

« *La capacité à être seul* », WINNICOTT

La capacité d'être seul est un signe des plus importants de la maturité du développement affectif.

On repère chez le sujet ce qu'il éprouve dans des situations de solitude, le vécu de la solitude. Ce vécu est nécessaire pour devenir adulte.

Mais être seul pour Winnicott, c'est être seul en présence de quelqu'un.

Etre seul, c'est un état positif.

Avant, cela avait une connotation négative, le désir d'être seul, se replier faisant référence à l'isolement.

Le sentiment de solitude est différent selon si l'on est un enfant, un adolescent, un adulte. Être seul n'est pas la même chose selon l'âge qu'on a. On parle par exemple, de la solitude des personnes âgées, surtout de celle des femmes veuves. Cette solitude est également différente selon la présence ou non d'enfants.

Winnicott décrit ce sentiment de solitude, la capacité pour un individu d'être seul, comme un état qui est un des moments les plus importants pour la maturité du développement affectif.

La capacité d'être seul désigne un terme positif, la maturation du développement affectif.

Au cours d'une analyse, il y a un moment où le patient (analysant) doit témoigner d'une aptitude à être seul (malgré la présence du psychanalyste). C'est un sentiment qui est là malgré cette présence. La façon dont l'analyste écoute les moments de silence est très importante ; ce ne sont pas forcément des signes de résistance. Cet épisode silencieux peut-être un aboutissement, un enrichissement, une complétude. C'est perçu par le corps : être dans le silence.

Certains enfants n'ont pas pu vivre cela, ce qui est indispensable pour être adulte. Parfois, au cours de l'analyse, le patient vit cela pour la première fois.

Exemple : un enfant a une atrophie musculaire parce que la mère le portait constamment ; incapacité de la mère à se séparer de l'enfant. Celui-ci a un espace de vie nul, et devient psychotique.

L'analysant dans une situation particulière avec son analyste vit un moment particulier ; quelque chose devient possible : se sentir seul en présence de l'autre.

Avant, on parlait de la peur d'être seul, de la phobie, du repli (mécanismes de défense qui implique que le sujet se protège d'un vécu persécutif ; notion du dedans et du dehors)= termes négatifs

Cf. FREUD, 1914, "La relation anaclitique".

10 points de la capacité à être seul :

1) Relation à 2 et relation à 3

La relation à 2 est une relation à un stade primitif, c'est une relation de personne à personne, entre la mère et le petit enfant.

Chez la jeune maman, il y a des états internes, des instants où elle est seulement avec son bébé, sans père dans sa tête. Winnicott relie la position dépressive à cet état particulier de la mère.

La relation à 2 concerne la relation à soi, le narcissisme.

La relation à 3 mère/enfant/père est une relation triangulaire en référence à la position œdipienne.

La relation à trois est une relation triangulaire correspondant au stade Oedipien.

La relation à deux est plus primitive : “La première relation de personne à personne est celle qui s’établit entre le petit enfant et sa mère (ou son substitut) avant qu’aucune qualité propre à la mère n’ait été isolée pour aboutir à l’idée

d’un père”. C’est comme si n’existaient que mère et enfant, comme si le père n’était pour rien dans cette relation. C’est un état très particulier entre la mère et l’enfant ; cf. M. KLEIN “la position dépressive”.

Existe-t-il une relation à un ? Le narcissisme serait-il cette relation ?

2) Etre effectivement seul

Il existe le vécu de la solitude, des moments où on se sent seul, il ne s’agit pas de la solitude physique. Ce vécu d’être seul est différent des moments de repli et de régression.

La capacité d’être seul est un phénomène élaboré qui apparaît après l’établissement dans une relation à 3, après l’œdipe.

C’est à la sortie du complexe d’Œdipe qu’il y a quelque chose qui fait que la solitude peut exister.

Winnicott différencie l’état où on est seul à 2 et à 3.

Il existe des personnes pour lesquelles la solitude est nécessaire et appréciée, ce qui est différent des moments de repli ou de régression.

Cela ne signifie pas la solitude physique. La capacité d’être seul est un phénomène élaboré qui va se développer au cours du développement de l’individu. C’est à partir de cette capacité d’être seul que peut s’élaborer la solitude réelle.

3) Le paradoxe

Être seul en présence de quelqu’un : expérience de l’enfant qui peut être seul en présence de sa mère. Il existe une expérience de vie fondamentale pour le bb qui doit être suffisante.

C’est la quantité de temps que le bb a eu de vivre seul en présence de sa mère.

Pour pouvoir être seul un moment, il faut être bien dans son être et pas angoissé.

Dans cet état, l’un compte sur l’autre.

Même si la mère n’est pas là, il y a un environnement qui sert de contenant. Quand la mère s’en va, elle est représentée.

Cet état particulier qui concerne la mère et le bb, Winnicott en parle en terme de relation au Moi qu’il met en opposition à la relation pulsionnelle.

Dans cette dernière, le Moi est perturbé par une pulsion, il y a donc angoisse.

La relation au Moi décrit cette relation entre 2 personnes dont l’une est seule en présence de l’autre.

“La capacité d’être seul est l’expérience d’être seul en tant que nourrisson et petit enfant en présence de la mère”. Être seul en présence de quelqu’un d’autre est un fondement paradoxal.

Une mère en bonne santé mentale peut se séparer de son bébé. Quelque chose qui rappelle la mère peut permettre à l’enfant d’être bien. Il y a des moments où la mère est représentée par autre chose qu’une personne : une odeur, une musique, une atmosphère, un objet... Le berceau, l’atmosphère générale peuvent servir de mère : il s’agit d’une relation au Moi qui s’oppose à la relation pulsionnelle.

Dans la relation pulsionnelle, le sujet est dans un état où il est dérangé par la pulsion, il n’est pas dans une quiétude. Cf. Le destin des pulsions. La pulsion perturbe la vie du Moi. La relation au Moi est de l’ordre “d’aimer bien” ; la relation pulsionnelle de l’ordre “d’être en amour avec”.

Si la mère jouit du corps de l’enfant, l’enfant ira mal.

4) Après un rapport sexuel

Un rapport sexuel sain est satisfaisant, chaque partenaire est seul après et se sent heureux.

Il faut être capable d’être à côté de l’autre, de savourer la solitude, ceci étant une expérience de vie.

C’est un état sans tension, le temps se déroule, on peut rester l’un à côté de l’autre sans rien faire.

Les deux membres vont attendre le retour naturel des tensions instinctuelles, ils sont dans un état de quiétude qui est un état interne de perception.

Celui qui a besoin de faire quelque chose après un rapport sexuel, de mettre son corps en action, a un problème psychologique, soit une angoisse, un sentiment de persécution, une dépression...

L'après rapport sexuel est un moment dont les analysants se plaignent souvent de leurs partenaires.

Après un rapport satisfaisant, chaque partenaire est heureux d'être seul, capable de savourer cet état en présence de l'autre. C'est une expérience saine que de pouvoir éprouver cet état là après un rapport sexuel : être seul à côté de quelqu'un. On est bien, on a envie de rien faire.

Celui qui est obligé de faire quelque chose, c'est qu'il y a quelque chose qu'il ne supporte pas, un vécu d'angoisse ou de persécution. Ils ressentent la passivité comme quelque chose qui pourrait porter atteinte à leur être. Certaines personnes ont ainsi un moment de dépression après le rapport sexuel, qui est un état particulier qui permet d'intégrer le temps et le corps. Si il existe un problème avec le déroulement du temps, le sujet va mettre le corps en action.

Après le partage de cette solitude, ce temps de quiétude : retour des tendances instinctuelles. Cette quiétude est un état interne de perception. C'est du sensoriel, pas forcément de la pensée. Il ne s'agit pas de repli. Exemple du couple qui "formait coquille".

La scène primitive

Winnicott dit que la capacité à être seul est fondé sur son aptitude à affronter les sentiments suscités par la scène primitive.

C'est la scène imaginée qui correspond à l'excitation du coït entre les parents.

Il dit que l'enfant en bonne santé est capable de maîtriser sa haine et de la canaliser au service de la masturbation.

La capacité à être seul ne peut l'être que si le sujet a acquis une maturation du développement érotique. L'enfant est le troisième de la relation triangulaire, c'est l'enfant du couple. Au cours de l'activité masturbatoire, le sujet peut s'identifier à l'un ou à l'autre des parents, ceci supposant une tolérance de l'ambivalence et donc une maturité affective.

Il n'est pas un objet, mais des qualités que l'enfant lui donne. L'enfant n'aura jamais à en faire le deuil.

C'est l'enfant qui crée son doudou. C'est un objet porteur d'un voyage, d'un rêve.

Winnicott dit de la capacité d'être seul qu'elle est fondée sur l'aptitude de l'enfant à affronter les sentiments suscités par la scène primitive : "comment l'enfant vit le coït des parents" ? Dans la scène primitive, l'excitation du coït des parents est perçu ou imaginé. L'enfant concerné par cette excitation éprouve de la haine. Il existe une activité particulière qui va permettre de maîtriser cette haine au profit d'autre chose ; c'est la masturbation. L'enfant a des fantasmes, conscients ou inconscients, où il est le troisième personnage d'une relation triangulaire.

La capacité d'être seul, c'est pouvoir s'imaginer être l'un ou l'autre des personnages de ce rapport sexuel ; c'est à dire qu'il est capable de vivre sur le plan fantasmatique la puissance génitale, et accepter quelque chose de la féminité : c'est le développement d'une tolérance de l'ambivalence. En même temps se développe la capacité de l'individu de s'identifier à chacun de ses parents.

5) Le bon objet intériorisé

La capacité d'être seul repose sur l'existence dans la réalité psychique de l'individu d'un bon objet.

Si l'enfant a mis à intérioriser de bonnes relations, il existe en lui une confiance dans le présent et l'avenir.

Il n'a pas besoin d'être stimulé par un objet extérieur pour se sentir vivant. Il faut que le Moi ait atteint un degré considérable de maturité et que l'individu réalise son unité.

Cela suppose l'établissement de limites corporelles et psychiques avec la définition d'un dedans et d'un dehors.

Cf. Mélanie KLEIN.

Le fait de pouvoir être seul repose sur l'existence dans la réalité psychique de l'individu d'un bon objet.

- Existence d'un objet interne
- relation sujet / objet interne

Le sujet est capable d'être seul avec ses objets internes (en l'absence de stimuli extérieurs), sans que des éléments (individus) extérieurs viennent le stimuler. Cela lui permet :

- d'exister

- d'avoir confiance
- de se sentir heureux

“Être capable d'être seul en l'absence d'objets extérieurs ou de stimuli extérieurs”.

L'adolescence :

Certains adolescents sont mal et s'inquiètent. Il y a une course aux sensations, une nécessité permanente d'être excité. Il y a aussi une course au perfectionnement vers l'idéal absolu. C'est un état où le corps est à la limite du danger ; course aux sensations, sensorialités.

Ce qui traduit :

- une immaturité affective
- une intolérance aux frustrations
- une nécessité d'être reconnu

La famille est à l'origine de cette sensorialité : pas de mots pour s'exprimer. Il y a une incapacité à mettre les actes en mots, donc des affects dépressifs sous-jacents.

Pour que le bon objet ait été intériorisé, cela suppose que l'enfant a eu suffisamment de soins maternant. Il a pu exister dans un environnement fiable.

Un sujet bien est :

- sans angoisse que chaque objet extérieur vienne pénétrer au dedans ; qu'il ait confiance en le Moi-Peau, l'enveloppe qui l'entoure. Il n'a pas d'angoisse persécutive.
- a de bons objets internes utilisables pour se défendre contre ce qui vient du dehors, prêts à être partagés au moment voulu.
- n'a pas besoin de sensorialité extérieur.

6) Etre seul à un stade d'immaturité très primitif

A un stade primitif, le Moi est immature. Il existe une forme non élaborée de solitude.

La vraie façon d'être seul est d'être seul en présence de quelqu'un.

Il se passe quelque chose, des événements sont vécus dans l'être psychique et somatique.

Être seul en présence de quelqu'un est un fait pouvant intervenir à un stade très primitif, au moment où l'immaturité du Moi est compensée de manière naturelle par le support de la mère. Le nourrisson intériorise la mère et n'aura pas besoin de recourir à sa présence.

Peut-on être seul à un stade très primitif ? Peut-on être seul à un stade d'immaturité, où le Moi du sujet ne peut pas définir le sujet comme dedans / dehors, avec des limites.

La capacité d'être seul est une élaboration ; or dans ce cas, il s'agit d'une forme non élaborée de solitude. “A ce stade l'immaturité du Moi est compensé de façon naturelle par le rapport du Moi offert par la mère” ; comme si l'enfant n'était pas sorti de la mère.

Puis petit à petit, le bébé est capable d'intérioriser la mère comme une mère. Puis, il est capable d'être seul, sans la mère et sans angoisse.

La mère emplit-elle tout l'espace, tout l'espace psychique ?

7) Je suis seul

- Quand le sujet peut dire « Je » : il y a une maturité, une unité. Le monde extérieur est aboli, une vie intérieure est devenue possible. Il y a une organisation d'un noyau du Moi.
- « Je suis » : Perception brute du fait d'être en vie, avec la surprise et la possibilité d'avoir peur et d'être vulnérable. « Je suis » est lié à un état paranoïde, l'individu à l'état brut. L'environnement est là et protège. L'enfant peut dire « je suis » car il a un environnement protecteur, la bonne mère.
- « Je suis seul » : L'enfant fait l'expérience de l'existence ininterrompue de la mère. Une mère en bonne santé doit être capable de ne pas s'angoisser et de quitter la pièce où est le bébé. Le bébé

peut jouir alors de cet état de solitude car il a une perception interne de la mère. L'enfant doit traverser cet état d'expérience d'absence de la mère de façon suffisante et répétée pour que la capacité d'être seul puisse se développer.

“Je” :

- développement, maturation affective
- a réalisé son unité
- quand l'enfant peut dire “je”, la vie intérieure devient possible.
- lien dans l'organisation topographique de la pensée.

“je suis” :

- stade
- environnement protecteur
- mère présente, préoccupée par son enfant.

“Je suis seul” :

- L'enfant se rend compte de l'existence ininterrompue de l'Åa mère. il a confiance en sa mère et se sent en sécurité.
- La mère peut s'absenter car l'enfant sait qu'elle reviendra
- l'enfant peut jouir d'être seul
- l'enfant a fait une expérience répétée de l'absence et du retour de sa mère pour pouvoir construire sa capacité d'être seul.

8) La relation au Moi

C'est ce qu'à inventer Winnicott pour définir la relation mère/bébé.

La relation au Moi est la matière à la formation des relations amicales mais aussi la matrice du transfert.

C'est seulement quand il est seul en présence de quelqu'un qu'il peut découvrir sa vie personnelle. Les relations instinctuelles fortifient le Moi lorsqu'elles s'inscrivent dans le cadre d'une relation au Moi. Les personnalités « comme si » ont besoin d'excitation extérieure pour se sentir vivant, elles n'ont pas la capacité d'être seul, c'est une pathologie de l'alternative.

Quand l'enfant sent quelque chose, il le sent en présence de l'autre qui met des mots sur ce ressenti.

Être capable d'être seul c'est être capable de se détendre et de ne rien faire, le terrain est prêt pour une expérience instinctuelle soit être attentif aux sensations qui viennent de l'intérieur de soi.

La pulsion est ressentie comme réelle et constitue une expérience personnelle. Le sujet aura conscience que les perceptions viennent du fantasme, il peut alors édifier un vrai self.

Il y a un apprentissage : quand un état émerge un équivalent d'un état antérieur, le sujet est capable de redécouvrir sa pulsion personnelle et cette découverte double peut se faire parce qu'elle a existé dans un état de solitude avec quelqu'un d'autre.

Après avoir traverser ces expériences, l'enfant pourra renoncer à la présence effective de la mère parce qu'il a pu construire un environnement interne.

L'édification de cet environnement interne est plus primitif que l'introjection de la mère.

La relation au Moi est à la base d'éprouver des sentiments d'amitiés entre adultes. La relation au Moi est liée à la capacité d'établir la relation transférentielle (importante dans les relations amicales comme dans le travail analytique).

“Une pulsion instinctuelle n'a de signification que si elle s'inscrit dans l'existence du Moi, soit qu'une pulsion intellectuelle démembrer un Moi faible, soit qu'elle fortifie un Moi fort. On peut dire que les relations instinctuelles fortifient le Moi lorsqu'elles s'inscrivent dans le cadre d'une relation au Moi”.

L'enfant découvre sa vie personnelle en présence d'autres ; il en est de même sur le divan analytique.

Si le sujet a besoin d'excitations extérieures, alors l'existence est fautive : c'est un état pathologique, car le sujet nécessite une action de l'environnement pour éprouver un sentiment d'existence.

L'enfant qui va bien est capable de faire l'équivalent de ce qui s'appellerait “se détendre” comme un adulte. L'enfant est capable de faire un travail perceptif sur l'enveloppe, sans avoir peur : travail de relaxation.

L'essentiel de la constitution authentique du transférentiel = "le terrain est prêt pour une expérience instinctuelle. arrive une perception ou une pulsion. Dans ce cadre la perception ou la pulsion sera ressentie comme réelle et constituera vraiment une expérience personnelle".

Le sujet sera conscient que la perception est de l'ordre du fantasme. Il peut édifier un Vrai-self et pas un Faux-self.

L'enfant peut avoir une relation ressentie comme réelle en présence de la mère. Plus tard, après avoir édifié un environnement interne, l'enfant pourra introjecter la mère et ressentir réellement seul.

9) L'acmé de la relation au Moi

L'acmé est la période dans une maladie où les symptômes sont les plus forts. L'acmé ici est pour préciser le point le plus intense de la relation au Moi.

« Ceux dont l'expérience instinctuelle est inhibée auront tendance à se spécialiser dans de tels orgasmes si bien qu'il y aurait une pathologie à la tendance à l'orgasme du Moi ».

S'il y a absence de l'expérience instinctuelle le sujet est conduit à utiliser l'orgasme du Moi qui est un développement pathologique.

Le sujet n'étant pas capable d'être dans un état où il peut éprouver l'expérience instinctuelle, il va se défendre et avoir recours à un autre état qui est l'orgasme du Moi.

En effet, si la mère n'est pas suffisamment bonne, le bb va trouver d'autres solutions comme l'auto-bercement qui est un signe de détresse pour sentir un contenant et une sécurité interne.

L'expérience instinctuelle suppose que l'enfant ait intégré les limites du corps de l'autre et de son propre corps.

Winnicott emploie le terme "d'orgasme du Moi" ; il parle des états du Moi dans lesquels le sujet pourrait se spécialiser et être bien, et introduit également la notion d'excitation.

L'être humain est d'humeur variable. L'orgasme du Moi est un état qui associe quelque chose de l'allégresse, de l'euphorie que l'on retrouve dans certains états pathologiques. Ce qui est important est l'état d'excitation corporelle ; comme si tout le corps pouvait s'identifier à l'objet partiel (le phallus).

L'hypothèse est qu'il existe des états particuliers, qui concernent la psyché et le soma, et que certains vont rechercher.

Les états permanents d'excitation psychomotrice sont une tendance pathologique à rechercher cet état d'extase. Comme par exemple, les états d'addiction sexuelle, où il y a une nécessité de l'activité sexuelle qui est recherchée et multipliée.

Winnicott évoque d'autres états particuliers où nous avons des satisfactions : les concerts, les relations amicales... Peut être que cet état peut être qualifié par le terme "d'orgasme du Moi" ?

L'acmé : quelle est l'intensité ?

On peut par exemple repérer un enfant qui va mal par son jeu : "quand un enfant joue, la totalité de son jeu est elle une sublimation des pulsions instinctuelles ?".

Un enfant qui joue éprouve des satisfactions ; certains enfants s'amuse, le corps reste dans une certaine quiétude.

Mais quand l'enfant s'excite en jouant, c'est que l'enfant va mal (qualité et quantité instinctuelle). "Il existe une grande différence entre le jeu heureux des enfants et le jeu de l'enfant qui s'excite de façon compulsive et qui semble au bord d'une expérience instinctuelle". On peut interpréter le jeu heureux d'un enfant en terme de pulsion instinctuelle. A un moment donné, l'adulte qui est là ne supporte plus : quelque chose de physique se passe chez l'enfant, qui est insupportable pour l'adulte. L'excitation physique vient troubler le jeu qui est sublimé. L'enfant qui va pas bien se laisse dépasser par les excitations physiques dans un jeu où les pulsions devraient être sublimées. Il existe un problème si cela est systématique : la recherche de l'excitation physique passe au premier plan du jeu.

Le jeu permet de voir la question des limites. L'enfant "peut jouer sans se sentir menacé par un orgasme physique d'excitation locale".

Au contraire, les "enfants déprivés" d'après guerre, avec des tendances antisociales ou les enfants qui ont des troubles de l'humeur, ne trouvent pas de sublimation dans le jeu. Il n'y a pas de possibilité d'accéder à l'activité fantasmatique.

En conclusion, pour Winnicott, la capacité d'être seul est un signe de maturité affective.

Il définit en terme de relation au Moi, la relation particulière entre le petit enfant et sa mère. Petit à petit, l'enfant est capable d'édifier sa personnalité et d'être seul (le mère ne doit pas être anxieuse quand elle s'absente).