

## Le temps, c'est la vie

Philippe Jeammet

Volume 22, numéro 2, automne 2013

Psychanalyse et temporalités II

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1022554ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1022554ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

1192-1412 (imprimé)

1911-4656 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Jeammet, P. (2013). Le temps, c'est la vie. *Filigrane*, 22(2), 27–31.  
<https://doi.org/10.7202/1022554ar>

Résumé de l'article

Les troubles psychiatriques représentent un véritable miroir grossissant du pouvoir des facteurs émotionnels de désorganiser ce qu'on peut appeler l'homéostasie psychique. Mais ces mêmes troubles ont une valeur adaptative qui peut rendre compte de l'adhésion du patient à ceux-ci. Détruire, y compris soi-même peut ainsi devenir une façon paradoxale de manifester sa volonté d'exister, car détruire est toujours possible et se situe hors du temps qui est ce qui nous échappe par excellence. La destructivité peut devenir ainsi plus ou moins insidieusement la valeur référence qui peut griser l'être humain. Elle est en effet sans limite, à l'abri de la déception et de toute attente, contrairement à la créativité – en somme la drogue humaine par excellence.



# Le temps, c'est la vie

Philippe Jeammet

Les troubles psychiatriques représentent un véritable miroir grossissant du pouvoir des facteurs émotionnels de désorganiser ce qu'on peut appeler l'homéostasie psychique. Mais ces mêmes troubles ont une valeur adaptative qui peut rendre compte de l'adhésion du patient à ceux-ci. Détruire, y compris soi-même peut ainsi devenir une façon paradoxale de manifester sa volonté d'exister, car détruire est toujours possible et se situe hors du temps qui est ce qui nous échappe par excellence. La destructivité peut devenir ainsi plus ou moins insidieusement la valeur référence qui peut griser l'être humain. Elle est en effet sans limite, à l'abri de la déception et de toute attente, contrairement à la créativité – en somme la drogue humaine par excellence.

**L**e temps, c'est la vie. Mais on peut aussi bien dire que la vie, c'est le temps c'est-à-dire une coconstruction permanente. Ce que disait Winnicott du bébé, à savoir qu'il n'existe pas sans sa mère, on peut le dire en fait de tout élément vivant qui n'existe pas sans son contexte environnemental. Qu'en est-il alors de l'inconscient dont on nous dit qu'il abolit la temporalité? En cela, il serait beaucoup plus du côté de la pathologie psychiatrique que du désir et de la vie.

Les troubles psychiatriques représentent un véritable miroir grossissant du pouvoir des facteurs émotionnels de désorganiser ce qu'on peut appeler notre homéostasie psychique par analogie avec ce qui constitue une tâche essentielle du vivant : assurer l'équilibre de tous les mécanismes physiologiques qui lui permettent de fonctionner, de se développer et de se perpétuer. Mécanismes qui se complexifient de plus en plus au fur et à mesure qu'on progresse dans l'échelle du règne animal, et qui atteint avec l'homme son maximum de complexité. Les êtres vivants sont programmés pour maintenir l'homéostasie de leurs grandes fonctions physiologiques dont fait partie chez l'homme l'homéostasie psychique, c'est-à-dire ce qui nous fait nous sentir dans un état acceptable, avec une humeur plus ou moins gaie, triste, préoccupée ou pas, mais surtout contenable, et sans menace de débordement et de désorganisation. *A contrario*, tout débordement émotionnel éveille un sentiment de menace qui suscite immédiatement des émotions très primaires

destinées à nous alerter et à mobiliser nos ressources pour nous protéger. Ce sentiment de danger est du même ordre que ce que représente pour l'animal toute menace sur son territoire. Bien sûr, la conscience que l'homme a de lui-même rajoute un niveau supplémentaire et complexifie le phénomène. D'une part parce que cette activité réflexive lui permet de « jouer » avec ces représentations et les émotions qu'elles éveillent pour les contrôler, mais aussi pour les amplifier en lien notamment avec ses souvenirs. D'autre part parce que son territoire n'est plus seulement géographique et lié au monde perceptif, mais il s'est élargi de façon indéfinie aux représentations que l'homme se fait de lui-même, et qu'il pense que les autres se font de lui. C'est le domaine du narcissisme, des croyances et des convictions que l'homme se donne et auquel il adhère, celui de son identité. Toute atteinte à cette image de lui, en particulier en suscitant des émotions de peur mais aussi de honte, de faiblesse, de dévalorisation, le confronte à un sentiment d'impuissance qui appelle en retour une réponse active pour tenter de rétablir une forme d'homéostasie psychique lui permettant de redevenir acteur de cet équilibre.

Les émotions suscitées par le seul désir ou besoin de quelqu'un ou de quelque chose peuvent être ressenties comme un pouvoir de celui-ci ou de celle-ci sur nous et donc comme une menace potentielle. Tout objet de désir peut ainsi devenir un facteur de déséquilibre de l'homéostasie de l'individu, une menace pour son autonomie, et engendrer un sentiment d'impuissance proportionnel au pouvoir conféré à cet objet. Ceci d'autant plus que les émotions suscitées sont plus fortes. Les émotions humaines ont ainsi cette propriété spécifique de pouvoir être en quelque sorte le cheval de Troie des autres en nous. Toute la vie quotidienne est imprégnée de cette potentialité qui ne prend une tournure dramatique que si la vulnérabilité de l'intéressé est telle, que le désir est vécu comme une menace de débordement et de désorganisation.

La capacité réflexive propre à l'être humain se met en fait au service des émotions, arrivant à trouver à celles-ci sens et raison jusqu'à pouvoir persuader le sujet qu'il demeure l'auteur de ce choix. Les comportements animaux demeurent régulés par leurs instincts. Seuls les humains peuvent « choisir » d'aller à leur rencontre et de les déréguler. Un être humain peut décider en fonction de ses valeurs de ne pas manger, de ne pas avoir de pratique sexuelle, de préférer se faire tuer que de trahir... Mais parce qu'il peut maîtriser ses instincts, il peut aussi leur laisser libre cours, sans retenue, et bien au-delà des limites instinctuelles. Un « au-delà » qui n'est pas bestial, mais spécifiquement humain dans sa dimension « monstrueuse ». Cette

adhésion est devenue possible, puisque le sujet se perçoit soulagé du seul fait qu'il ne se sent plus impuissant, mais redevenu acteur de sa vie en réagissant à la mesure de l'angoisse débordante. Ainsi la conscience de son vécu d'impuissance pousse l'homme à adhérer aux réponses émotionnelles qui s'imposent à lui et même à utiliser la conscience qu'il en a, non plus pour chercher à les contrôler, mais au contraire pour justifier leur usage sans limite. Cette destructivité potentiellement illimitée m'apparaît être la face négative de sa potentialité créatrice illimitée. Ce n'est pas l'expression d'un désir de mort mais la revanche d'un narcissisme (notre territoire le plus cher) blessé. La capacité humaine de déréguler les instincts qui balisent le comportement des animaux conduit à cette « folie » d'un déchaînement sans mesure ni retenue possible, tout en permettant à la conscience de les accompagner, voire de les justifier.

La clinique psychiatrique vient illustrer de manière spectaculaire et paradoxale la portée adaptative des troubles psychiatriques qui peut rendre compte à mon avis de l'adhésion du patient à ses troubles aussi destructeurs puissent-ils être. Demandez à des jeunes filles qui se scarifient pourquoi elles le font ; elles hésitent, disent que c'est elles et pas elles, que c'est plus fort qu'elles mais en fin de compte, ce qui revient comme un leitmotiv c'est : « ça me soulage ». On peut comprendre comme relevant du même processus le soulagement du mélancolique quand il a programmé son suicide : « cela me soulage c'est que c'est vrai et que c'est mon choix ». C'est ce que m'ont appris les adolescents : la destructivité comme créativité du pauvre, c'est à dire de celui qui se sent impuissant. Avant de s'effondrer, de disparaître, un acte de vie, prométhéen en quelque sorte, reste toujours possible : détruire. « Je n'ai pas choisi de naître » nous disent les adolescents qui ont des comptes à régler avec leur filiation ; « mais je peux choisir de mourir » affirmant par là à la fois une radicale différence avec ceux qui leur ont donné la vie, et leur pouvoir démiurgique de refuser ce dont ils ont hérité et qu'ils n'ont pas choisi, au profit d'une destruction qui leur appartient. Détruire, y compris soi-même, devient ainsi une façon paradoxale, propre aux êtres humains, de manifester leur volonté d'exister et leur capacité de sortir de l'impuissance, et de demeurer agents de leur vie.

On peut y voir une forme d'agrippement comparable à celle de l'enfant apeuré à sa mère. C'est la peur ou la menace qui donne sa force au comportement de l'enfant. Mais quand celui-ci se cramponne à la main de sa mère, il ne sent pas tant la peur qui a provoqué le geste, que le soulagement de la sécurité retrouvée. Parfois même, celui-ci est accompagné d'un plaisir lié plus

à l'effet de contraste par rapport à l'état émotionnel antérieur, qu'au souvenir précis de la cause de la peur. Le soulagement peut l'emporter sur toute autre émotion.

L'enfant peut croire de bonne foi qu'en se comportant ainsi « c'est son choix », et qu'il y trouve une sécurité bénéfique. Il ne perçoit pas que c'est une contrainte liée à la menace que représente pour lui toute prise de distance à l'égard de son objet d'attachement, la mère. Bien sûr la dimension de contrainte va ressurgir rapidement dans la dépendance physique et psychique à la mère, et conduire l'enfant à exercer une forme ou l'autre d'emprise sur la mère par l'insatisfaction, les plaintes, les caprices, comme il se sent en miroir sous l'emprise de sa mère. Si celle-ci laisse faire ou se fait complice d'une relation à laquelle elle trouve elle-même des bénéfices par la réassurance qu'elle lui apporte et l'importance qu'elle lui confère, le piège risque de se refermer : l'enfant s'oppose d'autant plus qu'il est plus dépendant de la présence et du regard maternel. Abandonner les convictions qui nourrissent un comportement ou une croyance est du même ordre que lâcher la main de sa mère pour l'enfant qui a peur.

On est là au cœur de ce qui fait une part du tragique de l'homme. L'être humain peut avoir peur de ce qu'il désire le plus et faire le contraire de ce qui le rendrait heureux par peur du risque de la déception. Est-ce un choix ? Je ne le pense pas. C'est à la fois une contrainte, et une tentation de céder à cette contrainte et d'en faire sa force, sa revendication identitaire. Contrainte parce que c'est le moyen qui s'impose au sujet pour ne pas s'effondrer, pour se sentir exister et avoir encore un pouvoir d'action.

Détruire est toujours possible, à portée de main, et se situe hors du temps qui est ce qui nous échappe par excellence. Créer, réussir, aimer c'est aléatoire puisque dépendant en partie de la réponse des autres, ceux auxquels on s'adresse. Ce n'est jamais acquis et a toujours une fin qui n'est pas celle qu'on a choisie, mais celle qui s'impose d'elle-même ou du fait des autres, et qui rend la déception toujours possible, sinon certaine. Détruire, c'est un rendez-vous avec l'éternité hors de toute contingence liée aux autres. Un instant de toute puissance. Que ne sacrifierait-on pas pour se sentir acteur de sa vie ? Ses potentialités, ses plaisirs possibles, son avenir et même sa vie, nous répondent ces adolescents et tous ceux qui s'abandonnent à la tentation de la destructivité.

La destructivité peut devenir ainsi plus ou moins insidieusement la valeur de référence qui peut griser l'être humain d'autant plus facilement qu'il a l'illusion d'en être le seul maître. Elle est en effet sans limite, à l'abri de la

déception et de toute attente, contrairement à la créativité. En somme la drogue humaine par excellence.

Tout ce qui est de l'ordre de l'existence est ainsi confronté à la problématique du temps, ce temps qui nous conduit à la mort, d'où la tentation en tant qu'êtres vivants et conscients d'arrêter le temps. C'est la folie de la maîtrise qui est au centre de la folie humaine. Le temps nous confronte à cette mort certaine mais sortir du paradoxe, ce n'est pas chercher à arrêter le temps, c'est accepter que la vie soit changement et transmission. C'est une illusion des hommes que de vouloir maîtriser la vie. La vie comme le plaisir, comme le bonheur, c'est l'anti-maîtrise ; il nous faut accepter qu'elle nous dépasse, que nous soyons là pour la donner et que d'autres nous succèdent, ainsi de suite. Vouloir figer le temps c'est paradoxalement conduire à la mort, c'est un des drames de la psychopathologie, et on peut penser que quand l'inconscient exerce une contrainte, elle appartient bien à ce registre et non à celui de la vie. Tout système fermé se dégrade ; c'est une loi de la vie, la loi de l'entropie. Quand un système se ferme, que ce soit à un niveau intrapsychique individuel, familial ou social, cela rassure un moment, puis l'aspect délétère de cet enfermement prend inéluctablement le pas sur l'échange, c'est-à-dire la vie.

Philippe Jeammet  
13 rue Gay-Lussac  
Paris 75005  
philippe.jeammet124@orange.fr

## Référence

Jeammet, P., 2013, Destruction as a means of survival : the paradigm of modern psychopathology, *Adolescent Psychiatry*, 3,215-219.