

La promesse du bonheur à l'épreuve de la psychanalyse : Freud face à la modernité

(La folie du bonheur, Colloque FEP/l'@psychanalyse, Montpellier 29-06-24)

F. DESPLECHIN

« Freud c'est dépassé ». Cette phrase, je l'ai entendue de la part de collègues ou d'étudiants en psychologie. Le problème n'est pas de critiquer Freud mais il est décourageant d'entendre ces critiques quand elles sont faites par des gens qui ne l'ont pas lu, ou qu'ils l'ont mal lu. Alors « Freud c'est dépassé », ça veut dire quoi ? Je crois que ça veut dire : la méthode freudienne ne marche pas, elle n'apporte pas le bonheur.

Écrit il y a bientôt un siècle, « *Malaise dans la civilisation*¹ » méditait sur les raisons du malheur de l'homme. L'analyse de Freud est sombre : non seulement le fait de vivre dans la culture n'apporte pas le bonheur, mais peut-être la civilisation contient-elle en son sein les germes du malheur. Les méthodes contemporaines de la psychologie positive, si l'on en croit le discours, pourraient remédier à cela.

Est-ce que ce dit Freud en 1930 sur les causes du malheur chez l'homme est dépassé ou dit-il quelque chose de toujours contemporain que nous ne voulons pas entendre ?

Être malheureux, à l'échelle planétaire, c'est plutôt probable. Les conflits, les guerres, les génocides n'ont jamais cessé et il serait hasardeux d'affirmer avec certitude que l'humanité avance vers la paix. Il faut aussi pouvoir manger à sa faim, avoir accès à de l'eau et un abri. Mais cette liste, qui met en sécurité et à l'abri du besoin, n'est pas pour autant la garantie du bonheur. Et la question du besoin n'est pas du champ de la psychanalyse, puisque son champ c'est celui du désir.

En termes de tourments psychiques, besoin et désir sont très différents et si le besoin a des objets pour le satisfaire, le désir, lui, n'en a pas (ce n'est pas parce qu'on a mangé à sa faim qu'on s'arrête nécessairement).

Nous sommes menacés par la souffrance de trois côtés écrit Freud : par notre propre corps, par le monde extérieur, et par nos rapports avec les autres. De ces souffrances, la dernière occupe selon lui une place à part en ce qu'il semble que nous ne voulons pas admettre qu'elle est peut-être une source aussi immuable que les autres. Nos institutions pense-t-on devraient nous protéger contre le malheur, alors que selon Freud, elles pourraient dissimuler une « loi de la nature invincible », une souffrance dont la source se trouverait dans notre propre constitution psychique.

Ni le communisme ni le capitalisme n'ont limité les rapports de puissance et d'agressivité. La finalité du communisme, en abolissant la propriété privée l'a rapproché de ce qu'il voulait conjurer, et si le capitalisme semble l'avoir emporté, c'est à condition d'exclure de l'analyse les inégalités sociales qu'il produit et les effets désastreux de l'industrialisation sur la planète. Cet échec tient à ce que l'agressivité entre les humains n'a pas été créée par la propriété privée : elle était là dès les temps primitifs, avant même que la propriété privée

¹ Sigmund Freud (1929), *Malaise dans la civilisation*, in Revue française de psychanalyse, PUF, Bibliothèque de psychanalyse, Paris, traduit de l'Allemand par Ch et J Odier, 1934.

existe (si les conquistadors imaginaient que les sauvages menaient une vie simple et heureuse, ils changèrent vite de point de vue, et le « mythe du bon sauvage » n'a jamais vraiment convaincu Freud, qui voyait dans cet état sans organisation sociale le risque majeur que l'individu le plus fort impose ses intérêts pulsionnels et sexuels au détriment des autres). L'édification du droit pose un problème crucial. En effet, il repose sur le sacrifice des pulsions personnelles et la limitation de la jouissance individuelle, et cela crée un malaise. Il est difficile d'amener l'homme à troquer sa liberté contre la répression pulsionnelle, dit Freud, car il sera toujours enclin à défendre son plaisir individuel contre la volonté de la masse. Freud aboutit donc à cette conclusion, à première vue contradictoire : ce que nous nommons culture est en grande partie responsable de notre malheur. Reprenant son second dualisme pulsionnel, il s'en tiendra désormais à penser que l'agressivité est une disposition instinctive primitive et autonome de l'être humain, et qu'elle est la plus grande entrave à la civilisation.

Dans « *Happycratie*² », E. Illouz et E. Cabanas décrivent l'émergence de la pensée positive, largement dominante aujourd'hui. Aux Etats-Unis, dans les années 60/70, le courant libéral issu de la pensée de Bentham, considère que la politique doit augmenter le bonheur de l'individu, constituant ainsi un subtil changement de paradigme puisque jusqu'ici, la politique considérait la question du bonheur comme une affaire collective. Rencontrant ce courant et la mythologie du self-made-man, la psychologie positive va émerger en proposant le bonheur comme nouvel horizon du moi. Vers la fin des années 90, en rupture avec la psychanalyse, Seligman, qui sera élu président de l'Association Américaine de Psychologie, va proposer un changement de focale : la psychologie aurait fait fausse route en se préoccupant du malheur, elle devrait se concentrer sur le positif pour développer les capacités du bonheur chez l'homme.

L'un de ses premiers financeurs est l'armée américaine qui investit 145 millions de dollars pour développer le projet « *Comprehensive Soldier Fitness* » (remise en forme totale du soldat), afin d'améliorer le moral des troupes, de limiter les effets du stress post-traumatique, voire de renvoyer les soldats au front. Viendra ensuite Coca-Cola qui investira dans ces recherches pour augmenter le bien-être et la productivité de ses employés. Dans certaines entreprises, la psychologie positive est aujourd'hui utilisée par les ressources humaines pour créer une « bonne ambiance de travail » ou encore lors des entretiens de licenciement. L'effet recherché, et parfois obtenu, est que les employés licenciés sortent de leur entretien avec l'idée qu'ils sont face à une opportunité pour rebondir qui les conduira vers un avenir professionnel radieux.

En mettant l'accent sur la « responsabilité du sujet », E. Illouz conclue que la psychologie positive transforme le malheur en échecs psychiques tout en faisant du bonheur et de la réussite les résultats de dispositions intérieures.

La psychologie positive pose un problème politique et un problème clinique. Politiquement, en concevant le bonheur comme étant une affaire individuelle, elle favorise la démobilisation sociale et cliniquement, en transformant la souffrance en « ennemi de la bonne psyché », elle prend le risque de rendre le sujet imperméable à sa propre souffrance et à celle des autres ou, voire de l'amener à développer un sentiment de honte face à sa souffrance.

² Cf. Cabanas E., Illouz E., *Happycratie. Comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies*, Paris, Éditions Premier Parallèle, 2018.

Revenant au *Malaise dans la culture*, on voit que l'abolition de la propriété privée n'a pas empêché l'accaparement des richesses, et le capitalisme n'a guère fait mieux en termes d'égalité entre les hommes. L'agressivité de l'homme se dissimule dans le désir : même dans une société qui dispose d'assez de ressources pour tous ses membres, celles-ci ne seront pas équitablement réparties. Et pour pousser les choses plus loin, on aurait envie de reprendre le mot de Sacha Guitry sur le restaurant : « *à peine est-on servi, qu'on regarde ce qu'il y a dans l'assiette du voisin* ».

La psychologie positive, quand elle est liée à la recherche expérimentale, produit des techniques de soin standardisées, applicables de façon objective à chaque pathologie indépendamment du patient. Cela pose un paradoxe clinique, puisque « clinique » veut dire « *au pied du lit du patient* » et désigne la relation singulière soignant-patient quand il n'y a plus de traitement. Pour standardiser une méthode, il faut d'abord standardiser la souffrance, ce qui conduit à mettre implicitement de côté ce qu'il y a d'unique dans l'histoire de chaque patient. Ecouter de façon standardisée renverse quasiment le statut de la parole et « *ça va mieux en le disant* » n'est plus à entendre comme « *ça va mieux en parlant de ce que je ne comprends pas de moi-même et dont je souffre à un spécialiste* » mais plutôt comme : « *ça va mieux en n'allant pas dire ce qui ne va pas au spécialiste à qui on est censé le dire* ». En d'autres termes, si ce spécialiste sait « *ce que j'ai* » (diagnostic), alors il pourra peut-être appliquer la technique thérapeutique éprouvée « *qu'il a* ».

Pourtant « découvrir son vrai moi » ou « renforcer le potentiel de la personne » en s'isolant des avis que les autres posent sur moi ressemble à une régression vers le moi-plaisir. D'une certaine façon, la psychologie positive propose donc 1) de changer son point de vue sur les événements et de relativiser, 2) de « faire du moi-plaisir » (au sens où Freud le décrit en réponse à R. Rolland³).

Si s'extraire du lien social peut provoquer un soulagement ponctuel, ça n'est pas pour autant la garantie bonheur. Certes, les autres limitent mon plaisir, mais ce dérangement est peut-être à entendre comme l'expression de la pulsion de vie et choisir de s'éloigner de tout inconfort, pourrait bien être du côté de la pulsion de mort.

La culture dissimule donc ceci dit Freud : elle fait croire que l'homme est un être bon, qui se défend seulement quand on l'attaque, alors qu'il est un être qui porte en lui une agressivité constitutive. Être heureux est un projet irréalisable et ne fait pas partie de l'ordre de l'univers, dit Freud. Il mentionne cependant quelques compensations capables de rendre la vie acceptable et de nous faire éprouver du plaisir. Il y a le corps bien sûr, et les plaisirs qu'il peut éprouver – la sexualité, les stupéfiants –, et il y a les autres qui relèvent de la sublimation. L'art qui est une illusion au regard de la réalité est psychiquement efficace, même si cette satisfaction, comme celle que le penseur trouve dans la résolution d'un problème, reste un réconfort partiel, une « légère narcose ». D'autres écoles de sagesse prônent la mesure et de réduire le malaise lié à l'insatisfaction pulsionnelle en le relativisant. Mais l'idée que l'on puisse être heureux tout le temps est tout simplement fausse : il n'y a pas de montée sans descente et la montée prise à l'envers est déjà sa propre descente. La psychanalyse ne promet rien de ce côté, et en cela elle est une bien piètre sophiste : elle ne dit pas à l'autre ce qu'il veut entendre et c'est même pour ça que l'analyste parle peu : pour que le sujet entende ce qu'il demande.

³ *Malaise dans la civilisation*, op. cité et Romain Rolland, lettre à Sigmund Freud, 5 décembre 1927, in, *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres de Romain Rolland (1866-1944)*, Paris, Albin Michel, 1967, p. 264-266.

Alors Freud c'est dépassé. Sa technique ne marche pas et écouter ce que veut dire la demande de bonheur n'apporte pas le bonheur. Est-ce pour autant qu'il faut parler d'échec ? La pulsion de mort fonctionne comme un réel dont on ne peut se débarrasser totalement. Scotomiser le réel revient à nier la complexité de la réalité psychique humaine, et on ne peut pas se satisfaire d'un : « *si c'est compliqué, autant considérer que ça n'existe pas* » ou d'un « *si c'est compliqué, c'est parce que vous compliquez tout* ».

Dans les relations aux autres et la culture, la pulsion de mort s'insinue dans les frustrations de la vie collective s'intriquant dans le processus civilisationnel même. Dans la psychologie positive, elle se dissimule dans une sorte d'individualisme, qui propose de limiter mes relations aux autres, en relançant le processus du moi-plaisir.

Une grande partie du travail de la psychanalyse est de nommer le monde, pas forcément de le changer. Il nous reste la possibilité de nier la pulsion de mort ou d'en reconnaître l'existence.

« *Si tu veux la paix, prépare-toi à la guerre*⁴ » finissait Freud dans « *L'avenir d'une illusion* ». On pourrait le paraphraser : « *si tu veux le bonheur (ou si tu veux limiter le malheur), prépare-toi à la pulsion de mort* ».

Freud est dépassé. Mais il l'a toujours été.

⁴ Sigmund Freud, *L'avenir d'une illusion*, trad. M. Bonaparte, PUF, Bibliothèque de psychanalyse, Paris, 1973.