

Angoisse II¹

Article pour la Red-Vista² (revue généraliste d'Umbral) – juin 2023

François DESPLECHIN

1. Stress ? Angoisse ?

Je suis parti d'un petit fait de langage issu de ma pratique clinique qui m'a surpris.

Pourquoi tant de patients disent-ils qu'ils sont « stressés » alors qu'il est évident qu'ils sont angoissés ?

Nous savons que les mots sont importants pour la psychanalyse. Je prendrai cet exemple modeste — et partiel — pour tenter de montrer comment la psychanalyse écoute l'angoisse.

2. Être « stressé » : une cause identifiée

Le mot « stress » est un mot anglais qui trouve son origine dans le mot français « détresse ». Cette étymologie est assez intéressante, bien que le sens du terme s'en soit considérablement éloigné, ce qui ne semble pas être le cas pour le mot « angoisse ».

Le Larousse définit ainsi le terme : (*Médecine*) « état de tension nerveuse dû à un excès de travail ou de responsabilités, pouvant entraîner des troubles physiques ou psychiques ». Le stress est donc un état de tension nerveuse dû à une cause externe (travail, responsabilité).

Pourquoi alors les patients ne disent-ils pas qu'ils sont « angoissés », mais préfèrent dire qu'ils sont « stressés » ? Il n'est pas anodin que quelqu'un emploie un mot qui n'appartient pas à sa langue maternelle ; il s'agit souvent de mots « tabous », chargés de sens.

« Être stressé » semblerait moins grave qu'être « angoissé », comme si tel était le pouvoir que nous attribuons au langage : dire les choses, les nommer, pourrait rendre réelles des situations que nous redoutons comme problématiques, tandis que ne pas les dire les ferait ne pas exister. Comme si ce que l'angoisse semblait favoriser en premier lieu était précisément le fait de ne pas dire son nom. En tout état de cause, on pourrait dire que parler de « stress » relève d'une erreur linguistique.

3. Et l'angoisse ?

Que signifie l'angoisse ? Selon le Larousse, elle provient du latin *angustia*, étroitesse, difficulté. C'est un « sentiment d'anxiété intense dû à un grand danger ou à la menace d'un désastre [...] En psychologie : un sentiment oppressant sans cause spécifique ».

À première vue, cette définition semble relativement proche de celle du stress. Ce qui les différencie, c'est que le stress est provoqué par une cause externe et précise, tandis que, dans le cas de l'angoisse, celle-ci est moins évidente et aucune « cause précise » ne permet d'expliquer la peur.

Pour la psychanalyse, le stress évoqué par le patient — ce symptôme identifié comme ayant une cause externe — rejoue quelque chose de plus profond et de plus ancien qui se réactualise dans la situation angoissante qu'il traverse. Ce « quelque chose de plus profond », cette « peur oppressante sans cause précise » — il faudrait dire « sans cause identifiée » — est plus fondamental ; il accompagne l'histoire du patient. Si le stress semble pouvoir disparaître en isolant la cause externe, dans le cas de l'angoisse, les choses sont beaucoup plus imprécises, car elle accompagne le sujet et peut réapparaître, sous-jacente, dans des situations stressantes.

¹ Jeu de mots en espagnol « Angustia II » s'entend comme « angustiados », c'est-à-dire « angoissés ».

² https://umbral-red.org/images/red_vista_nro_2.pdf

4. Freud et la projection : se défendre contre les menaces internes

L'idée selon laquelle la menace contre laquelle on se défend serait d'origine externe est tenace. Elle facilite la pensée. Si l'on y réfléchit, elle est partout : les entreprises de sécurité protègent contre une menace extérieure (portes blindées et alarmes pour se prémunir contre les dangers qui guettent), mais situent rarement la menace à l'intérieur ou du côté des risques domestiques (un incendie domestique peut devenir une tragédie avec une porte blindée trop sécurisée). Le racisme fonctionne selon le même schéma : c'est l'autre/l'étranger, l'externe, qui est mauvais.

Le stress procède probablement en partie de la même manière : en extériorisant une angoisse dont l'origine pourrait être interne. Cette idée ne repose pas sur la réalité, et Freud introduit l'hypothèse selon laquelle les menaces qui préoccupent le sujet pourraient ne pas être externes, mais internes (les pulsions, l'inconscient, les conflits psychiques).

Une manière de faire face à ces menaces internes consiste à faire comme si elles étaient d'origine externe, au moyen d'un processus psychique que Freud identifiera sous le terme de « projection ». Autrement dit, le sujet déplace la scène psychique originaire et angoissante vers une scène externe sur laquelle il a — ou croit avoir — davantage de contrôle. Ainsi, même si ce mécanisme semble efficace pour s'épargner le malaise, peut persister un sentiment inexplicable d'échec, en lien avec la situation oubliée. De nouveaux échecs sur cette scène alternative ne manqueront pas d'introduire davantage de stress dans une situation qui peut conduire au burn-out. Dans ce cas, la substitution n'a pas fonctionné et la nouvelle situation rappelle (voire réédite) inconsciemment l'ancienne scène douloureuse.

5. Travail psychique : le symptôme ne se limite pas à lui-même et renvoie toujours à autre chose. L'angoisse et la relation à l'Autre

« L'inconscient est structuré comme un langage », disait Lacan. On peut comprendre cette phrase comme l'observation clinique selon laquelle la pensée, le discours du patient, fonctionne par associations, et qu'une signification renvoie à d'autres significations et à d'autres histoires liées à une souffrance plus profonde. Le symptôme est comme une « boule de sens » en attente d'être ouverte pour renvoyer à autre chose.

Il ne fait aucun doute que les situations actuelles vécues par le patient génèrent du malaise, mais ce dont il parle à travers elles, ce qui le poursuit, ce qui l'accompagne de manière presque « démoniaque », dépasse la tension identifiée et réactive probablement une situation plus ancienne, non élaborée, en lien avec l'Autre.

L'Autre est un concept lacanien. Sans prétendre en donner ici une définition exhaustive, on pourrait le définir ainsi : « L'Autre est celui envers qui je suis en dette d'être ce que je suis ». Par extension, il renvoie aux situations — symboliques ou réelles — de dépendance à l'autre (par exemple la relation nouveau-né/mère) et situe la relation sujet/Autre comme fondatrice dans la constitution du sujet.

Une mère répète à son enfant qu'il est tout pour elle et que son départ la plongerait dans le malheur ; une autre lui dit qu'elle a tout sacrifié pour lui... bref, toute une série de variations autour de l'axe de la complétude dans le couple mère-enfant (il vaudrait mieux dire : le couple sujet/Autre). Dans cette rencontre de deux discours articulés autour de la question du manque, dans ce lien primordial d'une extrême complexité — impossible à développer ici — se construit une situation originaire de complétude apparente, dans laquelle l'angoisse trouve son fondement.

Dans le Séminaire de 1963, Lacan aborde l'angoisse comme l'état dans lequel il ne manque rien au sujet, situant à nouveau la problématique sur l'axe de la relation de complétude entre le sujet et l'Autre. Paradoxalement, que rien ne manque produit un état extrêmement angoissant — ce que Lacan formulait par l'énoncé : « l'angoisse est le manque du manque ».

La disponibilité de l'autre malgré la distance est d'ailleurs un thème très actuel. Après tout, une grande partie du progrès technologique propose des solutions très efficaces pour apaiser cette angoisse du manque : le téléphone portable garantit que je suis joignable, ou que je peux localiser

mes enfants à tout moment ; une intelligence artificielle crée une « nouvelle » chanson de Nirvana, ressuscitant presque le passé... Ces techniques nous permettent d'éloigner un peu plus l'inquiétude de ne pas savoir où se trouve l'autre lorsque je ne peux pas le voir.

La culpabilité génératrice d'angoisse peut prendre différentes formes — et même, insiste Freud, être inconsciente. Elle est liée à la faute, qui se manifeste dans des scénarios fantasmatiques tels que le fait de ne pas avoir été capable d'absorber la souffrance d'un Autre aimé. Cela conduit à des interprétations fantasmatiques dans lesquelles se séparer de l'Autre peut être vécu comme un « abandon ». Cela peut également donner lieu à des attitudes sacrificielles, dans lesquelles le sujet se donne à l'Autre afin de suturer son manque.

Peut-être les patients disent-ils qu'ils sont stressés parce qu'ils souhaitent éviter de parler de l'angoisse, parce qu'ils voudraient éviter de rouvrir le livre des demandes inachevées liées à l'Autre. Bien entendu, ce texte n'est qu'un aperçu très partiel de la vaste problématique de l'angoisse, dont l'objectif est d'illustrer la relation thérapeutique telle que la pense la psychanalyse. La psychanalyse fait le pari d'un traitement qui ne vise pas nécessairement à supprimer le symptôme, mais à ouvrir la signification qu'il contient, afin que puisse s'écrire l'histoire inconsciente confuse qu'il renferme.

FRANÇOIS DESPLECHIN

Psychologue, docteur en psychologie clinique et psychanalyse

Université d'Aix-Marseille

Membre de la Fondation Européenne pour la Psychanalyse (FEP)

Professionnel collaborateur du réseau Umbral

Membre de *Discurso Psicoanalítico*

Travaille sur les questions de l'identité et de l'exil

Consultations à Barcelone

francois.desplechin@gmail.com

<https://francoisdesplechin.com/>