

Université Abderrahmane Mira-Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département de Psychologie et Orthophonie



La psychothérapie analytique

d'JUNG

L3 Psychologie Clinique

Cours N°4

Dr GUEZOU I

Année universitaire 2023/2024

La psychothérapie analytique d'JUNG

“Le psychothérapeute doit voir chaque patient et chaque cas comme quelque chose d'inédit, comme quelque chose d'unique, de merveilleux et d'exceptionnel. Il n'y a qu'ainsi qu'il pourra se rapprocher de la vérité.”

-Carl Jung-

La psychologie analytique :

Jung définit la psychologie analytique dès août 1913 au XVII^e Congrès International de Médecine organisé à Londres. Il y présente sa nouvelle approche comme de la "psychologie analytique", la distinguant de la "psychanalyse" de Freud et de la "psychologie des profondeurs" de Bleuler. Jung y suggère également de libérer la théorie psychanalytique de son « point de vue exclusivement sexuel » en se focalisant sur un nouveau point de vue énergétique, se fondant sur Henri Bergson. Fondamentalement, la psychologie analytique de Jung se distingue de la théorie de Freud sur plusieurs points, en rapport avec le spirituel : « Ainsi la psychologie analytique a été élaborée à partir de la métapsychologie de Sigmund Freud, elle rejette le pansexualisme freudien, et refuse d'accorder à la problématique œdipienne l'universalité que Freud lui assignait et considérant la libido comme une énergie psychique non pas sexuelle ». Nombre de détracteurs de Jung, parmi lesquels Ernest Jones ou Richard Noll, y voient un mysticisme scientifique et panpsychique.

La psychologie analytique est une théorie élaborée par le psychiatre Carl Gustav Jung, pour étayer les fondements de sa pratique psychanalytique. Il s'agit donc d'une démarche psychanalytique au sens classique du terme, en ce sens qu'elle se fonde sur le pouvoir créateur et libérateur de la parole.

Les travaux de Jung furent considérablement influencés par la forte présence de la religion dans son enfance (son père était pasteur). Il considérait en effet que l'homme possède en lui la figure divine à condition qu'il se dégage de ses conditionnements et accepte d'entrer en lui pour rechercher sa totalité (son Soi). Contrairement à Freud qui voyait la Libido comme une énergie d'origine sexuelle, Jung la perçoit comme une énergie psychique qui touche toutes les dimensions de l'Être (spiritualité, psychisme, corps) et qui l'invite à la reconnexion avec sa singularité. Pour Jung donc, il existe chez l'homme une aspiration profonde à retourner dans la matrice de l'inconscient pour y vivre une sorte de « re-naissance » intérieure. Cette aspiration comporte une dimension spirituelle.

Par ailleurs, à l'inverse de la psychanalyse freudienne, qui considère l'Inconscient un réservoir à pulsions et comme un lieu de stockage de tout ce que la personne a pu refouler, la psychologie analytique Jungienne propose que l'Inconscient fait partie de la biologie du sujet.

Les concepts clés

L'inconscient collectif

L'inconscient collectif peut être imaginé comme **une sorte d'océan commun à tous et à toutes, empli de symboles, de forces et d'archétypes en tous genre**. On pourrait parler de l'inconscient collectif comme un véritable **patrimoine psychique de l'humanité**. C'est cet instinct inné, issu de l'inconscient collectif qui, pour Jung, permet aux oiseaux de construire leurs nids ou aux hirondelles d'annoncer le printemps.

Il dira : « *Les instincts et les archétypes constituent l'ensemble de l'inconscient collectif. Je l'appelle « collectif » parce que, au contraire de l'inconscient personnel, il n'est pas fait de contenus individuels plus ou moins uniques ne se reproduisant pas, mais de contenus qui sont universels et qui apparaissent régulièrement* »

En creusant au coeur de cet inconscient collectif, on découvre l'existence :

- des « **archétypes** » : comme le cristal, l'archétype possède un noyau de signification invariable, sans toutefois déterminer la forme concrète finale. Par exemple, l'archétype du Héros est commun à beaucoup de traditions (si ce n'est toutes) qu'elles soient mythologiques ou religieuses. Les formes «concrètes» telle que Hercule, Jésus, Sigfried, Moïse ou Ananda ne sont que les finalisations (adaptées à l'époque et à la civilisation) d'un noyau de signification invariable : la lutte pour parvenir à l'évolution ultime de l'homme, et toutes les qualités et vertus qui l'accompagnent (courage, détachement, compassion, partage, etc.).
- des « **complexes** » qui sont pour Jung des sortes d'archétypes que l'on a soi-même personnalisé, rendu « sien », ceux-ci sont donc devenus des sous-personnalités faites d'idées et d'émotions. Ils les décrits comme des « aimants psychologiques », ayant leur propre autonomie, et prenant parfois les rênes à la place du Moi.

Parmi les archétypes/complexes, citons particulièrement :

- la **Persona** (notre **image sociale** qui dissimule, y compris à nos propres yeux, notre être véritable)
- l'**Ombre** (tout ce qui est incompatible avec la personne que l'on souhaite être, ce que l'on peut trouver honteux, et tout ce que l'on préfère ignorer sur soi-même : nos **parties reniées**)
- l'**Animus** (la part de masculin chez la femme)
- l'**Anima** (la part de féminin chez l'homme)

- le **Soi** (l'Essence de l'Être)

Ainsi chaque individu serait influencé et même piloté à la fois par son **Inconscient personnel** lié à ses expériences de vie propre, mais également par la part d'**inconscient Collectif** et les archétypes présents dans sa psyché.

L'enjeu de la psychothérapie analytique Jungienne est donc d'accompagner l'individu dans la rencontre (mise en conscience) avec ces archétypes, dans leur mise en expression (par la parole, par le mandala, par la mise en symboles), dans leur écoute, et dans leur intégration.

Le processus d'individuation

Ceci se déroule au sein d'un processus que Jung a nommé processus d'individuation, et qu'il a décrit comme un chemin de réalisation du potentiel humain. **Le processus d'individuation est une transformation du sujet dans laquelle le champ de la conscience s'élargit** progressivement pour englober une partie toujours plus importante de la psyché. Par degrés, l'inconscient devient conscient, et le sujet se déplace du Moi (centre de la Persona) vers le Soi (centre de l'Être Total). *« La thérapie va donc être une métamorphose issue de la conciliation des opposés qui va permettre l'émergence d'une vérité latente mais non manifestée. »*

Disons donc plus simplement que l'individuation est le chemin de la conscience et de la liberté, c'est l'exigence se faisant valoir à l'homme, lorsqu'il a établi sa place dans le monde : celle d'être vraiment lui-même, être ce qu'il est, tout ce qu'il est, et seulement ce qu'il est.

Le processus d'individuation peut être vu comme ceci : la personne commence par observer séparément les différentes parties qui vivent dans son psychisme et les relations que ces parties entretiennent entre elles. Selon Jung, cela conduit à la mise en évidence de dualités et de contraires.

Par exemple, la Persona opposée à l'Ombre, ou le masculin au féminin, le Moi-limité opposé à l'archétype-illimité de la sagesse. **La personne, sera invité à réunir les opposés pour chacune des oppositions rencontrées dans ce travail d'observation et de reconnaissance des parties, tout en sachant que le but n'est pas d'éliminer un des éléments au profit de son opposé.** Elle pourra par contre transformer les éléments pour arriver à la « **réunification des opposés** » et ainsi, se rapprocher du Soi, de sa totalité.

L'individuation est donc d'abord :

- une démarche de connaissance de soi-même (comprendre le système que l'on est).
- C'est ensuite une transformation personnelle (ré-agencer le système que l'on est),
- dans le but d'atteindre à la fois une libération (circulation d'énergie interne écologique), et une connexion plus authentique au Soi et à l'Univers (connexion écologique aux autres systèmes).

Psychologie analytique de Jung et psychanalyse Freudienne

La psychologie analytique diffère donc singulièrement de la psychanalyse classique dans sa théorie, mais aussi dans sa pratique. Au delà du « décodage » de l'inconscient personnel, la praticien accompagne réellement son patient dans un dialogue avec les représentations (images et symboles) que lui proposent son inconscient, notamment au travers des rêves.

Pour Jung, la **névrose est avant tout une désunion** avec soi-même. Son message est que, pour peu que nous acceptions de regarder à l'intérieur de nous, un changement est possible. **Il s'agit ici beaucoup moins de décoder que de répondre à ce que l'inconscient tente de manifester.** Cette réponse peut se faire en actes concrets (actions) ou symboliques (rituels).

Analyste et patient travaillent ensemble, il s'agit une exploration des enjeux et problématiques dont fait état la personne en quête de compréhension et changement.

L'analyse vise à rendre conscients des éléments inconscients de la psyché, les différencier et les intégrer. Différencier un aspect ou un complexe signifie l'identifier, reconnaître quand il agit. Ainsi s'installe un discernement grâce auquel des aspects de soi que l'on méconnaît ou que l'on perçoit que de manière diffuse se distinguent plus clairement. Des fonctionnements ou comportements qui posent problème, qui s'enclenchent de façon autonome, deviennent plus conscients et l'intensité émotionnelle dont ils sont chargés s'atténue.

LA FINALITE ?

- Permettre à l'analysant d'établir une relation plus équilibrée entre conscient et inconscient et qui serait propice au soulagement des souffrances, symptômes ou états de mal-être.
- Accéder à une compréhension de ce qui en lui est responsable de certaines attitudes et comportements pour les modifier ; la transformation de la personnalité qui s'opère s'étend pour inclure un déploiement d'aspects de la personnalité sous-utilisés ou confinés au stade potentiel .
- Favoriser l'accès à une autonomie et maturité accrues, autrement dit, une meilleure adaptation aux exigences de la vie et aux enjeux relationnels.
- Suivre une voie d'individuation : grâce au travail d'intégration des aspects inconscients de la personnalité, s'opère une transformation profonde, une croissance personnelle sous forme de convergence vers un centre, une personnalité plus unifiée.

COMMENT SE FAIT CE TRAVAIL ?

Par l'intermédiaire d'**images** et de « **formes** » qui surgissent dans les rêves, imaginations, souvenirs, situations de vie, l'ici et maintenant de la relation thérapeutique, les symptômes, somatisations, etc.

IMAGES ?

Qui devront être traduites, ou comprises sous forme d'allégorie. Le langage de l'inconscient est métaphorique ; les images et événements du rêve sont à être mis en lien avec ce que vit le rêveur, avec son histoire, ses idéaux et aspirations, son devenir.

Formes?

Par formes nous faisons allusion à des « proto-expériences » qui se constellent, des « drames intemporels » qui s'organisent et dans lesquelles la personne se trouve plus ou moins captée.

Jung les appelait « images primordiales de l'inconscient collectif » : des engrammes ou traces psychiques de configurations affectives hérités à travers les générations de notre espèce et qui expliquent le caractère universel de certains vécus ou expériences. Les reconnaître dans sa propre vie peut apporter une grande compréhension et soulagement ainsi que la possibilité de changements qui sont à la fois profonds et durables.

ANALYSE DE RÊVES

Les rêves révèlent ce qui manque à notre perception consciente.

Ils ont une valeur diagnostique en ce qu'ils décrivent de manière nuancée la situation intérieure et deviennent source de clarifications, d'informations permettant une plus profonde compréhension de ce que vit le rêveur. Ils révèlent la scène intérieure.

Mais les rêves possèdent également une valeur prospective. En effet, l'inconscient a une action régulatrice visant l'assimilation, métabolisation et organisation de ce qui est vécu. Au-delà d'une fonction réparatrice et de guérison des éprouvés douloureux ou traumatiques, une plus grande conscience semble être visée, une croissance personnelle qui peut devenir un réel chemin de réalisation de soi.

Chercher à comprendre ses rêves devient un travail introspectif dans lequel l'on se sent aidé et guidé par son propre inconscient. S'instaure un dialogue, une dialectique. En cas de traumatismes graves, le psychisme a mis en place un dispositif de protection du centre de la personnalité consciente au prix de dissociations et clivages qui accentuent l'autonomie des certains aspects de la personnalité. Grâce au travail de méditation et compréhension des images issues de l'inconscient une réorganisation psychique peut être envisagée .

Les rêves vont en résumé nous proposer :

1. Une feuille de route des problèmes à traiter
2. Un travail de métabolisation des expériences, les rêves « traitent » ce qui n'a pas pu être intégré facilement par le Moi conscient. A propos du travail de rêves en cas de traumatismes graves, on peut parler de « résistance psychique » :

L'inconscient n'est pas un témoin extérieur : c'est un témoin engagé en temps réel, parce que c'est le premier des résistants. Le rêve est dans le coup. Il est un des éléments constitutifs de la lutte.

3. Des symboles qui sont dynamiques car ils relient le connu à l'inconnu ou au partiellement connu. Dans la mesure où le rêveur se laisse imprégner par ces symboles, l'énergie psychique bouge, une transformation est possible.

« Le symbole n'est pas un signe qui déguise quelque chose qui est généralement connue. Son sens réside dans le fait qu'il s'agit d'une tentative d'élucider, par le biais d'analogies plus ou moins aptes, quelque chose qui serait encore entièrement inconnue ou en cours d'émergence. Si au cours de l'analyse nous le réduisons à du connu, nous détruisons la valeur du symbole ; en revanche, lui attribuer une signification herméneutique serait consistant avec sa valeur et son sens. » .