

## AU SOMMAIRE

### DOSSIER

Pages 1 à 4

#### **Narcissisme et exposition sociale**

##### **Edito**

Alain Héril

##### **Interview**

Elsa Godart :

« Le virtuel donne l'illusion  
d'une toute puissance absolue ».

### A LIRE

Page 5

Comment ne pas finir comme  
tes parents

De S. Michelot et A.Assier

Tout s'arrange avec des mots

De Marie Andersen

Des psychanalystes en séance

Sous la direction de L. Danon-  
Boileau et JY. Tamet

Le burn-out des enfants

Béatrice Millêtre

### REDACTION

Responsable de la publication

Marie-Gabrielle Héril

Rédactrice en Chef

Violaine Gelly-Gradvohl

## **Apparaître et disparaître**

*par Alain Héril*



Le 11 mai dernier une jeune fille s'est suicidée en se jetant sous un train. Au-delà de la morbidité de la nouvelle, il n'y a pas lieu d'en parler dans les journaux ! Mais ce qui attire les médias c'est qu'elle s'est filmée sur Periscope pendant son passage à l'acte. Et de fait l'évènement revêt une toute autre importance. Qu'est-ce qui se joue ici dans cette nouvelle ? C'est que cela a pu se voir ! L'inmontrable est exposé. L'indicible se met en images. Et les questions affluent car l'exposition dans les réseaux sociaux nous obligent à la participation ! Nous devenons concernés, nous devons avoir un avis. Il est nécessaire de comprendre ce drame, hélas, si banal !

Elsa Godart parle dans l'interview accordée à Violaine Gelly de la fonction miroir des selfies. Nous sommes avec cette jeune fille dans une situation où elle nous renvoie en miroir notre incapacité à la sauver et à l'aider. C'est un cri au secours qui est paradoxal. « Aidez-moi vous qui ne pouvez pas le faire ! » dit-elle en substance.

Car cet appel au secours (comme dans toutes mises en scènes suicidaires) est envoyé au vide, à l'absence. C'est l'ironie de l'image publique. Elle ne raconte que l'instant et n'a aucune prise sur le monde si ce n'est de dire ce qu'elle est : un instant fugace auquel nous ne pouvons participer que par commentaire et procuration.

La bouche des récepteurs de Periscope ne renverra jamais de sourire. Il n'y aura pas de main tendue prise et comprise. Il n'y a qu'un trou béant où l'inconscient projette ses interrogations.

C'est un présent différé qui n'appelle qu'aux commentaires et aux « j'aime/j'aime pas ». Cela se prend et se jette comme elle l'a fait sous les rails du RER. Et nous tentons de combler le silence qui suit l'acte par des mots sonores qui cherchent à mettre du sens sur un acte insensé. Et notre imaginaire s'en saisit à l'aune même de nos propres systèmes de valeurs et de croyances.

Ces images sont des images qui naissent pour empêcher le corps réel d'apparaître et de se dire. C'est de l'information sèche et non de la communication vivante.

## .....NARCISSISME ET EXPOSITION SOCIALE.....



### « Le virtuel donne l'illusion d'une toute puissance absolue ».

*Elsa Godart est philosophe et psychanalyste. Depuis quelques mois, elle travaille sur les réseaux sociaux, ce que nous leur confions et pourquoi nous leur confions. Hypertrophie du moi ou narcissisme, que disent de nous nos confidences à Facebook et autre selfies ?*

#### Qu'est ce qui t'a passionnée dans ce sujet ?

J'y suis venue à la suite d'une remarque d'un ami, se moquant de quelques selfies que j'avais faits et postés sur ma page Facebook. Quelque peu piquée, j'ai commencé par m'interroger sur ce que cela voulait dire de moi, de la part du jeu et du narcissisme. Puis, je me suis rendue compte qu'il n'y avait pas encore de pensée sur la façon dont le virtuel impactait réellement nos vies. Le « stade du selfie » comme je l'ai appelé en référence au stade du miroir, est un moment nouveau dans la vie de l'humanité où la perception que nous avons du monde et notre lien aux autres sont désormais liés à l'immixtion de cet objet qu'est notre smartphone. Et du coup, je me suis demandée en quoi cela changeait notre relation aux autres et notre lien à nous-mêmes. A force de jouer à n'être que des représentations d'images, nous finirions par n'être plus que le sujet de nos représentations de nous-mêmes.

#### En quoi est-ce inquiétant ?

Peu à peu, nos existences, tout en s'enrichissant du virtuel semblent s'appauvrir du réel pour se réduire à un visible sans interprétation. Le *moi* ne peut plus s'appréhender sans son avatar, le moi virtuel. Et c'est d'autant plus criant avec les enfants. J'ai filmé, par exemple, les premiers pas de mon fils avec mon smartphone comme, je pense, toutes les mamans. Qu'a fait mon fils ? Il est venu regarder avec moi ses premiers pas sur mon téléphone. Il n'a pas encore conscience, dans le réel, de faire ses premiers pas que déjà, il se voit en train de les faire, dans le virtuel, à travers un écran. Nous, les générations précédentes, nous avons grandi avec le réel. Cette génération-là le fait avec un retour sur elle extrêmement narcissique : ils vivent et se regardent vivre en même temps. Dans le stade du miroir, l'enfant, arrivé à un certain stade de développement jubile de se reconnaître. Mais, avec les écrans, l'enfant jubile de se voir alors qu'il n'a pas encore la conscience du temps et de l'espace qui vont lui permettre d'y prendre sa place. Il y a de quoi s'interroger sur ce que cela va donner.

#### En travaillant sur ce livre, quels nouveaux champs psychopathologiques as-tu pu commencer à identifier ?

D'abord un nouveau rapport à l'angoisse. Dans le réel, nous sommes angoissés par l'accélération du temps qui passe parce que cela se rapporte à la peur de mourir. Ce n'est pas le cas dans le virtuel puisque nous y sommes puissants et immortels. En revanche, dans le virtuel, nous sommes dans le mouvement en permanence : tout va tellement vite que nous sommes de moins en moins prêts au raisonnement et à l'introspection, à la patience et l'attente. Et cela crée une angoisse permanente ; comme si nous étions continuellement pressés (sans savoir pourquoi) - voire « compressés ». De plus, le manque semble avoir disparu, car on cherche la satisfaction immédiate. Or, en retranchant le manque, c'est le désir qui s'étirole. De fait, la perte du désir c'est la perte du sens même de l'existence du sujet. Charles Melmann, dans *L'Homme sans gravité* disait qu'on est passé d'une société de désir à une société de jouissance. Et le problème le plus soucieux, c'est que le virtuel démultiplie cela.

Ensuite, nous assistons à une crise des subjectivités (en pleine mutation) qui implique nécessairement la crise de l'objet. Aujourd'hui, l'objet — notamment ce que j'ai appelé « l'objet-écran » — paraît prendre plus de place que le sujet. Une grande partie de nos rapports intersubjectifs se font aujourd'hui par le biais d'une machine. C'est insidieux et violent. Moi cela ne me dérange pas si on passe dix heures sur internet par jour si on sait ce qu'on fait, si on a la conscience et qu'on sait pourquoi on se coupe du monde extérieur et des autres. Le problème c'est que les gens n'ont pas conscience de se couper des choses et donc de leur esprit critique.

Enfin, je pense que les écrans accentuent toutes les pathologies de la limite : problématiques adolescentes, problématiques de l'excès, problématiques de l'addiction, de l'autorité...

## .....NARCISSISME ET EXPOSITION SOCIALE.....

La limite qui tend à s'effacer, c'est celle de la différence entre réel et virtuel, comme la bouteille de Klein, surface pour laquelle il n'est plus possible de définir un « intérieur » et un « extérieur ». Si je veux, grâce à Internet, le monde est parfait et à ma disposition: je bloque les gens qui m'agacent, je corrige mon image avec photoshop, je mets en scène ma vie... Dans la vie réelle, l'effort pour arriver à l'idéal du Moi est impossible et nous conduit à y renoncer. Dans le virtuel c'est tellement simple qu'on n'y renonce plus et cela donne l'illusion d'une jouissance extrême, celle de la maîtrise. « Je maîtrise mon monde comme je maîtrise mon image », c'est l'illusion d'une toute puissance absolue.



*Bouteille de Klein : surface pour laquelle il n'est pas possible de définir un « intérieur » et un « extérieur »*

**Tu as toi-même une page Facebook suivie par près de 1500 personnes. Comment la gères-tu ?**

Dans la mesure où j'ai une modeste casquette publique qui fait qu'on peut me voir dans les journaux, lire mes livres ou m'entendre à la radio, dans la mesure où j'ai accepté cette visibilité médiatique, je joue le jeu de la transparence c'est à dire que mon profil est public. Je n'ai jamais eu aucun problème avec ça. J'ai fait le choix de la transparence. Je refuse d'être dans la contention de mon image et dans une duplicité permanente. Je suis quelqu'un d'engagée dans mes thérapies, je suis une philosophe de la sincérité et je veux vivre en accord avec ça. Aujourd'hui ce n'est plus un ami qui te conseille un psy, c'est Google. Cela fait partie de la donne contemporaine.

**Cela peut peut-être changer les modalités de transfert, entre tes patients et toi ?**

Je ne crois pas. C'est peut-être rendu plus accessible avec Internet mais, depuis toujours, celui qui veut pénétrer dans la vie personnelle de son thérapeute, a toujours pu le faire. La démarche symbolique est la même. Le jour où l'un de mes patients aura une problématique de fixation et de curiosité sur moi, que je publie beaucoup ou peu sur le net ne changera rien. Ce qui est intéressant quand cela arrive c'est de les interroger sur le pourquoi ont-ils envie/besoin de fouiller dans ma vie ?

**Au delà de ces questions de transfert, les nouvelles technologies peuvent-elles modifier notre rapport à la clinique et aux patients ?**

Cette fois, je pense que oui. Par exemple, je pense que le nouveau lieu du transfert c'est le smartphone. Un de mes amis psys a ainsi reçu des photos d'une de ses patientes par Messenger (pas besoin d'être amis sur FB pour ça !). Avant, il aurait pu faire comme si de rien n'était, pour ne pas rentrer dans un jeu qui pourrait être pervers. Aujourd'hui, Messenger dit que les photos ont été distribuées et que l'autre les a vues. Le psy ne peut plus se cacher : soit il fait semblant de rien et il fuit l'endroit du transfert où son patient vient le chercher. Soit, il travaille avec et le place dans le champ de la thérapie. L'enjeu pour moi, plus que jamais, est alors d'être transparent et sincère. Ou bien l'on décide que le moi réel et le moi virtuel sont en adéquation, et le patient se lasse très vite. Ou bien on est dans le clivage et cela devient très compliqué de maîtriser tout ce qui peut apparaître dans le monde numérique.

## Je selfie donc je suis Elsa Godart

Dans cet essai passionnant, la philosophe et psychanalyste, Elsa Godard, qu'un certain nombre d'entre vous ont pu entendre au cours de stages Indigo, se penche sur un champ de réflexion encore peu labouré, celui des nouvelles technologies et des incidences qu'elles peuvent avoir sur notre vie. Elle a construit son livre autour des sept révolutions dans lesquels nous sommes entraînés, souvent sans même nous en rendre compte :

- la révolution technologique
- la révolution humaine dans laquelle deux changements majeurs peuvent être retenus : ceux de notre rapport à l'espace temps et au langage. Le premier bousculé par l'immédiateté et l'universalité des réseaux sociaux et le second transformé par notre usage de l'image.
- la révolution moïque induite sur notre représentation de nous mêmes, de notre Idéal du Moi et de notre narcissisme.
- La révolution sociale et culturelle qui parle de notre nouveau lien aux autres
- La révolution érotique qui met en jeu l'Eros dans une dimension de jeu avec soi et les autres
- La révolution pathologique qui, elle, engage Thanatos et sa part d'excès mortifères.
- La révolution esthétique qui change l'expression artistique de notre envie de partager avec les autres.

A travers tous ces chapitres qui peuvent se lire comme autant d'essais différents, l'auteure réussit à ne pas tracer une vision anxieuse ou dénonciatrice de notre usage du virtuel. Elle n'est jamais dans la condamnation ou dans le « c'était mieux avant ». Elle se demande juste comment nous réapproprier cette vie virtuelle en lui donnant du sens, celui qui est le nôtre, pour que notre moi réel retrouve sa place. Et que le Moi virtuel, de maître tout puissant et aliénant, redevienne un jeu né du désir.

Albin Michel, 16€



## Comment ne pas finir comme tes parents

La méditation pour les 15-25 ans  
De Soizic Michelot et Anaël Assier



Ce titre en forme de boutade s'adresse aux 15-25 ans qui souhaiteraient ne pas devenir, comme leurs parents, stressés, inquiets, bornés, frustrés... au choix ! Écrit par deux enseignants en méditation, ce livre s'adresse aux

ados et jeunes adultes qui vivent l'âge des premières autodépréciations, des premières grandes échéances et de toutes sortes de questions existentielles. Avec beaucoup d'humour et sans aucune prétention, il livre quelques clés de mieux-être, d'interrogations sur soi et de détente avec une méthode simple et efficace pour entrer en relation, de façon créative, avec ses émotions, ses pensées et, plus largement, la vie quotidienne. Il est vendu avec un CD mp3 qui permet de commencer à pratiquer la méditation.

Les Arènes, 22,90€

## Le burn-out des enfants

Béatrice Millêtre



Après avoir écrit de nombreux ouvrages sur les enfants précoces, la psychothérapeute Béatrice Millêtre éclaire un autre aspect de la souffrance de l'enfant : la pression, parfois inconsciente que les parents font peser sur eux.

Selon l'Unicef, 40% des 6-18 ans ont des problèmes psychologiques importants (dépression, stress, anxiété, idées suicidaires). Et Béatrice Millêtre témoigne qu'elle est passée, dans sa clinique, d'un jeune en « burn out » par an à cinq par semaine ! La faute, principalement, aux parents et à l'école, qui exigent trop d'eux, et surtout pas au bon âge : être premiers partout, sans droit à l'erreur, alors que les modèles sont défaillants (parents en dépression, ou sur-occupés, profs absents, ou faisant des fautes d'orthographe, etc.). Béatrice Millêtre lance un cri d'alarme, donne aux parents des outils pour repérer les signes avant-coureurs du burn-out (insomnie, grande fatigue...) et agir, si nécessaire, en renvoyant les parents à ce qui se joue chez eux de cette compétition qu'ils infligent à leurs enfants.

Payot, 16€

## Des psychanalystes en séance

Sous la direction de Laurent Danon-Boileau et Jean-Yves Tamet



A la différence des nombreux dictionnaires de la psychanalyse existant, qui abordent celle-ci par le biais de ses définitions, celui-ci a l'originalité d'aborder la réflexion par le récit de séances. Pour le coup, certains concepts parfois difficiles à saisir s'éclairent d'un jour nouveau : celui qui se dit (ou se tait) dans la séance entre le thérapeute et le patient. Il montre en somme comment les analystes pensent avec les concepts qu'ils se donnent pour accompagner ceux qui leur confient un moment de leur vie intérieure. Ce n'est donc pas un dictionnaire ni un vocabulaire de psychanalyse, qui, comme tous ceux qui existent déjà, situeraient les notions classiques dans l'appareil freudien et leur trajectoire dans les différents courants de pensée de la discipline. Au contraire. Chaque contribution, prenant appui sur un fragment de cure, illustre comment telle ou telle notion fait surgir des perspectives imprévues. Elle constitue ainsi un témoignage du travail de pensée qui prend sa source dans les concepts élaborés depuis Freud pour organiser la réflexion clinique au quotidien. En fondant chaque fois la réflexion théorique sur un cas clinique, ce glossaire plonge le lecteur dans l'incessant va-et-vient qui, de la clinique à la théorie, conduit la réflexion du thérapeute.

Folio/Gallimard, 9,20€

## Tout s'arrange avec des mots

De Marie Andersen



Comme le disait Elsa Godart dans l'interview des pages précédentes, notre monde hyperconnecté est marqué par l'immédiateté réactionnelle et le manque de nuances rédactionnelles. Marie Andersen, psychothérapeute et formatrice, précédemment auteure de « L'art de se gâcher la vie », offre avec ce livre une sorte de vademecum de la bonne communication. Rien de bien révolutionnaire mais un très bon condensé de tout ce qui peut se lire en PNL ou en communication non-violente. Écouter, reconnaître et exprimer : des évidences qu'il est toujours bon de rappeler à nos patients. Ou à nous mêmes.

Hugo doc, 17€