'importe quel moment de notre existence.(116)

Soigner, c'est aussi restaurer une responsabilité chez celui qui souffre.

Aujourd'hui la déresponsabilisation est générale.

Le responsable est toujours l'autre... ou l'Etat... **Soigner** est donc bien différent d'aider et s'adresse à des pathologies qui ne sont pas l'expression de la simple souffrance psychique liée aux vicissitudes de l'existence.(117)

Pour l'auteur, **une psychothérapie, digne de ce nom**, « ne se réfère pas au modèle éducationnel, sauf pour en constater les conséquences ».

Elle aide celui/celle qui s'y engage à « réparer les conditionnements aliénants »(programmations CNV. JS) venants de l'éducation.

1 psychothérapeute, digne de ce nom, « ne désire pas » à la place de son patient.

Il ne dit pas ce qui « serait *bon* » pour son patient ou ce qu'il devrait faire. Le contraire serait **1 abus de pouvoir sur « personne en état de vulnérabilité »**.

Le patient est seul à décider de ce qu'il souhaite voir changer dans sa vie et le rôle du thérapeute est de l'y aider.(118)

Bcp de psychothérapie se situent entre 2 situations extrêmes : l'éradication des symptômes ou la remise en question de son existence.

Les psychothérapie dites de « l'ici et maintenant » sont parfois appelées « de soutien ».

Elles aident la personne à vivre avec + de lucidité les expériences douloureuses, à prendre conscience du réel grâce au repère extérieur que représente **le thérapeute** (affectivement neutre, empathique et techniquement formé. JS).

Il va accompagner le patient à trouver, par lui-même, les meilleures solutions/réponses à ses difficultés ou questionnements, en lui évitant les pièges, impasses, détours dans lesquels pourrait s'engager le côté rationnel du patient.

Au-delà de toute technique, des préalables sont nécessaires pour qu'une psychothérapie ne soit ni 1 aimable bavardage qui se substitue à l'absence de proches défaillants, ni une application désincarnée de « trucs » et de technique aux revendications pseudo-scientifiques ou magico-ésotériques.

Ces préalables sont : la formation par des tiers reconnus, la supervision au début de l'exercice de ce métier et l'aptitude à s'auto-évaluer et à contrôler ses représentations du sujet en demande d'aide, de sa situation et de l'objectif recherché.(120.121)

Le postulat de base qui justifie **le travail psychothérapique**, c'est que l'homme peut évoluer. Il n'est pas le produit figé et stabilisé de ses gènes, de son histoire familiale, de ses conditionnements ou de son contexte. Les dimensions existentielles de sa vie, quand elles ne sont pas maîtrisées, créent de la souffrance psychique et même des symptômes(anxiété, dépression). **Entreprendre une psychothérapie**, c'est s'engager dans 1 effort de changement(dans une perspective de changement. JS).

L'évolution de notre psychisme, au cours du temps, montre que les modifications de notre regard sur le monde sont liées à nos possibilités d'agir sur lui.

Le changement est inscrit dans l'histoire de notre vie.

Une psychothérapie traduit la volonté d'organiser ce changement, car nous en éprouvons le besoin, pour vivre en harmonie avec soi-même.(124.125)

La PAROLE :

Le passage à la station debout et le déplacement en station verticale sur les 2 membres inférieurs ont sans aucun doute été des étapes cruciales dans le processus d'hominisation.

L'apparition de la parole a marqué le début de l'humanisation et la création du psychisme (pas sûr que l'homme ne pensait pas avant qu'il ne parle. JS).(128)

La parole est 1 acte dont le contenu n'est pas toujours conscient et qui constitue le seul matériel permettant de traiter la souffrance psychique. L'analyse de cet acte de parole représente la méthode de la psychanalyse.(129)

« **Au commencement était le verbe...** » dit la Bible. Mais ce n'est pas du langage qu'il s'agit, plutôt de la parole qui crée l'humain, et c'est bien cette fonction symbolique que l'on retrouve dans tous les textes sacrés.(130)

Pas étonnant donc que la parole soit intraduisible par les machines électroniques qui ne maîtrisent que la langue et n'ont pas accès au subjectif et au qualitatif qui sont l'apanage de l'humain et de son psychisme. La machine ne peut traduire la métaphore qui se réfère au culturel. Elle ne détecte pas les lapsus, les secrets, le sens des silences ou les mensonges(ex, lors d'analyses par internet. JS). L'homme lui-même doit faire 1 effort pour y parvenir, même si son psychisme en a perçu la présence ou l'intention(il a besoin de reformulations et de précisions pour parvenir à en avoir la confirmation. JS).(131)

Nous participons personnellement à la construction de notre propre psychisme, mais c'est dans l'échange avec l'autre que l'essentiel se passe(que l'essence de l'être se dévoile. JS). Comme le substrat de l'échange est subjectif, nous parlerons d'**intersubjectivité**. Ce terme possède des sens multiples selon les disciplines qui l'utilisent.

Le sens qui sera retenu ici sera : **Ce qui est modifié dans le psychisme de l'un par le psychisme de l'autre, le véhicule étant la parole.**

Lorsque aucune modification n'est induite, et c'est rare, il s'agit d'1 pur échange interpersonnel, simple mouvement de va-et-vient de la parole dont la finalité est opérationnelle...

Les religions ne sont que paroles et symboles, et la parole laïque n'a pas négligé de véhiculer du symbolique. Le symbole persistera tant qu'une parole pourra le nommer, le révéler et le transmettre.(133.134)

Evoquer la construction de l'humain par la parole est indissociable du rôle considérable du silence.

Le silence est + que la période muette qui sépare 2 espaces de parole(il est le domaine du Plérôme. JS). Il est des silences qui jouent 1 rôle très actif dans l'intersubjectivité d'une analyse. Pour certains, le silence est insupportable(car il est à la limite entre la joie de retrouver notre lieu d'Origine et la panique(du « moi ») de perdre le contact avec le Tout créé. JS). Il doit être rompu au + vite et peuplé à la hâte d'1 discours de remplissage. Très souvent c'est le moment que choisit l'inconscient pour s'exprimer par 1 lapsus.

Il s'agit d'éviter la confrontation avec soi-même(et qu'est soit-même si ce n'est l'essence de l'Être que nous véhiculons dans nos incarnations ? JS) sous le regard de l'autre. Les psychothérapeutes connaissent bien ces moments de tension pénible souvent suivis par une parole riche de sens.

Une étude exhaustive du silence a été publiée par **David Le Breton** avec la finesse et la subtilité qui caractérisent ses ouvrages.(135)

Les soignants sont parfois **stupéfaits** d'entendre 1 ancien patient leur dire : « Vous savez, quand tout allait vraiment mal, vous m'avez simplement dit : « Moi, j'ai confiance. »(effet de la résilience – JS). Je ne l'ai jamais oublié et c'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à me battre et à aller mieux. » **C'est la parole qui sécrète le doute, qui assène la vérité et qui transforme la crainte en certitude...**

Il ne s'agit pas de leurrer le malade ou d'enjoliver la réalité, mais d'utiliser la parole pour instaurer la confiance et ne jamais interdire l'espoir...

L'acte de parole peut stigmatiser(condamner. JS) car il sollicite la subjectivité du patient et ses représentations.(136.137)

La parole qui guérit induit dans le psychisme de celui qui souffre la force de guérir et le psychisme agit sur le corps pour libérer des substances provoquant la guérison...(138)

Sur le fait de parler à 1 autre de ses pensées(ou se parler à haute voix) :

La fugacité d'une pensée qui vous traverse l'esprit ne permet pas d'en saisir toute la portée. Avoir prononcé les mots 1 à 1, les sortir de sa bouche pour les proposer à l'oreille d'1 autre et les entendre clairement soi-même, amorcent le début d'1 enchaînement d'idées qui rend + lucide sur soi et sur les autres...

Il est des gens qui ne peuvent pas mettre leur souffrance en parole. Alors elle s'exprime par le corps et recevoir 1 diagnostic permet d'exister. Nommer 1 mal-être, c'est pouvoir se le représenter, l'extérioriser, et en parler aux autres.(cas de Maman. JS).(139)

Notre société(système. JS) **a manifestement remplacé la parole par l'image. La radio est supplantée par la télévision et le paraître se substitue à l'être.**(141)

L'accélération du temps, l'obligation de productivité sont des facteurs défavorables. Nous sommes confrontés à une perte des circonstances, des raisons ou des lieux d'échange de paroles.(142)

Dans notre société, nous avons cru que montrer remplacerait la nécessité de dire. C'est faux. L'image, est autre chose que la parole. Celle qui s'impose à chacun renvoie à la solitude qui isole sans créer de lien. La culture de la « bulle » individuelle empêche de vivre en collectivité.

Quand la souffrance psychique est cachée, c'est le corps qui s'exprime par la somatisation.

Quand notre parole est censurée, c'est la révolte qui est prête à gronder.(144, j'ai changer tous les « ne pas ». JS)

Quand la parole est absente, il reste le geste... Le désir d'objet devient le vol, le désir sexuel devient le viol, et les échanges avec l'autre se font avec les coups(voir Bentolila « **Le Verbe contre la barbarie** ». JS). La restauration de la parole qui produit la culture et la rend accessible est le seul traitement préventif de la violence et du passage à l'acte.

Les thérapies par la parole et la relation humaine, maîtrisées par des spécialistes ayant reçu une formation spécifique, demeureront la base de tout traitement auquel se sont ajoutés, au milieu du 20^{ème} siècle, des médicaments dont l'action est symptomatique. (145)

La psychanalyse qui n'existe que dans et par la parole est devenue la bête à abattre. Les campagnes les + féroces se déchaînent contre elle avec une telle violence qu'il faut en saisir les vraies raisons...

Il s'agit là de réduire et d'éliminer le dernier territoire où se défend la liberté et la parole. La psychanalyse a été interdite par toutes les dictatures. Sans appartenir à une école, 1 clan, association ou milieu psychanalytique, j'observe simplement la société dans laquelle je vis et j'ai conscience que si notre métier devait disparaître, comme la liberté de la presse, alors la parole serait vraiment perdue.

J'ai cependant confiance dans la force de la parole et **Aldous Huxley** nous a montré le chemin.

Retrouvez le plaisir de la parole. Parlez pour exister, pour moins souffrir. Sachez parler d'amour, raconter des histoires, déclamer de la poésie.

Parce que parler, c'est toujours s'adresser à 1 autre et que ***l'humain existe surtout dans l'échange(arrangé par JS).***(146)

(À la place de te mordre la langue, parle...)

Il est possible de découvrir la localisation cérébrale des fonctions mentales des cognitions communes à tous les hommes, mais pas du psychisme qui se manifeste que par la parole de celui qui l'exprime.

Quand nous écoutons le récit d'une vie en essayant de saisir derrière les mots et les silences les raisons d'une souffrance psychique et le sens caché de conduites qui se répètent, chaque thérapeute reste dans son rôle et émet des hypothèses.

Des conclusions seront tirées que dans le strict domaine de son objet d'étude et de ses compétences.(151)

Pas d'équivoque, pas de confusion de mots, pas de sauts incontrôlés de niveaux de connaissance. Le biologique, c'est ce qui est universel. Le psychique, c'est ce qui est individuel dans l'humain. Le sociologique c'est le culturel dans le groupe.

La science doit savoir s'arrêter aux portes du psychisme.(152.153)

La question cruciale, à se poser(le thérapeute comme le patient en analyse - JS) serait :

« **Pourquoi est-ce arrivé chez cette personne, à tel moment et dans telle circonstance ?** »(155)

Le désir n'est pas l'amour et le plaisir n'est pas le bonheur.

La cognition est une fonction et **le psychisme** une construction. Chaque domaine doit être abordé selon des modalités différentes et spécifiques sans entretenir l'amalgame ou la confusion. Cette question est cruciale quand nous voulons différencier **les émotions**(physiologique, cognitions mentales. JS) et **les sentiments**(psychique. JS).(159)

Les 1^{ères} sont dues à des phénomènes physiologiques qui engagent le corps et les cognitions du cerveau, ils sont étudiés quantitativement par les neurosciences.

Les sentiments, eux, sont issus de la vie psychique. Différents selon chaque sujets, ils peuvent être communiqués à celui qui sait les entendre(empathie, oreilles girafe, thérapeute. JS).(160)

La sincérité des sentiments est difficile à mimer, elle se communique dans l'intersubjectivité.(161) Nous comprenons que nos amis sont tristes si nous les voyons pleurer.

S'ils nous parlent nous saurons aussi pourquoi la tristesse de chacun d'eux est différente et dépend de la nature du lien qu'ils avaient avec le disparu(ou l'objet de leur tristesse. JS).(162)

Revenons au **sens précis des mots** pour celui qui les utilise.

C'est le travail d'élucidation qui est fait en psychothérapie.

Où se trouve l'Âge qui donne 1 sens + pur aux mots(Ramtha. JS).(164)

Comment, à partir d'1 fait biologique responsable d'1 comportement, conclure par une affirmation relevant du psychisme !!!

Que signifie « l'ocytocine(hormone peptidique qui favorise l'accouchement. JS) explique comment on devient amoureux(action psychique) » ?

L'ocytocine conditionne 1 comportement sexuel. L'amour(et pas le désir sexuel. JS) est 1 ensemble de conduites et de sentiments humains, strictement humains, exprimés par la parole. On peut copuler sans dire « **je t'aime** », on peut mentir en copulant tout en disant « je t'aime », et on peut dire « je t'aime » sans copuler ? Que fait donc l'ocytocine dans tout ça ?(voir Cyrulnik dans *Sous le signe du lien*. JS).

On peut donc désirer sans aimer(c'est fréquent) et on peut aimer sans désirer car l'amour exprime 1 attachement, c-à-d, le poids affectif d'une personne pour une autre(dans ce cas, il s'agirait d'amour dépendant. Ce n'est pas le cas dans l'amour inconditionnel donc indépendant. JS). L'amour parental ou filial laisse le désir dans les limbes de l'inconscient(oui mais il peut aussi être sous le pouvoir de l'affect et de la dépendance. JS).

Quand à l'amour conjugal, c'est variable(à voir dans quelle sphère il se situe. JS).

L'amour est dans le psychisme(et dans le cœur conscient et inconscient de tout être humain. JS) et le désir est dans les hormones.

Parfois ils se rencontrent(et c'est l'extase de l'union des opposés. JS), cela dépend des circonstances (et de la finalité recherchée par l'individu. JS).(165)

L'impossible dialogue tient souvent au fait que chacun vit dans son monde(sa bulle. JS) de représentations et n'a qu'une idée(à priori. JS) très mince et surtout caricaturale de l'univers dans lequel la pensée de l'autre évolue. Si l'on ajoute la confusion sur le sens des mots(esprit, psychisme, mental), le sentiment d'être confronté à 1 adversaire, la dévalorisation réciproque, l'engagement affectif personnel pour ses idées, on conçoit que l'incommunicabilité est + importante encore que dans les échanges habituels dans la société.

Entre les neurosciences et les psychologues du psychisme, l'étanchéité est totale. Y compris le manque de désir de s'informer, de comprendre les arguments de l'autre spécialiste. Il y a surtout de l'ignorance. Tout(s'est 1 peu extrême. JS) scientifique cherche la vérité.(166)

La psychiatrie aujourd'hui, du moins dans son secteur académique, est totalement alignée sur 1 modèle médical exclusif. La souffrance psychique n'existe plus. On parle de maladies mentales. Pour certains, le médicament est devenu le recours unique sans prise en compte de la parole du sujet qui voudrait exprimer sa souffrance psychique et trouver qlqs repères et du sens dans son histoire personnelle.(167.168)

Il n'y a pas que le maïs ou le colza qui doivent devenir des OGM !! on modifiera génétiquement l'homme pour résister au cancer, au sida... dans 1 premier temps.

On passera ensuite aux choses sérieuses en associant les nanotechnologies, les biotechnologies et les progrès des sciences cognitives. **Jean-Luc Porquet** a raison. Le surhomme est pour demain. Alors, que deviendra le psychisme qui s'évertue à trouver du sens dans son existence ?, La parole pour créer de l'humain ?

La solidarité pour cultiver le partage ? **Le psychisme est en danger**. Ceux qui s'y intéressent et qui aident sa souffrance à s'exprimer sont malmenés. La parole est bâillonnée, mais l'espoir, c'est que ce qui est humain en l'homme pourra, par sa créativité, échapper à la naturalisation du psychisme. Il faut être capable, tous ensemble, de retrouver la parole perdue. Car nous avons encore tant de choses à nous dire...(169)