Publié le 20/05/2009 **Le Point**

Adam Phillips : à quoi servent nos peurs

Propos recueillis par Michel Schneider

Le Point : Quelles sont les pathologies dont souffrent nos contemporains ?

Adam Phillips : Elles sont différentes de celles observées par Freud et, à certains égards, une psychanalyse mal comprise les a légitimées. Par exemple, la bonté aujourd'hui n'est pas de mise, pas à la mode. Ce n'est pas la pitié qui est jugée dangereuse, comme chez Stefan Zweig, mais la simple bonté, la simple humanité. La bonté est devenue un plaisir interdit, comme ne le sont plus la sexualité, la violence, l'argent. Pour « être soi », il faudrait se passer ou se moquer des autres. La psychanalyse vulgarisée a fait beaucoup de mal en répandant l'idée fausse que, guidés par notre intérêt narcissique exclusif, nous serions chacun un ennemi pour l'autre et que toute forme d'empathie n'est qu'une réassurance de notre autoprotection.

Autre vertu devenue une maladie : la solitude. Nos contemporains ne savent plus être seuls. Toute solitude devient esseulement, isolement, abandon. Leur narcissisme est une prison pour se protéger des autres, mais dont ils ne peuvent plus s'échapper. Pensez aux sigles des sites dits « sociaux » : Meetic, YouTube, YouPorn, Facebook. Dans leurs noms, il n'y a que moi, moi et encore moi. Ceux que j'appelle mes « amis » sont d'autres moi, virtuels.

Qu'est-ce que la bonté ? Est-ce, pour reprendre une préoccupation récente de Régis Debray, une sorte de fraternité privée, à deux ?

C'est la capacité à s'identifier à l'autre, à ses plaisirs comme à ses souffrances. Etre atteignable par autrui. Se mettre dans sa peau, en anglais nous disons dans ses chaussures, ce qui peut être très douloureux. Mais quel plaisir va sans une certaine douleur ? On a peur de se laisser avoir par l'autre. Mais si nous n'avons pas de droits sur l'autre, nous avons envers lui des devoirs. La bonté, c'est l'envers de la peur. Aujourd'hui, on a peur d'être comme les autres et de ne pas être comme tout le monde. Peur de la mort, mais aussi peur d'être immortel. Pourtant, la prodigieuse capacité humaine de perdre et de s'adapter à la perte, de reconnaître la nécessité de mourir pour vivre plus fort peut déboucher sur la bonté ordinaire, ce qu'Orwell appelle la « décence élémentaire » . C'est la perte qui nous amène à la bonté, à ce que les Anciens appelaient la vie juste.

De quoi avons-nous peur en 2009 ?

Dis-moi de quoi tu as peur, je te dirai qui tu es. Faire une psychanalyse, c'est raconter l'histoire de ses peurs et découvrir à quoi elles nous servent. Souvent, nos peurs sont des espoirs inversés. Aujourd'hui, nous avons peur de perdre. Tout : la vie, la jeunesse, l'environnement, la sécurité, et ce sont ces peurs qui nous insécurisent. La perte et cette forme de perte qu'est le deuil sont ce qui rassemble les hommes. Si on ne veut pas perdre ou se perdre, on ne peut pas vivre. Mais nos peurs ont changé. Au temps de Freud, les névrosés avaient peur de la sexualité. De nos jours, nous rencontrons d'autres pathologies : cas limites, dépressions, psychoses. Le névrosé ne sait pas ce qu'il veut. Les maladies de l'âme moderne frappent des « hommes sans qualités » pour qui le désir et son refoulement ne sont pas le problème. Le pervers sait ce qu'il veut, mais ne sait pas ce qu'il est. Le psychotique ne sait même pas s'il existe. Tous, sous des formes diverses, nous avons peur de l'amour. La psychanalyse traite de l'inacceptable et de l'amour, deux choses que nous croyions séparées et que Freud nous a montrées intimement liées. Il nous a appris que l'amour était compatible avec ce qu'il semble exclure : la haine, la peur. L'amour, parmi d'autres traits, prend parfois le visage de la terreur. On voit dans les totalitarismes cette injonction d'aimer le pouvoir, d'aimer sa propre peur en demandant au pouvoir de prendre le visage du Bien.

A quoi sert la psychanalyse ?

A rien. Rien de définissable a priori quand on s'y engage. Elle n'est pas de l'ordre de l'utilitarisme, mais du sens. Elle n'aide pas à « gérer » ses émotions, ses amours, ses symptômes, horribles expressions, comme si la personne était une entreprise et le psychanalyste un DRH qui va mobiliser les énergies. Sa visée est autre : faire qu'on aille mieux, qu'on soit en accord avec ses symptômes, à défaut de pouvoir y renoncer. Car les symptômes sont la manière secrète que nous avons de dire nos désirs interdits. Faire une analyse, c'est trouver son style, accepter sa part de folie. Elle a une grande efficacité, elle soigne, ce qui ne veut pas dire qu'elle nous débarrasse du mal et de la souffrance, mais qu'elle construit un équilibre fait de déséquilibres, un ordre fait de désordre accepté. Comme la

religion et la médecine, la psychanalyse transforme la panique en sens. Elle rend la peur supportable parce que intéressante.

Quel est l'apport de Winnicott ?

La psychanalyse des enfants a été bouleversée par son idée fondamentale : l'enfant est nécessairement seul et il ne devient adulte que si sa mère a été à la fois présente et dédiée à lui, mais aussi capable de le laisser seul. Ce qu'il nomme la « mère suffisamment bonne », c'est une mère « passable ». Une mère qui, par un degré de présence et d'attention suffisant, lui permet de se suffire à lui-même. Mon livre sur Winnicott est sous-titré « Le choix de la solitude ». La solitude est un risque, un choix, une chance. Les patients viennent en analyse pour éprouver, en présence de l'analyste, leur capacité à supporter l'absence.Mais il y a un autre apport de Winnicott, celui des éclairages sur ce qu'on appelle les « questions de société ». Il a écrit sur le totalitarisme, la démocratie, l'économie, le féminisme, la délinquance, cette expression d'une « tendance antisociale ». C'est un théoricien des passions collectives. Il insiste sur l'idée que la société ne doit pas être « trop » bonne, que l'Etat doit être suffisamment présent pour permettre aux individus de vivre sans trop de malheur, mais sans les prendre totalement en charge. Comme la mère, la société doit viser non le Bien, mais le moindre mal.

Comment analysez-vous la crise économique actuelle ?

Au-delà des facteurs historiques, les ressorts psychologiques sont importants. Prenez les *subprimes*. Tout le monde savait, les emprunteurs, les banquiers, les institutions qui rachetaient les créances irrécouvrables, les autorités bancaires. Tout le monde savait que le virtuel avait une limite et serait rattrapé par le réel : ça s'appelle la faillite. La fuite de l'économie réelle, celle des biens et des services, on l'observe, par exemple, dans la sphère amoureuse, avec le recours pour rencontrer l'autre à des écrans et à des sites. Mais le besoin de croire est imperméable au désir de savoir. Winnicott disait : « La folie, c'est le besoin de croire et d'être cru. » Il y a aussi la perte de l'altérité, non seulement la perte du goût des autres, mais la perte de leur existence face à la nôtre. La dépression économique provoque certaines dépressions psychiques chez ceux que frappe la crise, mais la dépression psychique, le « à quoi bon entreprendre ? » sont aussi les ressorts cassés de la croissance. Il y a enfin un besoin contradictoire de plus d'Etat et de moins d'Etat. La perte de confiance envers ceux qui, à la tête des gouvernements, ont laissé faire est radicale, mais, en même temps, chacun attend que l'Etat le protège (c'est le holding de Winnicott.) Il faut que l'Etat redevienne non pas celui qui soigne la société *(to cure),* mais celui qui se soucie de son sort *(to care).*

Vous vous partagez entre psychanalyse et littérature. La psychanalyse est-elle un roman ?

D'abord, ni l'une ni l'autre ne s'enseignent, mais toutes deux s'apprennent. Personne n'est expert en mots, et il n'y a pas de savoir, mais il y a du savoir-faire. Littérature et psychanalyse portent sur les choses premières : mort, amour, haine, ambition, violence, abandon, détresse, sexualité, terreur. Lire un roman, c'est un peu comme faire une cure analytique : au bout de l'expérience, on ne se comprend pas forcément, mais on en sort transformé. Cependant, la littérature a souvent une longueur d'avance : la lecture d'un roman peut vous apprendre beaucoup plus sur vous-même qu'une cure, que vous soyez une personne ordinaire, un patient... ou un analyste.

Adam Phillips, 54 ans, a mené, après des études littéraires à Oxford, une *post-graduate research* en poésie à l'université d'York. Il a longtemps dirigé le service de psychothérapie d'enfants au Charing Cross Hospital. Aujourd'hui, il est psychanalyste d'adultes à Londres et *visiting professor* à l'université d'York (département de littérature). Il dirige l'édition des oeuvres de Freud chez Penguin. Critique d'art et théoricien, il est surtout l'auteur de nombreux livres tels que « Soyons fous pour rester sains » ou « La mort qui fait aimer la vie ». Son premier ouvrage consacré à D. W. Winnicott vient d'être publié en français.