

DOCTEUR NASIO

DIX HISTOIRES
de vie, de souffrance
et d'amour

Gallimard



DU MÊME AUTEUR

Aux Éditions Payot-Rivages

L'INCONSCIENT À VENIR, 1980, 1993.

L'ENFANT DU MIROIR, avec Françoise Dolto, 1987 (Petite Bibliothèque Payot, 2002).

LE SILENCE EN PSYCHANALYSE (sous sa direction), 1987 (Petite Bibliothèque Payot, 2001).

ENSEIGNEMENT DE 7 CONCEPTS CRUCIAUX DE LA PSYCHANALYSE, 1988 (Petite Bibliothèque Payot, 2016).

L'HYSTÉRIE OU L'ENFANT MAGNIFIQUE DE LA PSYCHANALYSE, 1990 (Petite Bibliothèque Payot, 2019).

CINQ LEÇONS SUR LA THÉORIE DE JACQUES LACAN, 1992 (Petite Bibliothèque Payot, 2016).

INTRODUCTION AUX ŒUVRES DE FREUD, FERENCZI, GRODDECK, KLEIN, WINNICOTT, DOLTO ET LACAN (sous sa direction), 1994.

LE LIVRE DE LA DOULEUR ET DE L'AMOUR, 1996 (Petite Bibliothèque Payot, 2003).

LE PLAISIR DE LIRE FREUD, 1999 (Petite Bibliothèque Payot, 2001).

LES GRANDS CAS DE PSYCHOSE (sous sa direction), 2000.

UN PSYCHANALYSTE SUR LE DIVAN, 2002 (Petite Bibliothèque Payot, 2009).

LE FANTASME. LE PLAISIR DE LIRE LACAN (Petite Bibliothèque Payot, 2005).

LA DOULEUR D'AIMER (Petite Bibliothèque Payot, 2005).

L'ŒDIPE. LE CONCEPT LE PLUS CRUCIAL DE LA PSYCHANALYSE, 2005 (prix Choice, USA, 2011) (Petite Bibliothèque Payot, 2012).

LA DOULEUR PHYSIQUE (Petite Bibliothèque Payot, 2006).

MON CORPS ET SES IMAGES, 2007 (Petite Bibliothèque Payot, 2013).

LES YEUX DE LAURE. NOUS SOMMES TOUS FOUS DANS UN RECOIN DE NOTRE VIE, 2009.

Suite des œuvres de J.-D. Nasio en fin de volume

DIX HISTOIRES DE VIE,
DE SOUFFRANCE ET D'AMOUR

DOCTEUR NASIO

DIX HISTOIRES
DE VIE,
DE SOUFFRANCE
ET D'AMOUR

GALLIMARD | FRANCE INTER

Intérieur de couverture :
haut : © wikimedia commons ;
bas : © The Estate of Francis Bacon / All Rights Reserved / Adagp,
Paris, and DACS, London, 2023.
Photo © Art Council Collection / Bridgeman Images.

P. 103 : © Michèle Brabo / Opale Photo.

© *Éditions Gallimard / France Inter*, 2023.

Voici réunies dix histoires de patients, tragiques et touchantes, qui ont trouvé un heureux dénouement auquel j'ai contribué. Je les ai racontées sur France Inter dans l'émission L'inconscient durant la saison 2022-2023. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de vous les faire lire et de les revivre avec vous. Cependant, c'est seulement quand vous ouvrirez ce livre qu'il consentira à vous parler. Cette allégorie d'un livre qui n'existe que si on l'ouvre me rappelle les vers magiques de Paul Valéry gravés au fronton du palais de Chaillot à Paris. Si, en paraphrasant le poète, notre livre pouvait parler, il vous dirait :

Il dépend de celui qui m'ouvre
que je sois tombe ou trésor,
que je parle ou me taise,
ceci ne tient qu'à toi,
lecteur, n'entre pas sans désir.

Les histoires que vous allez lire sont celles d'anciens patients qui, ayant fini leur analyse, m'ont autorisé à revenir sur notre rencontre en masquant leur nom ainsi que tout détail qui permettrait de les identifier.

MATHIEU ET INÈS,
DEUX HISTOIRES DE PHOBIE

En écrivant ce livre, je ne cesse de vous parler. À chaque page, vous êtes là, lecteur, comme un feu du dedans. J'ai mille choses à vous dire. Dans ce premier récit, je vous présenterai le lieu dans lequel je reçois mes patients et vous raconterai comment je travaille concrètement en tant que psychanalyste. Je prendrai l'exemple de Mathieu, un jeune garçon qui entre en panique quand il doit aller à l'école, problème toujours dramatique pour un enfant qui risque de se désocialiser. Je prendrai ensuite l'exemple d'Inès, une jeune femme qui souffre aussi de panique quand elle doit sortir dans la rue ou se mêler à la foule, problème tout autant invalidant pour mener une vie normale. Je terminerai en vous rappelant que le plus important pour moi, psychanalyste, c'est non seulement que mon patient souffre moins, mais qu'il se dise : « Je suis heureux de la vie que j'ai eue parce que, au-delà des blessures et des joies qui m'ont façonné, elle m'a conduit à être celui que je suis aujourd'hui. »

Je vais donc commencer par évoquer le lieu où je travaille. Ce lieu me ressemble, il est un prolongement de moi-même et il est aussi le jardin de l'inconscient de ceux qui viennent me parler régulièrement. Je souhaite que mon patient s'y sente bien et qu'il se livre le plus intimement possible. C'est une grande pièce, très dégagée, baignée de lumière, aux murs crème, avec une cheminée en travertin et dont le sol est tapissé d'une moquette saumon, unie et moelleuse. Si vous y étiez, vous sentiriez tout de suite l'ambiance chaleureuse aux lueurs jaunes et orangées. Sous toute la longueur de la baie vitrée, on trouve une immense table nappée de soleil sur laquelle j'écris le récit que vous lisez en ce moment. En dessous de ce plateau est glissée une petite table à roulettes destinée aux enfants. Vous découvririez encore, accrochée au mur, au-dessus du divan, la reproduction d'un tableau de Bruegel grouillant de vie, *La fête au village*; et sur le mur d'en face, la copie d'une toile de Rothko aux couleurs jaune et lilas. C'est ainsi que j'aime le lieu où je travaille. Certains collègues, au contraire, préfèrent l'austérité d'une pièce sombre aux tentures obscures, entourée de livres. À chacun l'espace qui favorise au mieux son ouverture à l'autre.

Outre les deux fauteuils en vis-à-vis, il y a le divan, à propos duquel je voudrais vous dire un mot. Le divan, malgré son indéniable utilité, est considéré à tort comme le symbole de la psychanalyse. Ce cliché laisse croire qu'il n'y aurait pas de psychanalyse sans divan. C'est une erreur, car on peut conduire une excellente psychanalyse sans l'utiliser. Il m'arrive souvent de mener une cure à son terme alors que mon analysant

est assis devant moi ; il m'est même arrivé de faire une séance en marchant avec mon patient le long du quai de la Seine parce qu'il était impossible ce jour-là de se parler à cause du bruit assourdissant d'un marteau-piqueur qui terrassait le trottoir devant ma fenêtre.

À propos des séances en dehors du cabinet, je n'oublierai jamais cette séance étonnante faite dans la rue avec un garçon de 12 ans, Mathieu. C'est un jeune adolescent que j'ai reçu durant une année pour une grave phobie scolaire. La phobie scolaire est une maladie qui touche principalement les enfants et les adolescents entre 8 et 16 ans. Parfois, l'enfant refuse de partir à l'école sous prétexte d'avoir mal au ventre ; d'autres fois, pris de panique devant la porte de son école, il ne peut y entrer. Après avoir reçu de nombreux enfants souffrant de phobie scolaire, j'ai constaté que la plupart d'entre eux ont été des enfants délaissés par leur père et souvent trop choyés par leur mère, elle-même angoissée. Consciemment, ces enfants souffrent d'aller à l'école, mais inconsciemment ils souffrent de se séparer de leur mère. Ils sentent l'angoisse d'aller à l'école pour ne pas sentir l'angoisse, plus insupportable encore, de quitter le giron maternel.

Mais revenons à Mathieu. Bien que, tout au long des séances, nous ayons assoupli la relation fusionnelle qu'il entretenait avec sa mère, son angoisse d'aller au collège ne cédait pas et le confinait à la maison. J'avais pensé alors qu'en dehors de nos séances habituelles dans le cabinet, il était nécessaire que j'intervienne sur le lieu même où Mathieu s'angoissait le plus fortement, c'est-à-dire devant le portail de l'école. J'ai donc proposé

au père de venir me chercher en voiture à 8 heures du matin, avec son fils et même avec le chat, pour aller tous ensemble au collège. Je me revois assis devant, à la place du passager, le père au volant et l'enfant sur la banquette arrière avec son chat sur les genoux. Aux abords du collège, au dernier feu rouge avant d'arriver, Mathieu, déjà très inquiet, supplie son père : « Papa, arrête-toi ! Arrête la voiture ! » Après nous être garés, nous avons décidé de prendre un café dans le bar d'en face en attendant que les élèves soient entrés. Une fois la grille fermée, nous avons tous les trois traversé la rue, toujours avec le chat, mais cette fois dans les bras du père. Devant le portail, je me suis alors adressé à Mathieu, transi d'angoisse, et lui ai dit : « Respire ! Respirons tous les deux, lentement, avec le ventre ! À présent fais comme moi : prends un barreau de la grille et inspire profondément. » Mathieu a fait le geste que je lui demandais et, sans lâcher le barreau, encouragé par ma présence, il m'a posé la question : « J'entre, maintenant ? — Non, pas aujourd'hui, on va attendre un peu. » Derrière nous, le père écoutait et observait la scène et, en me tournant vers lui, je lui ai suggéré : « Monsieur Bailly, il faudrait si possible que vous reveniez avec Mathieu deux matins par semaine et refassiez avec lui les mêmes gestes que nous venons de faire. » Et j'ai ajouté : « Le jour où Mathieu pourra franchir la porte sans la peur au ventre, essayez de l'accompagner à la bibliothèque. J'ai obtenu l'accord de la directrice pour qu'il y travaille quelques heures et rentre ensuite à la maison. Si tout se passe bien, il pourra

dans quelques jours rejoindre sa classe. » Finalement, le père et la mère ont suivi mes indications et ont réussi peu à peu à désamorcer l'angoisse devant le portail. Je suis sûr que chaque fois que Mathieu poussait la grille d'entrée, j'étais présent en lui, animant le mouvement de son bras. Je ne puis vous raconter toute l'histoire de Mathieu, mais sachez que cette rencontre en dehors du cabinet fut décisive pour hâter la disparition de la phobie de mon inoubliable jeune patient.

Sans doute êtes-vous surpris de voir un psychanalyste agir dans la rue. Certes, ce n'est pas fréquent que j'accompagne un patient sur le lieu de son tourment et que je lui apprenne à modifier son comportement malade. Cependant, un psychanalyste doit savoir jouer différents rôles sans cesser d'être psychanalyste. À tel moment, il est un psychanalyste qui révèle à son patient les causes inconscientes du conflit qui le ronge ; à tel autre, il est un psychothérapeute qui apaise le conflit ; et, à tel autre encore, il joue le rôle d'un guide qui montre au patient comment apprivoiser son angoisse. Je suis donc psychanalyste à tout moment quelle que soit l'action que j'accomplis. Que je sois dans le cabinet, dans la voiture ou devant la grille du collège, j'ai constamment à l'esprit l'inconscient du patient. Que veux-je dire ? Que lorsque je suis avec Mathieu, par exemple, je vois dans ma tête un petit garçon effrayé à l'idée d'être arraché à sa mère. Mathieu ressent consciemment l'angoisse d'aller à l'école, mais il ne ressent pas consciemment l'effroi d'être séparé de sa mère. Quant à moi, je ressens tout à la fois, et son angoisse consciente d'aller à l'école

et son effroi inconscient d'être séparé de sa mère. Vous l'avez compris, le véritable lieu de la psychanalyse n'est pas dans l'espace, mais dans la tête et dans le cœur du psychanalyste.

Retrouvons maintenant mon cabinet. Je vous entends me demander : « Mais alors à quoi sert le divan ? Et dans quel cas l'utiliser ? » Quand un patient s'allonge, il modifie automatiquement son point de vue : il passe d'une vision verticale et habituelle des choses à une vision onirique de sa vie intérieure. Parler à son psychanalyste en étant allongé, c'est comme si l'on se parlait à soi-même à haute voix. C'est pourquoi la parole sur le divan est souvent une parole emplie d'émotion. Or à qui indiquer le divan ? Je propose le divan au patient dont je sens, lors des premiers entretiens, qu'il a l'habitude de s'interroger sur lui-même et de revenir aux événements marquants de son enfance ; ou bien au patient qui pourrait se sentir gêné de parler de sa sexualité en face à face. Je propose aussi le divan à l'homme ou à la femme d'action qui, pris dans le tourbillon de sa vie professionnelle, est coupé de ses émotions. Le divan l'incitera alors à revenir sur lui-même et engager un dialogue intérieur. Concrètement, quand je demande à un patient de s'allonger, c'est seulement quelques semaines après le début du traitement. Je veux qu'il ait le temps de se préparer et que le passage au divan ne se fasse pas à la légère. Je souhaite que ce passage soit un moment solennel tant pour lui que pour moi. Je dis toujours à mes patients, avec une pointe d'humour, que le divan ça se mérite ! Quand le patient s'allonge pour la

première fois, je lui demande, avant qu'il me parle, de faire silence pendant quelques minutes durant lesquelles il devra laisser venir à lui des souvenirs, des images, des sentiments, voire des sensations. Je lui précise que moi aussi je vais me concentrer sur sa personne, laissant libre cours à mon imagination de thérapeute. Après un moment, j'interromps le silence de notre commune introspection et lui demande de me dire ce qui lui est venu à l'esprit. C'est ainsi que s'inaugure une prometteuse aventure à deux.

Je voudrais à présent vous parler d'Inès, une jeune femme qui m'a consulté pour une grave phobie de la rue et de la foule qui la condamnait à se cloîtrer dans son appartement. Inès ne pouvait pas sortir seule ni entrer dans un supermarché et encore moins courir le risque de se voir coincée entre deux personnes en faisant la queue à la caisse. Pendant les premiers mois de sa cure, elle venait à mon cabinet en étant accompagnée par son mari, sa meilleure amie ou sa voisine. Sachez que, dès notre première rencontre, je n'ai pas hésité à lui prescrire un antidépresseur, non pas parce que Inès était déprimée, mais parce que nous avons des antidépresseurs qui sont très efficaces pour réduire l'angoisse de la phobie et faciliter notre travail psychanalytique.

Cependant, avant de poursuivre l'histoire d'Inès, laissez-moi répondre à la question : qu'est-ce que la phobie et quelles en sont les causes ? La phobie, c'est une peur anormale, la peur intense et irréprensible de se trouver sans défense devant un animal vécu comme dangereux, telle une araignée ou une souris ; ou encore

la peur d'entrer dans un lieu fréquenté dont on ne pourrait pas s'échapper à cause de la foule, ni être secouru si l'on était pris d'une crise d'angoisse. Un autre motif habituel de phobie, dite « phobie sociale », est la peur de prendre la parole en public et d'être humilié. Une quatrième forme de phobie est la peur de tomber malade ou d'être contaminé. Je voudrais que vous compreniez qu'au fond, la phobie est la peur anormale d'un danger imaginaire. C'est la peur de croire que je serai anéanti si je n'ai pas quelqu'un qui me défende contre l'animal qui m'attaque; si je n'ai pas quelqu'un qui me sauve de la foule étouffante; ou encore, si je n'ai pas quelqu'un qui m'encourage à parler; ou même si je n'ai pas un médecin qui me rassure sur mon état de santé. À la limite, l'animal, la foule, le public ou la maladie ne jouent qu'un rôle secondaire, l'essentiel c'est le sentiment du danger qu'ils éveillent. Quel danger? Être anéanti. Anéanti parce que je suis seul et sans défense. En un mot, la phobie est la peur viscérale d'être seul face à un objet ou à une situation que je redoute. Ajoutons une autre caractéristique de la phobie. Quand la personne phobique a peur, elle réagit soit en fuyant, soit en se rassurant avec la présence d'un proche – c'est ainsi que nous avons accompagné Mathieu au collège –, soit encore en refusant de sortir de la maison, comme c'est le cas d'Inès qui ne pouvait pas descendre seule dans la rue et encore moins faire ses courses.

Mais quelles sont les causes de la phobie? De nombreux professionnels affirment qu'elles sont inconnues.

Voici réunies les plus poignantes histoires de souffrance et d'amour, des histoires vraies et tragiques qui ont trouvé un heureux dénouement auquel j'ai contribué. Vous y découvrirez la folie d'Angèle, une jeune anorexique en proie à l'obsession de maigrir jusqu'à en mourir ; la détresse de Muriel, hantée par l'idée insensée de tuer son enfant ; celle de William, pris dans la spirale de ses pratiques masochistes infernales... Autant d'histoires qui vont enflammer votre imagination et réveiller en vous des souvenirs oubliés. J'ai pris plaisir à vous les conter et à vous montrer comment je travaille avec mes patients.

Dr N.

Le docteur Nasio est psychiatre et psychanalyste. Il est l'auteur de très nombreux ouvrages publiés aux Éditions Payot et traduits en quatorze langues. Il a raconté les histoires ici rassemblées dans l'émission L'inconscient, tous les dimanches sur France Inter.



**Dix histoires de vie, de
souffrance et d'amour**

Juan-David Nasio

Cette édition électronique du livre

Dix histoires de vie, de souffrance et d'amour

de Juan-David Nasio

a été réalisée le 8 novembre 2023

par les Éditions Gallimard.

Elle repose sur l'édition papier du même ouvrage,

(ISBN : 9782073036254 - Numéro d'édition : 613334)

Code Sodis : U59642 - ISBN : 9782073036285

Numéro d'édition : 613337