

Quand la libido jaillit – Du retrait narcissique au retour du vivant

Il arrive que certains patients entrent en analyse avec une manière très particulière d'être au monde. Ils sont là, présents, souvent attentifs, parfois même remarquablement ajustés à ce que la vie exige d'eux, et pourtant quelque chose semble s'être retiré de la scène. Ils travaillent, prennent soin de leurs proches, répondent aux attentes, assument les responsabilités, mais lorsqu'on s'approche de ce qu'ils désirent pour eux-mêmes, un silence apparaît. Non pas nécessairement un silence douloureux ou spectaculaire, plutôt une sorte de terrain devenu pauvre, comme si le désir y avait longtemps cessé de pousser.

Ils disent qu'ils ne savent plus très bien ce qu'ils aiment, qu'ils ne pensent jamais à eux, qu'ils n'ont besoin de rien. Certains ajoutent même qu'ils ont toujours été ainsi. Et pourtant, au fil de la cure, cette apparente simplicité commence à se fissurer. On découvre que le retrait n'a rien d'un trait de caractère immuable. Il a une histoire.

Il fut parfois nécessaire, très tôt, de ne pas prendre trop de place. Un enfant comprend bien avant de pouvoir le penser que sa tristesse fatigue sa mère, que sa colère inquiète son père, que ses demandes arrivent au mauvais moment, que son enthousiasme dérange ou que ses réussites doivent rester discrètes pour ne pas susciter d'hostilité. D'autres grandissent auprès d'un parent fragile qu'il faut ménager et commencent à surveiller leurs propres mouvements afin de ne pas ajouter du poids à ce qui semble déjà vaciller autour d'eux.

L'enfant ne se dit pas : je vais retirer mon investissement de moi-même. Il apprend simplement, jour après jour, que certaines parties de lui doivent se faire plus petites pour que le lien demeure possible.

Ainsi commence parfois le retrait narcissique.

Il ne s'agit pas encore de renoncer au monde, mais de renoncer progressivement à certaines manières d'y être vivant. On ne réclame plus. On attend moins. On cesse de montrer ce qui enthousiasme. On apprend à repérer le désir de l'autre avant d'entendre le sien. Puis cette organisation devient si familière qu'elle finit par ressembler à une personnalité.

Des années plus tard, ces patients arrivent au cabinet en disant : « Je suis quelqu'un qui s'adapte facilement. »

Et souvent, c'est vrai.

Mais il faut parfois beaucoup de temps avant que l'on puisse entendre ce qu'a coûté cette extraordinaire capacité d'adaptation.

Le retrait ne s'est d'ailleurs pas toujours produit une seule fois. Il peut s'être construit par une accumulation de mouvements minuscules. Une parole ridiculisée, une demande ignorée, une colère punie, un amour brutalement interrompu, une réussite accueillie par le silence, un corps dont on s'est moqué, une séparation à laquelle personne n'a donné de mots. Chaque fois, quelque chose du sujet apprend à se tenir davantage en retrait.

Peu à peu se constitue une forme de prudence à l'égard du vivant lui-même.

Ne pas trop aimer pour ne pas trop perdre.

Ne pas trop attendre pour ne pas être déçu.

Ne pas trop désirer pour ne pas rencontrer le refus.

Et parfois même ne plus sentir tout à fait afin de ne plus être atteint.

Ce qui fut d'abord une solution protectrice peut alors devenir une véritable économie psychique.

C'est ici que la notion de narcissisme prend un sens bien différent de celui que lui donne le langage courant. Le narcissisme n'est pas seulement cette figure caricaturale de quelqu'un fasciné par lui-même. Il désigne aussi la possibilité beaucoup plus élémentaire d'investir sa

propre existence, d'éprouver que ce qui nous arrive compte, que notre corps mérite d'être habité, que nos désirs ont une valeur et que notre vie ne doit pas être entièrement organisée autour de ce que les autres attendent de nous.

Chez certains patients, ce n'est donc pas un excès de narcissisme que l'analyse rencontre. C'est son appauvrissement.

Ils savent aimer, parfois admirablement, mais ils se sont longtemps exclus de la circulation de cet amour.

Je pense à ces moments où une patiente commence à raconter quelque chose de très simple. Elle a acheté un vêtement qui lui plaisait et, pour une fois, elle n'a pas pensé à ce qu'en diraient les autres. Une autre a refusé une invitation parce qu'elle était fatiguée et découvre avec étonnement qu'elle n'a pas immédiatement éprouvé de culpabilité. Un patient reprend un instrument de musique abandonné depuis vingt ans sans savoir encore pourquoi il en avait tellement besoin. Une femme modifie une pièce de sa maison, déplace les meubles, change une couleur et arrive en séance presque surprise par l'importance que ce geste a pris pour elle. Rien de spectaculaire en apparence.

Et pourtant quelque chose commence à circuler.

Ils ne font pas seulement quelque chose de nouveau. Ils commencent à éprouver que leur désir peut devenir une raison suffisante.

C'est souvent à cet endroit que surgit l'inquiétude.

« Je deviens narcissique », me disait récemment une patiente, presque étonnée que je puisse me réjouir de ce qu'elle racontait.

Le mot venait immédiatement recouvrir son mouvement d'une suspicion.

Comme si prendre plaisir à se retrouver risquait forcément de conduire à l'égoïsme. Comme si s'aimer un peu davantage devait nécessairement signifier aimer moins les autres.

Je lui ai répondu que le narcissisme était aussi cela : l'amour de soi.

Et qu'il existait des situations où l'on pouvait véritablement se réjouir de le voir revenir.

Car le problème n'est pas toujours d'avoir trop investi son moi. Le problème peut être d'avoir dû, très tôt, en retirer une partie de son amour afin de préserver les liens dont on dépendait.

Ce mouvement peut devenir si ancien que le sujet lui-même ne perçoit plus le retrait. Il ne souffre pas nécessairement d'un manque identifié. Il peut même se croire apaisé.

C'est ici que le travail d'André Green autour du narcissisme de mort devient particulièrement éclairant. Il ne s'agit pas simplement d'un désir de mourir, mais d'une tendance au désinvestissement, à l'extinction progressive de ce qui expose le sujet à la dépendance, au manque, à l'attente. Lorsque rien n'est fortement désiré, rien ne risque véritablement d'être perdu. Lorsque personne n'est attendu, aucune absence ne devient insupportable. Lorsque le monde cesse d'être intensément investi, il cesse aussi de pouvoir nous blesser avec la même force.

Une certaine tranquillité peut ainsi être obtenue.

Mais parfois au prix d'un immense appauvrissement.

On entend alors des phrases comme : « Cela ne me fait plus rien », « Je n'ai besoin de personne », « Je suis très bien comme ça ». Il faut évidemment respecter ce que ces paroles peuvent avoir d'authentique. Mais il arrive aussi qu'au détour d'une séance, un détail révèle autre chose. Une émotion inattendue, une colère disproportionnée, un rêve très coloré, une envie surgie sans prévenir. Quelque chose témoigne que sous la surface l'investissement n'a jamais totalement disparu.

Il a été contenu.

Retenu.

Parfois comprimé durant des années.

Et c'est là que l'image du geyser m'est venue.

Un geyser donne longtemps l'impression d'un paysage immobile. Rien, à la surface, ne permet de mesurer l'intensité de ce qui travaille en profondeur. Pourtant, sous cette terre apparemment calme, l'eau circule, rencontre la chaleur, monte en pression, cherche une issue. Puis un jour, soudainement, elle jaillit.

Dans certaines cures, le retour de la libido ressemble à cela.

Après des années d'effacement, le patient ne se contente plus de retrouver quelques envies modestes. Quelque chose s'ouvre avec une intensité qui le surprend lui-même. Il veut voyager, aimer, apprendre, reprendre une activité abandonnée. Il modifie son corps, sa maison, ses relations. Il se découvre une énergie sexuelle qu'il croyait disparue. Il rit davantage. Il devient curieux. Il se met à regarder le monde comme si certaines couleurs revenaient.

Il arrive qu'il dise :

« Je ne me reconnais plus. »

Mais ce que j'entends parfois est exactement l'inverse.

Peut-être commence-t-il enfin à se reconnaître.

Ce jaillissement peut déstabiliser. Celui qui a longtemps vécu dans le retrait avait organisé son équilibre autour de cette économie réduite du désir. Lorsque la libido revient, elle dérange cette ancienne architecture. Elle met en mouvement des relations jusque-là maintenues par l'effacement. Elle oblige parfois à dire non là où l'on disait oui. Elle révèle les concessions faites pendant des années. Elle peut même rendre soudain intolérables certaines situations longtemps supportées sans plainte.

Alors le patient s'inquiète.

Il demande s'il ne devient pas excessif, s'il ne pense pas trop à lui, s'il ne risque pas de faire du mal autour de lui.

Et c'est précisément là que l'analyse doit pouvoir accueillir ce retour du vivant sans immédiatement le rabattre sur une nouvelle norme.

Il ne s'agit évidemment pas de transformer toute envie en impératif ni de confondre désir et passage à l'acte. Retrouver sa libido ne signifie pas que tout ce qui surgit doit être accompli. Le travail analytique permet au contraire de donner forme à cette énergie, de l'entendre, de la différencier, de découvrir ce qu'elle vient réparer, reprendre ou inaugurer.

Mais il serait dommage de vouloir trop vite calmer ce qui revient à la vie.

Le narcissisme de vie, tel qu'on peut l'entendre ici, ne ferme pas le sujet sur lui-même. Il lui rend au contraire la possibilité d'entrer autrement en relation avec le monde. Celui qui commence à se soutenir lui-même peut aimer sans demander à l'autre de garantir constamment son existence. Celui qui reconnaît davantage son propre désir devient moins dépendant de la validation. Celui qui peut se préférer parfois n'est plus condamné à faire payer silencieusement aux autres les sacrifices qu'il accomplit pour eux.

Le narcissisme de vie ne dit pas : « Je suis plus important que les autres. »

Il dit quelque chose de beaucoup plus simple :

« Moi aussi, je suis là. »

Et cette phrase intérieure peut transformer profondément une existence.

Il existe des moments de cure où ce retour devient presque visible avant même que les mots arrivent. Le patient entre dans la pièce avec une autre manière de marcher, de regarder, d'occuper le fauteuil. Son visage n'est pas nécessairement plus heureux, mais quelque chose y semble plus engagé. Il apporte une question qui lui appartient davantage. Il ne parle plus seulement de ce qui lui arrive ; il commence à parler de ce qu'il veut faire de ce qui lui arrive.

C'est peut-être cela qui me touche le plus dans ces retrouvailles narcissiques : elles ne correspondent pas à la fabrication d'un moi plus grand, mais à la réapparition d'un sujet qui avait appris à vivre en retrait de sa propre existence.

Longtemps, il avait maintenu les autres en vie psychiquement à ses dépens.

Longtemps, la libido avait circulé vers le dehors sans trouver suffisamment le chemin du retour.

Puis quelque chose change.

Un désir rencontre enfin assez d'espace pour ne plus être immédiatement rabattu.

Une colère protège au lieu de détruire.

Un plaisir n'appelle plus aussitôt la culpabilité.

Un corps redevient sensible.

Un projet redevient imaginable.

Et soudain le geyser apparaît.

On pourrait croire qu'il surgit de nulle part.

Mais il vient de beaucoup plus loin.

Il vient de cette part du sujet qui, même lorsque tout semblait silencieux, avait continué à porter une réserve de vie.

L'analyse n'a pas créé cette eau.

Elle n'a pas fabriqué cette énergie.

Elle a parfois simplement permis que la surface cesse d'être entièrement fermée.

Alors ce qui était retenu trouve une issue.

Et le narcissisme retrouve peut-être sa fonction la plus vivante : permettre à quelqu'un de devenir à nouveau un lieu suffisamment investi pour pouvoir désirer, aimer, créer, perdre, recommencer.

Non pas devenir le centre du monde.

Mais revenir au centre de sa propre vie