

Faire passer la douleur hors de soi

Nouvelles violences, douleurs réactives et narcissisme blessé

- I. L'abaissement du seuil de la douleur La douleur physique, autrefois presque intégrée à la condition ordinaire de l'existence, est aujourd'hui de plus en plus rapidement prise en charge, calmée, anesthésiée, médicalisée. La morphine, les antalgiques, les anesthésies, les soins palliatifs, les techniques médicales ont permis des avancées immenses. Il ne s'agit évidemment pas de regretter un monde où l'on souffrait sans secours. Soulager la douleur demeure un progrès majeur de civilisation.
Mais quelque chose s'est déplacé.
La douleur n'est plus seulement combattue lorsqu'elle devient excessive, destructrice ou insoutenable. Elle tend parfois à être perçue comme une anomalie à supprimer immédiatement.
Ce mouvement touche aussi la douleur psychique.
Le deuil doit aller vite.
L'angoisse doit être calmée.
La frustration doit être évitée.
L'enfant ne doit pas trop attendre.
L'adulte ne doit pas trop manquer.
Le sujet ne doit pas trop souffrir.
Comme si toute douleur était devenue une faute du monde.
Or la douleur n'est pas seulement une souffrance. Elle est aussi une expérience de limite. Elle rappelle au corps qu'il n'est pas tout-puissant. Elle rappelle au sujet qu'il n'est pas maître absolu de lui-même. Elle rappelle à l'enfant que le monde ne répond pas immédiatement à sa demande. Elle rappelle à l'adulte que vivre implique perte, séparation, attente, renoncement.
Il existe bien sûr des douleurs intolérables, traumatiques, destructrices, qui doivent être soulagées, accompagnées, traitées.
Mais il existe aussi des douleurs structurantes : celles qui introduisent le sujet à la limite, à la temporalité, au manque, à l'altérité.
Une douleur supportable, reconnue, accompagnée, peut devenir une expérience de transformation. Elle oblige le sujet à penser, à symboliser, à chercher des mots, à demander de l'aide, à découvrir qu'il n'est pas seul, mais qu'il n'est pas tout-puissant non plus.
- II. II. Quand la douleur ne trouve plus de représentation
Le problème commence lorsque la douleur ne peut plus être pensée.
Lorsqu'elle n'a plus de mots, elle devient pure effraction.
Le sujet ne dit plus : j'ai mal.
Il agit.
Il frappe.
Il consomme.
Il se coupe.
Il insulte.
Il détruit.
Il se jette dans l'excitation.
Il cherche une anesthésie.
La douleur non symbolisée cherche une issue.

Elle peut se retourner contre soi sous forme d'auto-agressivité, de conduites addictives, de scarifications, d'effondrement, de retrait.
Elle peut aussi se projeter au-dehors sous forme de violence, de haine, de persécution, d'attaque de l'autre.
Dans ce sens, la douleur et son impossibilité d'acceptation peuvent devenir un moteur de violence.
Non pas parce que toute douleur rend violent, mais parce qu'une douleur sans bord, sans langage, sans adresse, sans cadre, cherche parfois une décharge.
Ce qui ne peut pas être éprouvé est expulsé.
Ce qui ne peut pas être pleuré est attaqué.
Ce qui ne peut pas être symbolisé est agi.

- III. III. Faire passer la douleur hors de soi
La violence peut alors être entendue comme une douleur qui n'a pas trouvé de lieu psychique.
L'autre devient le lieu où déposer ce qui brûle en soi.
On le rabaisse pour ne pas sentir sa propre honte.
On l'humilie pour ne pas sentir son impuissance.
On le frappe pour ne pas être traversé par l'effondrement.
On le détruit pour ne pas sentir ce qui, en soi, est déjà détruit.
La violence n'est pas seulement un excès de force. Elle est parfois l'aveu d'une impossibilité à supporter la douleur psychique.
Le sujet ne parvient plus à dire : je souffre.
Il semble dire par l'acte : souffre à ma place.
C'est là que se joue quelque chose de terrible : faire passer la douleur hors de soi.
La sortir du dedans. La déposer dans un autre corps. Faire éprouver à l'autre ce qui, en soi, ne peut pas être représenté.
L'autre devient alors une surface d'inscription. Son corps, sa peur, sa chute, son effondrement deviennent le théâtre où se rejoue une douleur qui ne lui appartient pas.
Ce qui n'a pas pu devenir parole devient effraction.
Ce qui n'a pas pu devenir plainte devient attaque.
Ce qui n'a pas pu devenir chagrin devient cruauté.
- IV. IV. Du monde anesthésié à la douleur expulsée
C'est ici que le mouvement contemporain rejoint la clinique du narcissisme.
Une société qui veut supprimer toute douleur ne fabrique pas nécessairement des sujets apaisés. Elle peut aussi fabriquer des sujets désarmés devant la moindre effraction.
Lorsque la douleur n'a plus droit de cité, lorsqu'elle doit être calmée avant même d'avoir été entendue, lorsqu'elle est vécue comme une anomalie honteuse, elle ne disparaît pas pour autant.
Elle perd seulement son chemin vers la parole.
Elle ne devient plus récit.
Elle ne devient plus pensée.
Elle ne devient plus deuil.
Elle ne devient plus traversée intérieure.
Elle cherche alors une autre issue.
Chez certains sujets, notamment lorsque le narcissisme est fragile, blessé ou pathologique, la douleur ne peut pas être reconnue comme sienne. Avoir mal

devient trop humiliant. Être atteint devient trop dangereux. Se sentir vulnérable devient presque une menace d'anéantissement.

Le sujet ne peut pas dire : j'ai mal.

Il doit faire en sorte que l'autre ait mal.

C'est là que la douleur change de lieu. Elle quitte le dedans pour chercher un dehors. Elle ne s'inscrit plus dans le psychisme ; elle se dépose dans le corps de l'autre, dans la peur de l'autre, dans l'humiliation infligée à l'autre.

La violence apparaît alors comme une tentative terrible de déplacer la douleur.

Non plus : je souffre.

Mais : souffre à ma place.

Non plus : je suis blessé.

Mais : je vais te blesser pour ne plus sentir ma blessure.

Non plus : je suis effondré.

Mais : je vais produire ton effondrement pour ne pas rencontrer le mien.

Ainsi, le fantasme d'un monde sans douleur peut rejoindre la violence la plus archaïque : lorsque le sujet ne peut plus habiter sa douleur, il cherche parfois un autre corps pour la porter.

V. Les nouvelles violences réactives

Les violences contemporaines prennent souvent une forme réactive.

Elles surgissent vite.

Elles éclatent pour peu.

Elles semblent disproportionnées.

Elles donnent le sentiment d'un sujet immédiatement débordé par ce qu'il éprouve.

Un regard est vécu comme une humiliation.

Une remarque comme une attaque.

Un refus comme une destruction.

Une attente comme une persécution.

Une frustration comme une atteinte narcissique.

Un désaccord comme une mise à mort symbolique.

La violence apparaît alors comme une réponse immédiate à une douleur qui ne peut pas être contenue.

Ce n'est pas toujours une violence longuement construite, élaborée, idéologisée.

C'est une violence de réaction, de décharge, de court-circuit psychique.

Le sujet est touché, il frappe.

Il se sent atteint, il atteint.

Il se sent humilié, il humilie.

Il se sent invisible, il impose brutalement sa présence.

Ce type de violence dit quelque chose de notre époque : l'affect n'a plus le temps de devenir pensée. Il passe directement dans le geste, dans l'insulte, dans la menace, dans l'humiliation publique, dans l'attaque du corps ou de l'image de l'autre.

Le passage à l'acte remplace le passage par la parole.

VI. VI. L'impossibilité de différer

Ces nouvelles violences réactives sont aussi liées à une difficulté croissante à différer.

Différer, c'est accepter qu'un affect ne soit pas immédiatement déchargé.

C'est pouvoir attendre.

C'est pouvoir se taire un instant.
 C'est pouvoir sentir monter la rage sans lui obéir.
 C'est pouvoir éprouver la honte sans devoir aussitôt la transformer en attaque.
 C'est pouvoir être frustré sans détruire ce qui frustre.
 Or, chez certains sujets, cette capacité de différer semble fragilisée.
 Le délai est vécu comme une souffrance.
 La limite comme un affront.
 La contrariété comme une violence faite au moi.
 Dans un monde d'immédiateté, le sujet est de moins en moins entraîné à
 supporter l'écart entre son désir et sa satisfaction.
 Tout doit répondre vite.
 Les écrans répondent vite.
 Les achats répondent vite.
 Les images répondent vite.
 Les messages répondent vite.
 Les plaisirs répondent vite.
 Mais la vie psychique, elle, demande du temps.
 Elle demande du détour.
 Elle demande de la perte.
 Elle demande de la frustration.
 Elle demande du travail.
 Quand ce temps manque, la douleur ne se transforme plus. Elle se décharge.

- VII. VII. La pathologie du narcissisme : ne pas pouvoir avoir mal
 Dans les pathologies du narcissisme, la douleur psychique peut être vécue
 comme une menace d'effondrement.
 Avoir mal, ce n'est pas seulement souffrir.
 C'est se sentir diminué.
 C'est se sentir atteint.
 C'est se sentir dépendant.
 C'est reconnaître que l'autre a compté.
 C'est admettre que l'on a été blessé.
 C'est rencontrer une faille dans l'image de soi.
 Or, pour certains sujets, cette faille est intolérable.
 Ils ne peuvent pas se représenter comme blessés.
 Ils ne peuvent pas se penser comme vulnérables.
 Ils ne peuvent pas supporter d'être affectés.
 La douleur narcissique ne devient pas tristesse. Elle devient rage.
 Elle ne devient pas deuil. Elle devient accusation.
 Elle ne devient pas demande. Elle devient attaque.
 Ce qui aurait pu être éprouvé comme blessure est transformé en puissance
 destructrice.
- VIII. VIII. L'humiliation retournée en cruauté
 Au cœur de ces organisations se trouve souvent une expérience d'humiliation.
 Humiliation ancienne.
 Humiliation familiale.
 Humiliation sociale.
 Humiliation scolaire.
 Humiliation sexuelle.

Humiliation narcissique d'avoir été impuissant, dépendant, méprisé, non vu, non reconnu.

Mais cette humiliation ne peut pas être traversée.

Elle est trop honteuse.

Alors elle se retourne.

Le sujet ne supporte pas d'avoir été rabaissé ; il rabaïsse.

Il ne supporte pas d'avoir été impuissant ; il terrorise.

Il ne supporte pas d'avoir été objet ; il objectalise l'autre.

Il ne supporte pas d'avoir été traversé par la peur ; il fabrique la peur chez l'autre.

La cruauté peut alors devenir une tentative de reprendre la main sur une scène ancienne où le sujet s'est vécu sans défense.

Faire mal devient une façon de ne plus être celui qui a mal.

IX. IX. La légitimation de la douleur infligée

Il y a un point supplémentaire, peut-être plus inquiétant encore : certains sujets ne se contentent pas de faire passer leur douleur hors d'eux. Ils finissent par se sentir légitimes à provoquer de la douleur chez l'autre.

Comme si leur propre souffrance leur donnait un droit.

Un droit de blesser.

Un droit d'humilier.

Un droit de punir.

Un droit de faire payer. Un droit de détruire ce qui, chez l'autre, réveille l'insupportable en eux.

Là où la douleur psychique ne peut pas être envisagée, pensée, supportée, elle devient immédiatement imputée à l'autre.

Ce n'est plus : j'ai mal.

Ce n'est même plus seulement : souffre à ma place.

C'est : tu mérites de souffrir parce que je souffre.

Cette bascule est capitale.

Elle transforme la douleur en justification morale de la violence.

Le sujet ne se vit plus comme celui qui attaque. Il se vit comme celui qui répond.

Il ne se perçoit plus comme celui qui inflige une douleur, mais comme celui qui rétablit une sorte de justice imaginaire.

Dans cette logique, l'autre devient coupable d'avoir réveillé une blessure, d'avoir imposé une limite, d'avoir refusé une demande, d'avoir existé comme sujet séparé.

Un refus devient une agression.

Une frustration devient une humiliation.

Une parole devient une attaque.

Une limite devient une persécution.

Une différence devient une offense.

Le sujet ne peut pas reconnaître : cette douleur m'appartient.

Il affirme plutôt : c'est toi qui me fais mal, donc j'ai le droit de te faire mal.

C'est ainsi que la violence trouve sa légitimation narcissique.

Le narcissisme blessé ne supporte pas d'être atteint. Il transforme l'atteinte en procès. Il construit un tribunal intérieur où l'autre est déjà condamné. La douleur n'est plus une épreuve à traverser, mais une preuve contre l'autre.

Dans certaines organisations psychiques, cette logique devient redoutable : la souffrance personnelle est utilisée comme autorisation de cruauté.

Parce que j'ai été blessé, je peux blesser.
 Parce que j'ai été humilié, je peux humilier.
 Parce que j'ai été abandonné, je peux abandonner.
 Parce que j'ai été détruit, je peux détruire.
 La douleur devient alors un permis de violence.
 Mais ce permis est une imposture psychique.
 Aucune douleur ne donne droit sur le corps, la dignité ou la vie psychique de l'autre. Aucune blessure ne transforme l'autre en surface légitime de décharge.
 Aucune souffrance ne dispense le sujet de rencontrer la loi.
 C'est précisément là que la loi interne devrait intervenir.
 Elle devrait dire : tu souffres, mais tu n'as pas tous les droits.
 Elle devrait dire : ta douleur est réelle, mais l'autre n'est pas ton exutoire.
 Elle devrait dire : tu peux parler, demander, pleurer, t'éloigner, élaborer, mais tu ne peux pas faire de l'autre le lieu de ton expulsion.
 Lorsque cette loi interne fait défaut, la douleur devient souveraine.
 Elle ne demande plus à être entendue.
 Elle exige réparation.
 Elle cherche un coupable.
 Elle réclame un corps.
 Elle veut faire payer.
 C'est ici que certaines violences contemporaines deviennent particulièrement inquiétantes : elles ne se présentent plus seulement comme des passages à l'acte, mais comme des actes subjectivement justifiés par une douleur supposée insupportable.
 La violence ne dit plus seulement : je ne peux pas contenir ce que j'éprouve.
 Elle dit : ce que j'éprouve m'autorise à te faire mal.
 Et c'est peut-être là que le travail clinique, éducatif, judiciaire et social doit tenir une ligne ferme : reconnaître la douleur sans jamais lui accorder le statut de droit à détruire.
 La douleur doit pouvoir être entendue.
 Mais elle ne peut pas devenir une loi privée.
 Elle ne peut pas devenir une souveraineté sauvage.
 Elle ne peut pas abolir l'altérité.
 Car lorsque chacun se croit autorisé à faire souffrir au nom de sa propre souffrance, la société ne produit plus du lien. Elle produit une chaîne de représailles narcissiques où chaque blessure cherche une victime.

- X. X. L'autre comme poubelle psychique
- Dans certaines pathologies narcissiques, l'autre n'est plus reconnu comme sujet séparé.
 Il devient support.
 Réceptacle.
 Poubelle psychique.
 Objet d'évacuation.
 Le sujet dépose en lui ce qu'il ne peut pas métaboliser : sa honte, sa rage, son impuissance, son sentiment d'inexistence, son vide, sa haine de soi.
 L'autre est alors utilisé pour porter le négatif.
 S'il souffre, c'est que la douleur a changé de camp.
 S'il a peur, c'est que la peur n'est plus dedans.
 S'il s'effondre, c'est que l'effondrement a été déplacé.

Cette logique est terrible, car elle donne au sujet une illusion de soulagement.
Pendant un instant, il ne sent plus sa douleur.
Il la voit dehors.

- XI. XI. La violence comme anesthésie
La violence peut fonctionner comme une anesthésie.
Elle produit une excitation.
Elle donne un sentiment de puissance.
Elle suspend le vide.
Elle efface momentanément l'impuissance.
Elle transforme la passivité en acte.
Là où le sujet se sentait traversé, il traverse l'autre.
Là où il se sentait perforé, il perfore.
Là où il se sentait envahi, il envahit.
Là où il se sentait humilié, il humilie.
Le passage à l'acte vient produire une illusion de maîtrise.
Mais cette maîtrise est trompeuse. Elle ne construit rien. Elle ne symbolise rien.
Elle ne soigne rien.
Elle déplace seulement la douleur.
- XII. XII. La jouissance de faire mal
Il faut aussi nommer ce point difficile : certaines violences comportent une jouissance.
Non pas un simple plaisir ordinaire, mais une jouissance obscure, archaïque, liée à la décharge, à la toute-puissance, à l'effacement de l'autre comme sujet.
Le sujet jouit parfois de voir l'autre atteint là où lui-même ne peut reconnaître sa propre atteinte.
Il jouit de faire apparaître la peur.
Il jouit de produire l'effondrement.
Il jouit d'imposer à l'autre une douleur qui vient momentanément le soulager de la sienne.
Mais cette jouissance n'est pas une liberté.
Elle est une prison.
Elle enferme le sujet dans la répétition d'une douleur non symbolisée, qui doit sans cesse être rejouée, déplacée, expulsée.
- XIII. XIII. La morphine psychique de la modernité
Il existe des morphines chimiques. Mais il existe aussi des morphines psychiques et sociales.
Les écrans.
La consommation.
Les achats.
L'excitation permanente.
La sexualité compulsive.
Les notifications.
Les produits.
Les relations jetables.
La nourriture.
Les images.
Le bruit.

Tout ce qui vient éviter le silence peut parfois fonctionner comme anesthésiant.
Le sujet ne cherche plus seulement du plaisir. Il cherche à ne plus sentir.
À ne plus sentir le vide.
À ne plus sentir le manque.
À ne plus sentir l'angoisse.
À ne plus sentir la solitude.
À ne plus sentir la douleur d'exister séparé.
Mais ce qui n'est pas senti n'est pas pour autant disparu.
Cela revient ailleurs.
Dans le corps.
Dans l'angoisse.
Dans la haine.
Dans la violence.
Dans la persécution.
Dans le besoin de faire porter à l'autre ce qui ne peut plus être porté en soi.

- XIV. XIV. Quand la loi interne ne borde plus la douleur
Pour que la douleur ne devienne pas violence, il faut qu'elle rencontre une limite.
Une limite interne.
Une parole.
Une loi.
Un tiers.
Un cadre.
Un autre capable de dire : cette douleur existe, mais elle ne te donne pas droit sur le corps de l'autre.
Lorsque cette loi ne s'est pas suffisamment inscrite, la douleur peut devenir souveraine.
Elle exige.
Elle déborde.
Elle envahit.
Elle se décharge.
Le sujet ne parvient pas à se dire : j'ai mal, mais l'autre n'est pas responsable de porter ma douleur.
Il confond alors blessure et droit de blesser.
C'est peut-être l'un des points les plus inquiétants de certaines violences contemporaines : la souffrance n'est plus transformée en demande, mais en autorisation d'atteindre l'autre.
- XV. XV. L'enfant et l'apprentissage de la douleur acceptable
L'enfant ne doit pas être livré à la douleur. Mais il ne doit pas non plus être privé de toute expérience du manque.
Apprendre à attendre, perdre à un jeu, ne pas tout obtenir, tomber puis se relever, être déçu, traverser une séparation, supporter un non : tout cela participe à la construction psychique.
La question n'est pas de faire souffrir l'enfant. La question est de lui permettre de rencontrer des douleurs acceptables, accompagnées, contenues, afin qu'elles deviennent pensables.
Lorsqu'on veut éviter à l'enfant toute douleur, on peut malgré soi l'empêcher de construire les outils internes pour y faire face.
Et plus tard, la moindre frustration devient une blessure narcissique majeure.

Le sujet ne sait plus perdre.
Il ne sait plus attendre.
Il ne sait plus différer.
Il ne sait plus transformer la tension en pensée.
Il ne sait plus habiter la douleur. Alors il cherche à l'expulser.

- XVI. XVI. La douleur projetée : une défense contre l'effondrement
Dans une perspective psychanalytique, cette expulsion de la douleur peut être comprise comme une défense primitive contre l'effondrement.
Le sujet ne peut pas contenir ce qui le traverse.
Il ne peut pas rêver sa douleur.
Il ne peut pas la lier.
Il ne peut pas la représenter.
Il ne peut pas la déposer dans une parole adressée.
Alors il l'expulse.
La projection permet de mettre dehors ce qui menace de détruire dedans.
Mais lorsqu'elle se radicalise, elle transforme l'autre en ennemi, en persécuteur, en cible, en support de haine.
Ce n'est plus : j'ai mal.
C'est : c'est toi le mal.
Et si l'autre devient le mal, alors le détruire peut apparaître au sujet comme une tentative de se délivrer.

- XVII. XVII. La psychanalyse comme refus de l'anesthésie totale
La psychanalyse ne promet pas un monde sans douleur.
Elle ne cherche pas à supprimer immédiatement le symptôme comme on éteindrait une alarme.
Elle propose plutôt de l'entendre.
D'où vient cette douleur ?
À quoi se relie-t-elle ?
Quelle perte porte-t-elle ?
Quelle répétition indique-t-elle ?
Quel conflit cherche-t-elle à dire ?
Quelle part du sujet appelle-t-elle à être reconnue ?
La psychanalyse ne sacralise pas la souffrance. Mais elle refuse de la réduire à un déchet à faire disparaître.
Elle considère que certaines douleurs contiennent une vérité du sujet, non pour l'y enfermer, mais pour lui permettre de la traverser autrement.
Le travail clinique consiste alors à tenter de redonner un lieu à cette douleur.
Un lieu psychique.
Un lieu de parole.
Un lieu de transfert.
Un lieu où l'affect puisse être accueilli sans être immédiatement expulsé.
Il ne s'agit pas d'excuser la violence.
Il s'agit de comprendre à quel moment la douleur a cessé d'être représentable pour devenir agie.

- XVIII. XVIII. Ne pas confondre compréhension et excuse
Penser la violence ne veut pas dire l'excuser.

Comprendre qu'un sujet peut chercher à faire passer sa douleur hors de lui ne diminue en rien la gravité de l'acte.
La victime reste victime.
L'acte reste acte.
La loi doit répondre.
La limite doit être posée.
Mais la pensée clinique refuse de s'arrêter au mot "monstre".
Le mot "monstre" rassure la société, parce qu'il éloigne l'auteur de l'acte du champ de l'humain.
Or la psychanalyse oblige parfois à regarder l'insupportable : ce qui détruit chez l'homme reste humain, même lorsque cela devient inhumain.
C'est justement parce que cela appartient au champ humain qu'il faut le penser.

- XIX. XIX. Conclusion : donner un destin à la douleur
Le danger n'est pas de soulager la douleur. Soulager est parfois nécessaire, vital, profondément humain.
Le danger serait de croire que toute douleur doit disparaître avant d'avoir pu dire quelque chose.
Car une douleur qui ne trouve aucun destin psychique ne disparaît pas toujours. Elle se déplace. Elle s'enkyste. Elle se retourne contre le sujet. Ou elle s'expulse dans le monde sous forme de violence.
La question n'est donc pas : faut-il souffrir ?
La question est : que faisons-nous de la douleur ?
L'anesthésier toujours ?
La nier ?
La décharger sur l'autre ?
La transformer en haine ?
Ou lui donner un passage vers la parole, la pensée, le lien, la symbolisation ?
Faire passer la douleur hors de soi : voilà peut-être l'une des formules les plus tragiques de certaines violences.
Le sujet ne supporte pas sa blessure.
Il la transforme en arme.
Il ne supporte pas son impuissance.
Il la transforme en emprise.
Il ne supporte pas sa honte.
Il la transforme en humiliation infligée.
Mais le point le plus grave est peut-être celui-ci : lorsqu'une douleur ne peut plus être pensée comme épreuve intérieure, elle peut devenir une autorisation à faire souffrir.
La douleur devient alors une loi privée.
Une souveraineté sauvage.
Un tribunal intime où l'autre est déjà coupable.
Un permis de violence.
Le travail analytique, lorsqu'il est possible, consiste à interrompre ce circuit.
À faire revenir la douleur dans un lieu où elle puisse être pensée.
À permettre au sujet de ne plus avoir besoin de déposer son enfer dans le corps de l'autre.
À faire passer la douleur non vers la violence, mais vers la parole.
Car une douleur qui trouve un langage cesse parfois de chercher une victime.