

Penser et traiter la complexité humaine d'aujourd'hui

Pour une psychanalyse dynamique



Roland Sefcick

Psychologue

Président de la Société de thérapie familiale psychanalytique de Nord-Pas-de-Calais

Face à l'accélération des échanges et à des repères culturels bousculés, la complexité psychique paraît plus difficile à appréhender. À travers des notions fondamentales issues notamment de la philosophie, la « méthode ternaire » pose les bases d'un décryptage des sujets dans leur globalité.

Il est devenu banal de constater le déplacement de la pathologie névrotique du triangle familial paternel vers une dualité relationnelle, voire unitaire et fusionnelle mère-enfant – source, bien souvent, de pathologies limites, narcissiques et perverses. En revanche, le contexte social, ayant accompagné ou provoqué ces changements, a été peu exploré et conceptualisé. Or, il a aussi évolué par accélération des échanges, provoquant un état quasi permanent d'urgences anxieuses, accompagnées d'une insécurité économique angoissante, souvent sur fond dépressif lié à des repères culturels bousculés, voire gommés. En même temps, malgré une surinformation laissant l'impression de tout savoir, ou d'accès facile au savoir, il apparaît que peu de choses sont réfléchies, conduisant la personne à ne croire en rien. Religion et politique s'effritent, remplacées par des mouvements de masse à coloration émotionnelle au fil d'événements de plus en plus brutaux.

Pressions et souffrances qui découlent de tout cela semblent pousser vers une fuite en avant, d'un « toujours plus » et « plus vite ». Les cultures, en s'entremêlant, se perdent puis, tentant de retrouver leur identité, se démarquent par des mots d'ordre parfois rudes : tout ou rien, dedans ou dehors. Parallèlement, les repères individuels d'une « intelligence du cœur » et d'un « savoir-vivre » naturel semblent s'estomper. L'âme de l'être humain serait-elle refroidie par le réchauffement climatique ? Tous ces éléments interrogent chacun sur le sens de son action dans et sur le monde, du lien aux autres et d'une pensée susceptible de rendre

son identité cohérente, dans un présent et un avenir ouverts et dynamiques. Mon souhait, devant cette complexité où les éléments enchevêtrés bloquent la pensée critique et poussent vers une surconsommation de « communication » fonctionnelle et vide, est de poser quelques éléments de méthode¹ pour saisir la personne globale et pour penser sa complexité psychique dans ses contextes.

DES DEMANDES FACTUELLES SIMPLES MASQUANT DES PROBLÉMATIQUES COMPLEXES ?

Le psychologue se voit aujourd'hui projeté devant des personnes pour lesquelles la référence n'est plus l'individu seul, porteur d'une demande d'aide relativement adaptée, mais devant des attentes de personnes - groupes (bande, couple, famille, institution). Leur souffrance mobilise et entremêle le personnel, le groupal et le social. À cela s'ajoutent « les retours de civilisation » (addiction, perte de valeurs professionnelles, individualisme, etc.), rendant les situations complexes, car masquées par des attentes impossibles d'un public pris par des urgences, plongées dans des agirs derrière lesquels le psychique semble absent. Pourtant, la souffrance psychique et relationnelle est bien présente.

Il y a quelques années encore, le praticien, préparé aux demandes ciblées selon son métier, pouvait y répondre. Ainsi, l'assistante sociale, l'éducateur, le psychomotricien, le psychologue, pouvaient mobiliser leur savoir-faire dans des institutions définies auprès de demandeurs ayant situé leurs besoins. Aujourd'hui, le professionnel de soins ou du social est confronté à des demandes qui semblent précises avec un discours adapté au type de professionnel. Mais, l'intervenant s'aperçoit

Cet article complète « Psychisme, méthode et modèle » de Roland Sefcick paru dans *Le Journal des psychologues*, en mai 2011 (287 : 56-59).

rapidement qu'il se trouve face à une « pelote de laine » aux problématiques enchevêtrées, sans savoir quel fil tirer, car tout semble interdépendant. Défense ? Complexité ? Après le dispensaire d'hygiène mentale devenu centre médico-psychologique à équipe pluridisciplinaire, des institutions de plus en plus spécialisées apparaissent (structures dédiées à la famille, aux addictions, aux adolescents, à l'insertion, ou encore Sessad, Camsp, hôpital de jour, etc.). Mais le public change aussi et, derrière les problématiques ciblées pour lesquelles ces institutions ont été fondées, la complexité personne - groupe reste présente, et le psychique semble échapper encore, masqué par les « urgences ». Les équipes savent qu'il faudrait un travail psychique, mais le doute est là, bien que le public les entraîne dans ce rôle, en se demandant : « *Est-ce ma fonction ?* »

Dans cette situation, l'intervenant (thérapeute ou non), pris au piège, établit une relation de « soutien » ou d'« accompagnement » intense et honnête, orientée sur des besoins adaptatifs. Mais, cette intervention, commencée à partir de la problématique apportée par le demandeur dans une institution spécialisée, reste en périphérie, sans toucher aux racines, entraînant répétitions, longueurs et, souvent, échecs. Car l'intervenant « *fait avec ce qu'il a* », effort qui se traduit par un épuisement et l'impression d'être seul et surchargé : « *Je suis débordé(e), je n'ai pas le temps* », entend-on dire.

D'un côté, le public attend en urgence une aide et des solutions adaptées, sans qu'il puisse ou sache effectuer la demande à un psychothérapeute. De l'autre, le professionnel – souvent contraint à être « *efficace, productif et rentable* » pour des raisons aujourd'hui ciblées en termes économiques – redit en écho au public : « *Je n'ai pas le temps !* » Si l'intervenant est thérapeute, il se trouve face à la même complexité, doublée des mêmes demandes urgentes : « *La solution de suite !* » Et le psychique échappe à tous, aspiré par le factuel et la complexité de l'individu - contexte. Il n'est pas simple de modifier cette relation au temps², socle même de ces problématiques. Des déceptions s'ensuivent et, par conséquent, apparaît la perte du lien et de confiance du demandeur, du professionnel et des équipes institutionnelles – pertes pouvant souvent devenir source de conflits internes.

PENSER LA COMPLEXITÉ ?

Comment penser la complexité en permettant au public de trouver des réponses qui tiennent compte de cette intrication ? Comment, pour le praticien, quitter l'urgence du factuel, c'est-à-dire transformer le contact – dominé par l'agir – en lien de durée, afin de sortir de la répétition de l'instant / ré-action pour retrouver le temps psychique dans



L'intervenant se trouve face à des problématiques enchevêtrées, voire interdépendantes.

un processus assurant un changement, durable car profond ? Mon expérience de mise en place de dispositifs de soins et de prévention, ainsi que les supervisions menées auprès d'équipes soignantes et éducatives, m'ont montré qu'intégrer la durée n'implique pas des solutions plus coûteuses ni forcément plus longues. Au contraire, car on évite les retours et les cercles vicieux.

Alors, comment penser cette complexité ? Comment penser et conduire l'intervention lorsque la vie psychique de l'intervenant est brouillée, et celle du demandeur réduite, voire happée par « l'urgence » et un « hyperréel » rendant impossible la nécessaire durée d'un lien thérapeutique dynamique ? Les lignes suivantes se limiteront à évoquer quelques éléments du « comment penser la complexité par la méthode *ternaire* » qui, partant de l'émergence du psychisme de bébé, aboutit à l'articulation entre l'Homme et ses contextes immédiats : groupe, famille, culture, institution.



Notes

1. Méthode, modèle et techniques développés dans Sefčick R, 2015, *Pour penser la complexité humaine*, Paris, L'Harmattan.
2. La méthode en question, développée dans le livre cité en note 1, décode trois temporalités : l'espace au sens du temps chronologique (par exemple dire, pour aller à tel endroit, « il y a 1 km » ou « j'y vais en un quart d'heure », renvoie à la même idée d'espace) ; le *Temps - Durée* au sens du temps affectif du lien stabilisant une relation ; et l'intemporel, la pensée.

→ Les notions indispensables

Débutons par l'*unité psychique*. On sait, par exemple, qu'une action centrée sur tel enfant ou adolescent ne sera efficace que si la famille est impliquée (dont le couple s'il existe) et, parfois même, l'école. On sait aussi que le travail psychique effectué sur certains sujets peut être dissous dès que le sujet fait retour en couple, en famille ou bande. Cela conduit à considérer les interrelations sujet/groupe, dont certaines peuvent réduire l'individualité et l'autonomie des sujets. Le soin doit alors se porter sur l'*unité psychique* : sujet - groupe, unité qui doit être repérée, invitée et cadrée. L'unité psychique (up) peut donc être la famille, un groupe, une institution. Elle doit être considérée comme une unité interagissant avec son contexte social. Elle possède des constantes psychiques qu'il est possible de repérer pour intervenir sur son processus, sa contenance et son cadre. Processus et contenance relèvent de la clinique et du travail en supervision. Comment cadrer l'up (même pour le non-thérapeute) ?

L'hypothèse ternaire suppose que tout phénomène complexe, perçu et ordonné selon les trois logiques, répond aux règles épistémologiques.

La notion de *cadre* doit être, en amont, soutenue et reconnue par l'institution et, en aval, tenue par l'intervenant. En amont, la fonction du cadre soutenue par l'institution se doit de rassurer par sa solidité et d'isoler l'up afin d'établir un lien stable, réduisant les répétitions et ouvrant à un travail d'avenir, réfléchi et créatif. Il s'agit de canaliser l'énergie. En aval, il y a le cadre de pensée, c'est-à-dire la méthode qui demande « Qui pense ? Sur quoi ? Comment ? », c'est-à-dire « Quelles règles ? »

On sait que saisir la totalité de la complexité est impossible. Trop enchevêtrée, trop vaste. Les sciences « dures » apprennent à fragmenter, à réduire le processus observé à ses plus petites parties, supposées alors mieux connaissables : c'est la méthode réductionniste cause - effet. Elle est inapplicable à l'Homme, à moins de la limiter au biologique, aux comportements... Ce n'est donc pas le processus observé qui doit être réduit, mais le phénomène³ selon les logiques impliquées. Il s'agit donc de penser au « *comment je pense l'objet mental* », en l'occurrence le phénomène complexe. À partir d'une sensation, faisons apparaître les autres notions ternaires. Prenons la vision et déclinons l'être en relation par *voir, regarder et observer* :

Voir est une fonction : l'animal voit et *je vois passer un oiseau*. La logique fait apparaître une chose matérielle fixe ou mobile dans l'espace, perçue par les sensations. Le contexte est l'espace constitué d'étendue et du mouvement

qui peut s'y effectuer. La vision, que ce soit l'insecte, le bébé, ou nous-mêmes, adultes, met l'individu en relation avec les choses du monde. Mais voir est une fonction première, un acte : ainsi je peux voir quelqu'un sans pour autant le reconnaître. L'objet provoque la sensation, l'interrelation est une, je suis « un » avec l'objet vu. Un comportement peut se déclencher, d'attraction ou de rejet, d'attaque ou de fuite, selon que le perçu est bon ou mauvais. Sensorielle, émotionnelle, la sensation, si elle se limite au voir, nous met dans une relation moniste, non duelle, anobjectale, au sens psychanalytique. Par conséquent, le temps impliqué dans cette relation est faite d'instant chronologiques qui se succèdent sans lien de continuité entre eux. Nommons cette logique « Espace » écrite « E ».

Regarder. Si *voir* est Un, fusion - sensation, *regarder* est dualité. La chose externe est doublée par un objet interne, psychique. Par exemple, lorsque je *regarde* ce même oiseau, je dépasse l'instant où, simplement, je le vois. L'intériorisant alors au Moi, ainsi stabilisé intérieurement, je relie les instants successifs en une durée (même courte) d'attention et de lien à l'objet, hors chronologie. « *Je n'ai pas vu le temps passer.* » « *Être sur son petit nuage*, dit-on. Cela dépasse la réactivité de l'insecte et implique l'attraction d'un Moi vers un objet extérieur à lui. C'est le début d'une relation objectale, dans une durée propre au psychique qui fournit une stabilité attendue de l'objet interne, nécessaire à la prise de conscience et à la réflexion. Dans le lien amoureux, cela est plus net encore, le sujet désire la durée dans le bon, le beau et le vrai de *l'amour - toujours*.

C'est donc un processus non biologique. Si un poisson peut voir, le mammifère regarde – pourrait-on dire – avec amour ? Il suffit de regarder une chienne lécher avec tendresse son petit ou le défendre féroce. Et c'est bien la durée du lien qui est nécessaire au petit pour sa sécurité et son développement. Même chose pour le couple, la famille, l'institution, la société. Ce *Temps* qui se superpose à la logique d'espace / temps chronologique est la logique du *Temps - Durée*, le lien entre deux sujets. Écrivons-le « T ».

Observer. La relation devient tierce et implique une pensée : ainsi je *vois* l'oiseau dans l'espace (1), puis, attiré, je le *regarde* et le lie en une durée à moi (2), enfin je décide de *l'observer* (3), mobilisant un sujet pensant. La perception sensorielle E est doublée par l'attention à cet oiseau particulier (unique à cet instant), le stabilisant dans une durée affective T (beau / laid, par exemple). Puis je triple la relation par la pensée analytique – analogique. L'objet re-présenté en trois (externe, interne et abstrait) peut maintenant être nommé – au-delà de charges colorées

beau / laid – en me référant à une symbolique, à un savoir humain commun partagé et partageable. Ce symbolique *Tiers Abstrait*, écrivons-le « TA ».

Ces trois niveaux de relation – de la chose sensorielle E à l'objet psychique T, puis au phénomène TA – situent l'objet complexe décomposé en trois processus logiques. L'hypothèse ternaire de base suppose que tout phénomène complexe, perçu et ordonné selon les trois logiques⁴, répond aux règles épistémologiques. Ainsi, l'être humain est constitué :

- de matière corporelle, dont le Soi concentre l'unité-instant-sensoriel E ;
- d'un Moi affectif contenant-reliant les instants sensoriels et stabilisant, ainsi, le sentiment d'identité T (J'étais hier, je suis maintenant, et demain je serai le même.) ;
- d'un « Je » porteur d'esprit⁵ inscrit dans un champ culturel et institutionnel TA.

Pour mieux comprendre la « réduction ternaire » en trois logiques, observons le tiers matière, le corps de l'UP en laissant de côté le Moi et l'esprit. Appliquons au biologique les trois logiques qui, re-ternarisé, devient : le plus matériel E de cette matière E, ce sont les cellules, le squelette, etc. ; ce qui relie T – les parties (organes) de cette matière E –, ce sont les fluides (sang, lymphe, système endocrinien, etc.) ; ce qui fait loi TA à ce corps E, ce sont les lois – universelles d'ailleurs – qui le régulent (rythme nyctéméral, saisons, schéma corporel-orientation, centre de gravité-équilibre, etc.). On peut faire cet exercice de décodage des tiers avec tout phénomène, dont le Moi ou l'esprit. Ces logiques permettent donc d'isoler et de réduire l'objet de pensée qui, ainsi fragmenté, devient pensable dans ses parties, sans réduire pour autant, son unité. Ce qui répond au « *comment isoler et approcher l'objet* ».

L'AUTONOMIE DE L'OBJET

L'objet à observer est donc isolé par ses logiques ternaires devenant phénomène structuré, objet scientifique épistémologiquement défini. Toutefois, ce phénomène ainsi isolé doit, en plus, posséder une autonomie, également définie (épistémologie, règles). La définition ternaire d'un objet autonome relève de la nécessité d'isoler l'objet, en le contenant, pour le penser inclus dans son contexte, mais dissocié de lui. Par exemple : une simple cellule possède un processus interne isolé d'un contexte externe par une membrane. L'ensemble est orienté vers sa finalité TA qui est de maintenir et de reproduire la forme contenante T de son processus E dans la durée. Cette finalité est mise à mal si le contexte varie en excès (acidité du milieu, famille violente, etc.) ; si l'enveloppe contenante comporte des failles (carences affectives par exemple) ou si le processus est altéré (traumatismes).

Si on transpose l'exemple de la cellule au phénomène qui se produit dans notre esprit, ce phénomène doit pouvoir être décrit dans son processus, ses limites et son contexte. Ainsi isolé (voir) et stabilisé (regarder), il peut être pensé (observer). La réflexion distingue ainsi chaque élément de l'autonomie – le processus, la contenance et son cadre – afin de donner à chacun une place dans l'ordre de priorité par lequel le travail thérapeutique pourra être effectué (projet thérapeutique cadré selon son avancée).

LA RELATION DE L'OBSERVATEUR AU PHÉNOMÈNE

L'objet isolé en ses parties, reste à situer *comment* l'observateur perçoit chacun des tiers, c'est-à-dire à partir de quelle logique il observe. L'exemple de l'oiseau l'indique : en résonance par le sensoriel, dont l'émotion E (peur - colère) ; en accordage par l'affect, par le sentiment T (triste - gai) ; par la pensée réglée et instituée, et cela, du langage jusqu'à la construction abstraite (religion, philosophie, science), dont le cadre thérapeutique TA.

Cela diffère avec les sciences dures qui mobilisent la perception et la pensée en termes de mouvements et de volumes dans la temporalité de la montre, chronologique : c'est la pensée géométrique et hypothético-déductive, d'abstractions spatiales au pas à pas du $a + b = c$. Ce qui permet au scientifique de percevoir, d'analyser et de transmettre ses observations à ses collègues avec la logique d'espace - temps chronologique, la même avec laquelle il a observé le phénomène. Ainsi, on peut dire que la pensée abstraite déterministe E est le reflet du monde concret, sensoriel E.

Mais cette pensée spatiale est impossible en thérapie individuelle ou groupale, car l'objet observé n'est pas matière en mouvement E, mais *substance psychique en lien* T. Même si dans le dispositif thérapeutique la logique espace E est présente par l'horaire, le lieu, les meubles, le physique du thérapeute, la charge émotionnelle, etc., la durée T du lien est aussi présente (transfert et contre-transfert), mobilisant une pensée non spatiale, mais analogique et métaphorique. →

Notes

3. Selon le *Vocabulaire technique et critique de la philosophie* d'André Lalande, le phénomène est un produit toujours conceptuel de l'activité, inséparable de l'abstraction mentale. Il n'est pas la réalité en soi.

4. Selon la méthode, espace E, temps T et tiers abstrait TA sont les attracteurs logiques qui focalisent et délimitent le champ de pensée.

5. D'après *Le Petit Robert*, l'esprit renvoie à la réalité pensante, principe pensant opposé à l'objet de pensée. L'esprit retrouve un statut scientifique et philosophique (Despraz, 2001) en contenant les termes se rapportant à la connaissance consciente de soi et du monde.

→ Ainsi, le thérapeute sera en contact avec l'up par :

- E, ses sensations dont l'émotion. En *résonnance* avec l'up, il pourra ressentir la peur (hostilité) ; le sommeil (dépression) ; l'angoisse d'abandon (crainte que l'up cesse de venir) ; le blocage de sa pensée par un flot de paroles factuelles (agirs verbaux)... C'est le *dépôt psychotique dans le cadre*. (Bleger, 1966.) La résonnance E est donc la capacité du thérapeute de se laisser altérer par les angoisses archaïques de l'up sans être déstabilisé (travail personnel et supervision). Ce niveau de perception résonnant E permet de saisir l'archaïque E (voir l'oiseau), de canaliser les émotions T (le regarder), tout en tenant le cadre TA (l'observer).
- T, ses affects. Si la *résonnance* est un contact E, moniste émotionnel, le lien est duel par l'*accordage* T. Le thérapeute perçoit, non plus la violence de l'émoi E, mais la coloration affective (de la tristesse jusqu'à la joie, en passant par l'absence d'affect) qui permet la relation transféro-contre-transférentielle névrotique. La parole est entendue en « réflexion » à ses affects : *il reconnaît mes sentiments, et moi je me découvre*. La contenance, prototype du Moi, est l'intériorité psychique (up + thérapeute) en processus T.
- TA, sa pensée, le symbolique. Par la solidité du thérapeute tenant un cadre TA contenant T, l'up est passé du monisme-émotion E à la dualité – « réflexion » du Moi T, puis au tiers, intégrant histoire et identité entre fixation (deuil) et prise de conscience TA.

Le processus interne du thérapeute est parallèle, il oscille entre :

- la résonnance E cadrée – *sans désir, sans mémoire, j'écoute* (Bion, 1965, 1967) ;
- une stabilité « réflexive » contenant qui alterne
- la perception des affects et la parole à l'up qui se « reconnaît » T ;
- une pensée analytique qui ordonne l'histoire au fil d'analogies, pensée basée sur son expérience et sa théorie modélisée TA.

En résumé, pour penser la complexité humaine, il faut accepter :

- que l'objet de pensée soit interne T, soutenant une représentation et un processus mental TA qui, bien cadrés par des règles, deviennent une position scientifique ;
- que le phénomène est *simplexifiable* pour pouvoir le penser en parties ternaires, selon ses attracteurs logiques E, T, TA ;
- que l'up soit située par le « quoi ? », le « qu'est-ce qu'on pense » ; soit suivi du « qui le pense », défini selon la position moniste, duelle, ternaire ; et du « comment le pense-t-on », défini par l'up ternaire et son contexte, à son tour isolé par l'autonomie, cela en respect des règles de l'épistémologie nécessaires à la description de la méthode ;
- que l'up soit saisie par l'observateur à partir d'une position qui renvoie à la capacité d'être : en résonnance primaire E (émotion), puis en accordance secondaire T (réflexion analogique), enfin, en tiers abstrait TA (réflexion analytique) instituée par des modèles théoriques.

EN CONCLUSION

Le lecteur a compris que cette présentation succincte de la méthode vise à ouvrir sur des perspectives de pensée qui semblent souvent inabornables. De même que les situations (individuelle, de couple, de famille et de groupe institué), mues par des angoisses massives, renvoient le professionnel vers le factuel, les agirs complexifiant sa tâche.

La méthode ternaire permet donc, à tout professionnel concerné par l'humain, d'intégrer le psychique dans la complexité d'une personne, des groupes et du contexte culturel et institutionnel. S'ajoute que cette approche permet un échange entre les membres d'une équipe ou avec les partenaires, car la méthode et le modèle qui en résultent visent l'accord de pensée tout en différenciant les niveaux d'intervention, selon les différents métiers et selon des règles définies par le groupe lui-même (travail par le cadre).

La méthode permet aussi de clarifier la relation avec la hiérarchie proche, en phase avec la finalité de l'institution, dont son objectif basé sur les besoins repérés du public.

Il en résulte deux retombées de la méthode ternaire : rendre pensable ce qui semblait impossible à démêler ; et, chose surprenante, constater que le phénomène se trouve réellement « simplexifié », à partir d'une méthode qui, de prime abord, paraît complexe. L'échange entre professionnels devient aisé, chacun pouvant se dessaisir de ses références théoriques qui empêchent souvent le dialogue, pour s'intéresser – au-delà de celles-ci – à la dynamique même des problématiques traitées. La psychanalyse retrouve ainsi une place, en redonnant une place au psychique. ▶

Bibliographie

Bion W.-R., 1965, *Transformations*, Paris, PUF, 1982.

Bion W.-R., 1967, *Réflexion faite*, Paris, PUF, 1983.

Bleger J., 1966, « Psychanalyse du cadre psychanalytique », in Kaës R. et al., *Crise, rupture et dépassement*, Paris, Dunod, 1979.

Depraz N., 2001, *La Conscience*, Paris, Armand Colin.

Sefcick R., 2015, *Pour penser la complexité humaine*, Paris, L'Harmattan.