

L'identité : une construction relationnelle

Jean-François Gravouil

Résumé

L'auteur réfléchit à la question de la construction identitaire avec l'intention d'éclairer quelques points qui paraissent structurants pour travailler en psychothérapie.

Sont abordées notamment les liens entre identité et développement narcissique, la question du vrai et du faux self, l'accès à la mentalisation et à la représentation de soi, la matrice de représentation du champ (fonction personnalité) et la sédimentation de l'identité. La conclusion traite des enjeux sociaux liés aux déficiences de construction identitaire.

L'identité est une de ces « réalités » concrètement éprouvée par chacun mais qui, pourtant, échappe à toute définition simple tant ses fondements et sa construction sont complexes. Les réflexions qui suivent n'ont pas la prétention de traiter tous les aspects de la question mais bien plutôt d'éclairer quelques points qui nous paraissent structurants pour travailler en psychothérapie ainsi que dans des espaces socio institutionnels et professionnels.

I - Quand l'identité interroge la construction narcissique

Le développement d'un narcissisme sain peut se concevoir comme une articulation à 3 niveaux.

- Le premier : « J'ai le droit d'exister, personne ne veut que je meure ».

C'est le droit d'exister comme une personne vivante : quelqu'un désire ou, tout au moins, veut bien que je vive et je peux oser vivre en sécurité, sans crainte d'être détruit. Ceci ne va pas de soi pour tous les enfants (guerres, famines, maladies graves du nourrisson, désirs ou menaces de mort des parents sur l'enfant, etc.) et cette insécurité vitale, physique ou psychique, pèsera sur le sentiment d'existence. Il faudra se faire oublier, disparaître, se cacher, etc., pour échapper à la destruction.

- Le deuxième : « j'ai droit d'exister en tant que personne singulière et quelqu'un désire que je sois cette personne unique et originale. »

L'enfant est soutenu et accueilli avec joie dans le déploiement de ses potentialités. Il n'est pas confiné dans la réponse aux attentes et désirs de l'autre, il peut exister pour lui-même et se différencier sans risques d'attaques (dévalorisation, chantage affectif, culpabilisation, etc.). Ceci ne veut pas dire que l'enfant n'ait pas besoin d'être éduqué et d'apprendre la vie sociale, mais cette éducation n'est pas un formatage rigide et prend en compte la personnalité propre de l'enfant.

- Le troisième : « Qui je suis a de la valeur et ce que je fais a, le plus souvent, de la valeur ». Parce que j'ai reçu de l'attention, de l'intérêt, des reflets positifs et des critiques ajustées sur ma personnalité et sur mes actes, je peux me faire confiance. Je connais mes limites et mes ressources, mes qualités et mes défauts et je peux m'estimer avec toutes mes facettes, sans être obligé de me cliver en Dr Jekyll et Mr Hyde et d'ignorer mon ombre pour pouvoir vivre ou inversement de n'être occupé que de mes insuffisances supposées sans pouvoir m'appuyer sur mes compétences effectives.

Notons, en passant, que le deuxième niveau, celui de l'individuation et de la socialisation combinées, est décisif dans la possibilité d'exister par soi-même ou dans le besoin d'aller chercher une identité d'emprunt dans des appartenances sociales aliénantes, qu'elles soient religieuses, politiques, associatives ou, plus radicalement, sectaires ou extrémistes (qu'on ne se méprenne pas, tous les investissements sociaux ne sont pas aliénés, ils sont souvent en cohérence avec une personnalité construite et mature).

Une autre contribution qui éclaire les enjeux de la construction narcissique est celle d'Heinz Kohut¹

Pour ce dernier, le narcissisme n'est pas un stade du développement mais un axe développemental qui aura besoin d'être construit et nourri tout au long de la vie. Pour que cette construction narcissique soit harmonieuse, il est nécessaire :

- D'avoir des parents réjouis de l'existence singulière de leur enfant, intéressés par ce qu'il va devenir. « *Je suis curieux de cet enfant là, de ce qu'il a comme potentiel, de ce qu'il va me donner à découvrir.* »

- D'avoir un parent en capacité de faire beaucoup de self objet miroir. Un self-objet miroir soutient le self² en acceptant sa grandiosité, sa bonté, sa totalité et renvoie à une expérience du type « *Se mirer dans le regard de l'autre* ». Pour nous représenter nous mêmes, il nous faut, comme le dit Kohut, un autre qui se représente ce que nous sommes et nous le reflète. C'est, pour l'enfant, avoir un parent qui le regarde vraiment et qui partage avec lui ce qu'il voit de lui.

- De « *faire ensemble* » (de la cuisine, du bricolage, du jardinage, des jeux, de la marche, etc.), soutenu par un self objet *alter égo*, auprès duquel l'enfant peut éprouver ses capacités, se relier à un autre suffisamment semblable et, en même temps, reconnaître ses différences et se singulariser, tout en restant en lien.

- D'avoir construit un équilibre entre pôle des ambitions et pôle des idéaux.

Le pôle des ambitions se développe à partir :

- Du besoin d'exhibition reflété positivement par les parents (fierté, empathie, admiration) et permet une expérience du type : « *Si les autres me trouvent bon c'est que je le suis* » ou encore « *Je suis parfait et tu m'admires.* ».
- D'une frustration optimale : l'admiration des parents n'est pas inconditionnelle et absolue, ils ne sont pas toujours disponibles et l'enfant apprend à moins dépendre de l'approbation externe. Il internalise son estime de lui-même et son exhibitionnisme se transforme en affirmation de soi et en ambition.

¹ Heinz Kohut 1913/1981 est un psychanalyste américain né à Vienne. Il va développer une perspective dans laquelle le narcissisme, loin de disparaître pour céder la place à un « stade » objectal, se maintient et évolue la vie durant, constituant un courant normal, nécessaire, de la vie psychique, une ligne de développement complémentaire aux développements des investissements objectaux. Ce développement sera celui du self. Kohut ne définit pas le self comme une instance précise mais plutôt comme un ensemble de manifestations caractéristiques intéressant la personnalité entière, du fonctionnement psychique au soi corporel, ainsi que d'éléments mieux définis comme la représentation de soi-même ou celle des objets introjetés.

² Voir note 1 la définition du self chez Kohut.

Le pôle des idéaux se développe à partir :

- D'une fusion avec un self-objet tout puissant et idéalisé, fusion qui procure une expérience du type : « *Tu es parfait et je fais partie de toi.* ».
- D'une relation d'empathie avec un parent qui accepte de se laisser idéalisé et d'être investi comme fort, calme, solide, contenant.
- D'une frustration optimale liée aux imperfections du parent et à son acceptation d'être peu à peu désidéalisé, l'enfant transférant son idéal vers des valeurs et des idéaux et apprenant à se calmer par lui-même et à contacter sa propre solidité.

En outre, la construction saine de l'enfant dans son milieu familial, suppose que les parents aient déjà construit leur propre identité, une présence à eux-mêmes et une capacité suffisante de différenciation et de prise de recul par rapport aux autres et à la société.

Si l'ensemble de ces conditions n'est pas suffisamment rempli, l'enfant puis l'adulte seront perdus dans un désir effréné d'être admirés et respectés. Ils seront prêts à toutes les aliénations pour obtenir d'être remarqués, considérés, regardés avec approbation. « *L'absence à soi d'une individualité défaillante, inconsistante, conduit à perdre la conscience de son identité propre et de son moi profond et rend prêt à succomber à toutes les formes de domination, d'asservissement et de passivité.* ».³ Ils seront en quelque sorte constitués par les autres dans une identité externe qu'ils ne ressentent pas de l'intérieur (sorte d'exo squelette identitaire) mais dont ils ont, néanmoins, besoin pour exister.

II - Neurosciences et construction de l'identité

La construction identitaire est liée au concept de **mentalisation**⁴, tel qu'il a été développé dans le cadre des neurosciences affectives par Fonagy et Bateman.

La mentalisation est liée à la maturation progressive du cerveau gauche. A partir de 18 mois, l'enfant commence à développer une conscience réflexive qui sera à maturité vers 7 ans, ce qu'on appelle communément l'âge de raison. L'enfant a alors acquis une capacité à se représenter ses propres états intérieurs et ceux des autres. Il est capable de dire par exemple « je me sens triste et je crois que tu es fâché ».

Il a acquis la capacité à percevoir ses états intérieurs et à inférer ceux des autres mais aussi à mettre sur ces états des mots saisissables. Si cette capacité n'est pas là, il ne peut y avoir de construction identitaire. Construire son identité c'est pouvoir vivre et se représenter, instant après instant, qui on est et ce qu'on ressent, et non pas vivre sur un mode uniquement réactionnel, dans une réponse peu consciente aux stimuli de l'environnement.

³ Michel Terestchenko, « *Un si fragile vernis d'humanité* », Editions La Découverte, Paris 2005 p.29.

⁴ Mentalisation : concept créé par A. Bateman et P. Fonagy avec la définition de base suivante « Interpréter implicitement et explicitement ses propres actions et celles de l'Autre comme ayant un sens sur la base d'états mentaux intentionnels (désirs, besoins, sentiments, croyances, raisons).

La capacité de mentalisation est, bien entendu, dépendante de l'environnement de l'enfant. Il faut, autour de cet enfant, des adultes qui vont pouvoir mettre des mots sur leur vécu somato-affectif et sur celui de l'enfant : « je t'entends crier, je crois que tu as faim, ne t'inquiète pas, je fais chauffer ton biberon et en même temps, t'entendre crier si fort m'insupporte tellement que je pourrais avoir envie de t'enfermer dans ta chambre. ». C'est sur cette verbalisation des ressentis que va se construire la capacité de mentalisation de l'enfant.

Le « soma », constitué des éprouvés corporels, pour qu'il contribue à l'identité, doit être lui aussi mentalisé : l'enfant peut dire « j'ai mal à la jambe gauche ». L'accès à la représentation corporelle est constitutive de l'identité lorsque sont associés un éprouvé, une localisation corporelle et la représentation de cet éprouvé.

Les enfants sauvages qui n'ont pas pu accéder au langage n'ont pas d'identité, de conscience réflexive. Ils n'ont pas la capacité à se représenter eux-mêmes. Vivre ne suffit pas à donner une identité, il faut pouvoir associer des mots à un vécu. La capacité à se mettre en méta-position est l'instrument de la construction identitaire. Il faut pouvoir se penser par rapport à ce que l'on a vécu et se penser en présence d'autres. L'identité nécessite des self objets miroirs, des reflets phénoménologiques (par exemple : « je vois que tu trembles ») et des reflets empathiques (par exemple : « oui, ça fait peur de vivre ça »), de l'autre différencié, du tiers dans les dyades closes sur elles mêmes.

La thérapie est un des lieux privilégié de la mentalisation : de la construction d'un soi témoin capable de se mettre en méta position, de s'observer et de se penser tout en étant pleinement engagé dans l'instant. A la différence de la méditation de pleine conscience qui poursuit un but similaire, la thérapie est une activité de relation dans laquelle le commentaire continu des processus relationnels et des activations émotionnelles client/thérapeute fonde l'acquisition des capacités de mentalisation.

III - Self, Faux self et Identité

Rappelons nous que pour Winnicott le faux-self est là pour protéger le vrai self. Il constitue une forme d'identité qui protège tout en emprisonnant. La persistance du besoin de réagir aux empiétements de l'environnement fonde l'organisation du faux Self. Le nourrisson perturbé par une obligation soutenue de réagir est distrait de son état d'être en devenir. *« (...), dès le début, l'individu a besoin d'un minimum d'empiétements qui sont pratiqués par l'environnement et provoquent une réaction. (...), leur ligne de vie ne sera pas perturbée par une capacité de réagir plus importante que celle qui peut être vécue sans entraîner la perte du sentiment de continuité d'une existence personnelle. »* ■

Lorsque l'environnement empiète sur le bébé de façon extrême, *« l'individualité se développe alors comme une extension de l'environnement envahissant. (...) Ce qui reste du noyau est caché (...). L'individu n'existe alors que grâce au fait de ne pas être deviné. (...), nous nous trouvons en face du faux Self complexe dont la fonction est de cacher le*

⁵ Winnicott DW *Collected papers cités p.xxxiv, dans la préface à La consultation thérapeutique de l'enfant*, Gallimard 1971

vrai. Le faux self peut être bien adapté à la société mais l'absence du vrai Self est la source d'une instabilité (...). Le patient se plaint d'un sentiment d'inutilité. »⁶

Le faux self s'installe quand l'enfant est là pour satisfaire les besoins psychiques des parents, pour les colmater, les réparer, il est alors mis à leur service, dépossédé de lui-même. L'instrumentation de l'enfant peut être extrêmement rapide dans la famille. Elle se fait de façon largement inconsciente. Les protestations précoces de ces enfants (colères, symptômes somatiques, etc.) qui résistent à leur aliénation sont vite étouffées. La vitalité de l'enfant est réduite, conditionnée, attaquée. L'enfant ne peut pas accéder à une position de sujet, il est dépossédé de lui-même jusqu'à devenir psychotique dans les cas les plus aigus.

En thérapie, il n'est pas judicieux de vouloir faire disparaître prématurément le faux self, quand bien même il semble limitant et irritant. Il vaut mieux faire grandir le vrai self à l'abri du faux self, sorte de peau artificielle qui tombera d'elle-même lorsque le vrai self sera assez développé. L'accès au vrai self se fera à l'émergence du ça, avant que le « je » ne censure et ne stérilise ces émergences. Cela demandera au thérapeute d'être attentif à de micro émergences, à peine saisissables et très tôt recouvertes et de les soutenir, de les porter délicatement, de les protéger des auto-attaques et des introjects pour qu'elles puissent se consolider et s'enraciner.

IV - Identité et matrice de représentation du champ

La matrice de représentation du champ, MRC⁷, c'est ce que je peux dire de mon identité. Ce concept, créé par Gilles Delisle, redéfinit la fonction personnalité de Perls, Goodman en lui donnant une existence structurelle et durable. Les découvertes des neurosciences valident ce caractère structurel de l'identité, inscrite, sur le plan cérébral, dans des connexions neuronales et des réponses neuro-hormonales qui se sédimentent et se consolident au fil des expériences.

Je n'accède à mon identité qu'au travers des représentations construites dans ma MRC. L'identité fait référence au durable, à la continuité temporelle du self, c'est la dimension consciente de soi et de sa représentation du monde. La MRC répond à cette stabilité dans la durée. L'identité c'est pouvoir dire: « je peux m'identifier comme vivant, humain, sexué, appartenant à cette famille, etc., j'ai telles compétences, je m'identifie comme quelqu'un capable de ... , je me sais solide, sensible, etc., je vois le monde et les autres de telle façon, ... ».

Cette construction identitaire est bien entendue constituée d'évènements dont on peut, le cas échéant, avoir conservé le souvenir, mais elle est, bien davantage, faite d'éprouvés somato-affectifs qui ont été peu en figure et peu représentés. Ces climats, ces ambiances, dans lesquelles nous avons vécu, façonnent notre façon d'être au monde et échappent largement à notre conscience comme à notre mémoire. Quelques situations emblématiques font figure par leur caractère plus intense ou plus spectaculaire et peuvent nous servir à

⁶ Winnicott DW *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot 1969, p. 89-90

⁷ Delisle G *Une théorie révisée du self* Montréal 1998

approcher d'un fond insaisissable et indicible. Ce jour, que raconte notre client, où papa a tout cassé à la maison, où la police est venue, etc. n'est pas, en soi, fondateur de son identité, mais il rend compte du climat permanent de peur et de stress dans lequel vivait la famille lorsque, chaque jour, ce père rentrait plus ou moins ivre à la maison. C'est la répétition quotidienne de ces expériences de tension somato-affective qui inscrit en nous des réponses d'alerte disproportionnées à des stimuli mineurs dans l'environnement.

Ces ambiances émotionnelles, relationnelles, mais aussi sonores, odorantes, lumineuses, spatiales, etc. sont difficiles à appréhender en thérapie, fondues qu'elles sont dans les coulisses de l'histoire de vie de nos clients. Et pourtant, elles constituent une part significative de l'identité et produisent une large part des réactions somato-affectives, souvent incompréhensibles pour les clients, incapables de les relier à des souvenirs effectifs. Redonner une forme à ce fond est un travail délicat et subtil qui, s'appuyant sur l'évocation de détails sans importance du quotidien de l'enfance (couleur des murs, bruits dans la maison, rituels du coucher, des repas, etc.) fait peu à peu réapparaître les couleurs somato-affectives qui ont imprégné l'univers interne du client.

La MRC des extrémistes, des personnes figées dans des croyances rigides ou identifiées à leurs fonctions sociales, est sans doute une MRC d'emprunt sur un fond vide : *« je ne sais pas qui je suis, je n'ai pas la capacité de me représenter moi tout seul, je vais me coller à quelque chose d'extérieur fortement défini pour me faire exister »*. C'est une identité pour combler un vide, une absence de sentiment d'existence, pour échapper à des douleurs existentielles insoutenables. Pour faire tenir un self qui n'a pas de structure interne les humains s'identifient à une secte, à un métier, à une fonction politique, à un traumatisme subi, « je suis un enfant battu », à une cause et réduisent leur identité à cette identification externe qui leur fournit un « prêt à porter identitaire ».

Paradoxalement, entrer dans un groupe extrémiste, dans une organisation sectaire, c'est rechercher une forme de tuteur de résilience qui va structurer et donner du sens. Ces personnes en vide identitaire échangent un semblant d'identité et de présence soutenant contre un asservissement et une aliénation. Elles ne sont pas capables de voir que ce n'est pas à leur service car elles ne savent pas qui elles sont et ne s'appartiennent pas. Pour reconnaître ce qui est bon ou non pour soi, il faut qu'un minimum d'identité, de conscience de sa singularité et de ses besoins propres ait pu s'élaborer. Le critère de la responsabilité c'est la liberté de choix : si la capacité de faire un choix conscient n'existe pas, alors la responsabilité est limitée ou inexistante. Quand l'identité est peu construite, la capacité de s'orienter dans l'environnement et de faire des choix libres n'existe pas et la responsabilité ne peut s'exercer que très partiellement.

Pour conclure provisoirement – Société, empathie et identité

Dans la société libérale où nous sommes, toute la construction socio économique repose sur la consommation. **Pour que quelqu'un consomme plus, il doit avoir peu d'identité :** plus il est vide, plus il a besoin de combler ce vide par l'extérieur et donc par la consommation.

Notre société n'encourage donc pas la singularisation, l'individuation et, ce faisant, favorise l'émergence d'institutions et de mouvements totalitaires (voir « 1984 » de George Orwell) puisque l'absence d'identité conduit à chercher une identité externe dans des mouvements fortement typés et structurés. Les formes de ce totalitarisme sont devenues plus subtiles avec les réseaux sociaux qui exercent une influence continue mais peu identifiée sur les individus. Ces derniers sont rarement en capacité de penser par eux-mêmes parce qu'ils sont occupés de façon continue à s'exposer à leurs nombreux amis sur la toile, à soigner leur image et à être conformes aux standards implicites colportés sur ces réseaux.

Nous avons, dans nos sociétés, un double problème avec l'individualisme et l'absence d'individualité, d'individuation : d'un côté un enfant et un consommateur rois, de l'autre un enfant et un consommateur objetisés, non vus, non identifiés, élevés dans un espace d'indifférenciation à l'intérieur de la famille et de la société.

Plus grave, la destruction de l'identité par la société conduit aussi à la destruction des capacités d'empathie. Comme le dit Michel Terestchenko : « *La personnalité altruiste se distingue par une puissante autonomie personnelle, la capacité à agir en accord avec ses propres principes indépendamment des valeurs sociales en vigueur et de tout désir de reconnaissance. (...) Seul celui qui s'estime et s'assume pleinement comme un soi autonome peut résister aux ordres et à l'autorité établie et prendre sur lui le poids de la douleur et de la détresse d'autrui.* »⁸

Selon Jaak Panksepp⁹, le créateur des neurosciences affectives, la difficulté à éprouver de l'empathie est à la base de la sociopathie et de la psychopathie. Pour qu'il y ait empathie, l'enfant puis l'adulte doivent pouvoir contacter leur propre chagrin et celui des autres et recevoir et donner de l'empathie dans l'accueil de ces chagrins. Il semble que l'absence d'une identité suffisamment construite inhibe nos circuits socio-émotionnels de base, notamment *grief* (capacité à ressentir du chagrin, de la détresse de séparation et de solitude), *care* (capacité à prendre soin d'un autre) et *play* (capacité à jouer avec les autres) qui sont les socio-émotions de base racines de l'empathie. Il ne reste alors que *rage* (rage, colère) et la destructivité qui en découle ou bien de l'indifférence et de l'apathie.

Paradoxalement, plus d'identité, au sens d'une pleine individuation, conduit à moins d'individualisme (renfermement sur soi pour éviter le sentiment de vide) et à plus d'ouverture du cœur. Quand quelqu'un lutte pour tenir à distance son trop insupportable sentiment de vide, il ne peut en aucun cas s'ouvrir à une autre personne. C'est seulement quand il est dans sa vulnérabilité qu'un contact de cœur à cœur peut avoir lieu. « *L'acceptation de soi, une certaine manière d'être présent à soi, d'être accordé à soi, d'être pleinement ce que l'on est – soi-même et non ce que les autres attendent ou exigent*

⁸ Michel Terestchenko, « *Un si fragile vernis d'humanité* », Editions La Découverte, Paris 2005 p.16.

⁹ En 1998, Jaak Panksepp publiait un ouvrage de référence dont le titre, « *Affective Neuroscience* » (les neurosciences affectives, en français), allait devenir l'expression consacrée pour ce « jeune » champ de recherche qui étudie les mécanismes neuronaux derrière nos émotions. « *The Archaeology of Mind : Neuroevolutionary Origins of Human Emotions* », que Panksepp a publié chez Norton en 2012, examine les circuits émotionnels de base, actifs dès notre naissance, qui constituent la base de notre identité affective.

*de vous – conduit à une attitude ouverte, libre, confiante et amicale envers le monde extérieur dont résulte la capacité à accueillir la détresse des autres et à agir en conséquence sans être aliéné ni détruit par elle. ».*¹⁰

Jean-François Gravouil

Psychothérapeute, formateur et superviseur de psychothérapeutes. Il exerce aussi comme consultant, coach et formateur dans le domaine du management et des ressources humaines.

Membre titulaire et ancien président de la SFG, s'est formé à l'EPG puis au Centre d'Intégration Gestaltiste (CIG) de Montréal (Canada). Il pratique en psychothérapie, supervision et formation de psychothérapeutes et réalise des interventions de conseil, coaching et formation en entreprise (management et ressources humaines).

Ses axes de recherche portent sur la PGRO et les neurosciences affectives, au service de la consolidation et de l'affinement de la posture du thérapeute.

Mail jean-francois.gravouil@wanadoo.fr

Site www.aclerget-jfgravouil.com

Tél 06 03 91 33 21

Quelques références bibliographiques pour poursuivre la réflexion

Guy Debord, « *La Société du spectacle* » 1967, Gallimard, 1992. *Et sans doute notre temps préfère t-il l'image à la chose, la copie à l'original...*

Edgar Morin, « *La Méthode, L'Humanité de l'humanité - L'identité humaine* » (t. 5), Le Seuil, 2001, Nouvelle édition, coll. Points

George Orwell (1903/1950), « *1984* », écrit en 1949. *L'auteur dépeint une société totalitaire absolue, la réalisation la plus extrême qu'on puisse imaginer d'un gouvernement moderne.*

Bernard Stiegler *Ce qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue* Flammarion, 2010
C'est par le biais de la technique numérique, de l'américanisation du monde, des monopoles et du contrôle de la distribution, que le capitalisme s'autodétruit en niant le concept de singularité, et la vocation combative des cultures.

Michel Terestchenko, « *Un si fragile vernis d'humanité* », Editions La Découverte, Paris 2005. *Michel Terestchenko rouvre ici le débat, en complétant notamment la démonstration de Hannah Arendt. Comment devient-on résistant ou collabo ? C'est toujours une décision initiale. Le collabo est un résistant qui n'a pas pu dire non suffisamment tôt. Le résistant, lui, a appris à dire non précocement. L'éducation qu'il a reçue lui a permis de pouvoir se différencier sans se sentir trop en danger et il peut contester les dérives d'une société malade.*

¹⁰ Michel Terestchenko, opus cité, p.19