

La parole et l'écoute par G. Garibal*

La psychanalyse (investigation des processus psychiques profonds) n'existerait peut-être pas si Sigmund FREUD n'avait pas été un amoureux précoce des mots, de sa langue, du langage et de la littérature, et par là même un amoureux de l'écriture et des "signes imprimés".

"L'aventure psychanalytique" commence, à son insu, dès qu'enfant puis adolescent, il lit les grands auteurs et traduit "les 33 vers de Sophocle" à l'occasion de son baccalauréat (vers qui décrivent la légende d'Oedipe, qui deviendra l'un des piliers de son oeuvre).

Pour lui, les mots des autres, ce sont donc d'abord de "l'écriture entendue". Elle deviendra ensuite "écoutée". Parce que "ça parle", au fil même de la lecture. Elle fait intervenir tous les sens : la vue, le toucher (du papier), l'olfaction (l'odeur de l'encre), l'ouïe (l'écriture est une voix), le goût (l'écriture peut se "déguster" comme un bonbon de l'esprit!).

Son écriture quasi-calligraphiée, montre son respect du signe, son goût pour l'enchaînement de ces signes et son esthétisme en matière graphique. Sans doute, aurait-il pu être un excellent dessinateur ou peintre.

S. FREUD comprend précocement que ces signes (l'écriture, que l'on doit aux Sumériens) traduisent non seulement la pensée mais contiennent différents sens. C'est en lisant passionnément les auteurs qu'il comprend la richesse de l'écriture. Ce "parler écrit" contient donc des sons, des images, des scènes, des idées, des pensées, des sous-entendus, des demandes, des non-dits aussi. Il constate que l'écriture, qui devient parole à l'oreille du lecteur, contient la personnalité et surtout le *désir* de l'auteur.

De toute évidence, il avait cette particularité de "voir" écrit (défiler devant ses yeux) les mots prononcés par lui et les autres, ce qui donnait une dimension particulière à son écoute (tels les films sous-titrés). C'est cet amour du mot, du mot juste surtout, qui lui a permis de s'aventurer sur la route du rêve et de découvrir "la clé des songes". Il fut le premier à comprendre que le rêve est articulé comme un rébus. Pour le décoder, il faut remplacer chaque image par une syllabe ou un mot (ce qui donne une phrase ensuite) et non l'interpréter comme un dessin, ce qu'avaient fait ses prédécesseurs, sans résultat, de ce fait.

C'est donc par le langage (et ses multiples formes, hors de l'écrit et de la parole) que "l'on peut entrer dans la vie de l'autre". Sans attention particulière, on *entend* l'autre. Avec attention, avec le désir de "vivre sa vie", on *écoute* l'autre. Ainsi le psychanalyste, par "intérêt", vit plusieurs vies, à longueur de journée. Celui qui dépasse sa simple curiosité et qui aime ses patients, les entend donc mieux. C'était le cas de S. FREUD. Ses analyses ratées ont souvent concerné des patientes, ou patients, qu'il ne parvenait pas à aimer. L'amour, l'amitié, restent une mystérieuse alchimie !

C'est parce qu'il a perçu, par l'écoute, "le manque" des hystériques que S. FREUD a pu différencier cette névrose de l'épilepsie. Ce manque, ce "trou psychique", est, entre autres, constitué par le fait que l'homme est un être contradictoire qui veut "*être adulte quand il est enfant, et enfant quand il est adulte*". Il a compris qu'il fallait renvoyer ses patients à leur enfance, à leur vécu du passé, pour obtenir la "mise en mots" de leurs anciennes émotions, et entendre puis écouter leur désir en instance, non réalisé, que ce désir se présente sous forme d'amour ou d'hostilité envers d'autres personnes. La nature de ce désir est ensuite restituée à l'émetteur-analysant par la parole du récepteur-analyste. Le manque verbalisé, le trou, va devenir ensuite un "espace de liberté", et la souffrance, c'est-à-dire le manque, se transforme en plénitude. Le trou est comblé.

Cette parole libératrice passe par l'organe vocal, ou par le corps sous forme de symptômes, tel un filet d'eau qui ruisselle. "Ça" coule de source, en quelque sorte. La parole analytique, c'est à la fois du "ça" et du "surmoi" qui s'évacuent et du "moi" qui s'exprime. Un "moi" qui doit se frayer un passage entre le "ça" et le "surmoi" pour exister et prendre de l'amplitude.

Toute parole demande une écoute, elle existe pour être écoutée (de soi et des autres).

L'écoute est d'abord une attitude. Pour être réceptif, il faut s'ouvrir, être disponible pour écouter, c'est-à-dire avoir *volonté, patience, curiosité, altruisme*, pour recevoir la parole prononcée.

Entendre est difficile : ce n'est pas pour rien que l'oreille est équipée d'un labyrinthe qui filtre les sons. Écouter est encore plus difficile, car l'écouter doit "neutraliser" ses propres parasites internes (ses soucis, ses préjugés, son stress, etc.) et "maîtriser" le milieu dans lequel s'exerce l'écoute (ambiance environnante). L'écoute n'est pas naturelle en soi, puisqu'en premier lieu, elle met l'écouter sur la défensive, alors qu'il doit s'ouvrir.

Comment comprendre la parole de l'autre ? L'écoute demande d'être non-directive (donner la liberté d'expression à l'autre) et empathique (sans jugement). Il s'agit de se centrer sur ce que l'écouter vit, plutôt que sur ce qu'il dit. Carl Rogers a bien formalisé les règles de l'écoute : accueillir, percevoir (filtrer ce que l'autre dit), s'intéresser d'abord à la personne plus qu'au problème, respecter cet autre, faire le miroir (pas le buvard).

L'écoute est un art : il s'agit d'apprendre à s'écouter soi-même en premier lieu, puis à poser les questions (ouvertes ou fermées), à reformuler (vérifier que l'autre écoute aussi et reconnaît ce qu'il a dit), ne pas avoir peur des silences (le silence parle, il est riche). L'écoute est ainsi une responsabilité partagée. Chacun devient responsable de chacun. Elle demande que l'écouter installe la confiance, montre son engagement dans l'acte d'écoute (comme dans l'acte de parole) et personnalise l'entretien. L'écouter est présent uniquement pour l'écouter qui devient le centre de l'échange. Écouter, c'est aussi s'installer dans le cœur de l'autre. Mieux qu'un corps à corps verbal, "la parole-écoute", est un "accord à cœur".

Les mots sont des fenêtres, il faut les ouvrir. Pour comprendre le sens que leur donne le locuteur. La parole est une musique : l'analyste doit entrer en harmonie avec la mélodie qui se joue à son oreille.

La bonne parole soulage, la bonne oreille guérit. Elle évite des prescriptions inconsidérées. Montrer que l'on écoute bien vaut une ordonnance. La bonne écoute, perceptible par l'écouter est une prescription de détente. Elle installe l'égalité entre les interlocuteurs.

S. FREUD a parlé "d'attention flottante". Il veut dire par ces mots que l'écouter doit éviter de se bloquer dans une concentration crispée qui "rétrécit" l'écoute. En étant, au contraire, détendu (mains posées sur les genoux, bras et jambes décroisées), en laissant entrer le discours de l'autre, le labyrinthe de l'oreille retient le trop plein, et laisse passer les doubles sens, contre-sens et lapsus... si riches de sens. Vu psychanalytiquement, ce duo parole-écoute, instruit et enrichit les deux parties, auxquelles un effort de dépassement de soi est demandé.

La parole et l'écoute en harmonie constituent un contrat de "bonne intelligence".

G. GARIBAL

L'Homme, le Médecin, le Psychanalyste

Gilbert Garibal – Préface de Michèle Freud – Editions de Vecchi, [lien vers le site](#)