

## AVANT-PROPOS

Nous connaissons tous, à un moment de notre vie, le sentiment de manquer d'amour. D'une façon ou d'une autre, avec des degrés d'intensité divers : depuis l'absence de l'aimé<sup>1</sup> sans qui l'on a l'impression de ne pouvoir vivre, jusqu'au simple manque de reconnaissance au travail.

Il arrive également, surtout au temps de l'enfance, que nous en souffrions sans nous en rendre compte.

À l'âge adulte, c'est souvent un événement de la vie (rupture amoureuse, perte d'un travail ou d'une position, deuil...) qui éveille ou ravive ce sentiment de perte, d'abandon, d'être oublié, dévalorisé... Chacun réagit à sa manière, le plus souvent sur un mode dépressif, mais pas toujours. On peut aussi revendiquer, parfois agressivement, ou devenir hyperactif pour oublier.

Il arrive aussi que l'on éprouve le sentiment de n'avoir jamais été aimé, ou du moins pas assez. On peut en avoir conclu que l'on est indigne d'être aimé.

---

1. Le mot est pris ici dans son sens ancien de « celui/celle qui aime » : il vaut pour l'aimé comme pour l'aimée.

## QUAND L'AMOUR MANQUE

Ce sentiment n'est pas provoqué par le choc d'un événement actuel, nous souffrons d'un état dont nous ne pouvons nous dépêtrer et qui, comme on dit, vient de loin. Sa source est à rechercher dans l'enfance, le plus souvent.

En général, les deux dimensions, celle de l'actuel et celle du passé, se conjuguent : l'actuel se révèle traumatisant parce qu'il réveille un passé douloureux que l'on avait mal dépassé, ou que l'on avait refoulé sans le métaboliser. Car lorsque l'on a été suffisamment aimé étant enfant, on a acquis une confiance en soi qui permet d'affronter la difficulté actuelle.

Pour parvenir à cette confiance, quand elle n'a pas été donnée d'emblée, il est important d'identifier, au-delà de l'événement présent, quand et comment on a pu manquer d'amour.

Première partie

**NARCISSISME, AMOUR ET PASSION**



Avant d'entrer dans le vif de notre sujet, il paraît nécessaire de faire un détour par l'outillage conceptuel. Je commence donc par rappeler quelques notions utilisées en psychanalyse qui nous serviront de repères tout au long du livre. Ce sera l'occasion de distinguer la passion et l'amour.

Le mot « amour » est un mot-valise. On y trouve aussi bien l'amour de soi, que l'amour filial, l'amour parental, l'amour sexuel, la passion, l'amour du beau, du bon, l'amour divin... Il paraît nécessaire de définir le mot, et en même temps de le déplier.

Si les Romains ne disposaient que d'un mot pour la chose, dont nous vient notre mot d'« amour », les Grecs distinguaient trois dimensions : *éros*, *agapè*, et *philia*. Par amour, on entend le plus communément l'éros grec. Aimer est alors désirer ce qui manque, et se l'approprier autant que possible. Vient alors la joie d'amour, finie par définition. Car de ne plus manquer, l'objet finit par ne plus éveiller de désir... d'où la proverbiale infidélité masculine ? *Éros*, en effet, par sa dimension active et captatrice, correspond au stéréotype traditionnel de la virilité. *Éros* est l'amour qui prend. *Agapè* est l'amour qui donne. On peut y voir un stéréotype du féminin, pris dans son versant maternel. *Agapè*, en effet, est la générosité même, le don gratuit, sans attente de retour, dépourvu d'égoïsme... à la

## QUAND L'AMOUR MANQUE

limite du masochisme ? *Philia* apparaît être une heureuse synthèse d'*éros* et d'*agapè*. Ce qui caractérise la *philia*, c'est la réciprocité, le partage, la solidarité. Elle implique une attention pour l'autre qui n'est pas oubli de soi.

# 1

## QUELQUES PRÉLIMINAIRES

*Le narcissisme primaire, ou l'absolu de l'amour –  
Le narcissisme secondaire, ou l'absolu de soi – Moi  
primaire, Surmoi, Idéal du Moi*

On sait que Freud a repris le nom d'« Éros » dans sa représentation du psychisme. Dans sa théorie, qu'il appelle métapsychologie<sup>1</sup>, Éros désigne les pulsions de vie, opposées aux pulsions de mort. Éros est une force qui associe, qui rassemble et fait grandir, alors que Thanatos dissocie. La sexualité génitale n'en est qu'une manifestation parmi d'autres. C'est pourquoi, en psychanalyse, la notion de sexualité ne se limite pas à la génitalité, elle comprend tout ce qui concerne Éros : à savoir les pulsions et les plaisirs qui augmentent la vie. C'est dans ce sens que l'on parle d'érotisme oral, ou anal.

En psychanalyse, on peut donc distinguer plusieurs amours et plusieurs composantes dans ces amours. Commençons par le début.

---

1. Métapsychologie, comme on pourrait appeler « métagéométrie » les postulats de base, purement hypothétiques, qui permettent de dessiner un rectangle en géométrie euclidienne : on y a décidé que deux parallèles ne se rencontrent jamais.

## Le narcissisme primaire ou l'absolu de l'amour

Le narcissisme a mauvaise presse : dans son acception courante, il renvoie à l'égoïsme, à l'autoérotisme, on en a une vision moralisante. Tel serait le narcissisme, que l'on qualifie en psychanalyse de secondaire, ou spéculaire. Les études cliniques des schizophrènes montrent qu'ils sont dépourvus de ce narcissisme, mais qu'ils en manifestent un autre, plus primitif, que l'on peut résumer par une volonté de toute-puissance. Au cours de notre évolution, nous en sommes tous passés par là. Quand nous étions fœtus, puis nourrisson, nous étions tout et tout était nous. Nous étions dans la fusion, on pourrait dire : la confusion. On peut dire également que nous étions tel un dieu : ainsi, Jahvé est nulle part et partout (tout-puissant, omniscient, et tout amour, dans les trois religions du Livre). C'est dire qu'entre notre mère et nous, nous n'aurions pu glisser une feuille de papier à cigarette ! Voilà pourquoi, aux premiers temps de la vie aérienne, le sein, et plus globalement le corps maternel, fait imaginairement partie de nous. La première coupure (on dit « castration » puisque c'est une première atteinte à notre toute-puissance) vient avec le sevrage<sup>1</sup>. Voilà que le sein se distingue de nous, il devient un premier objet, qui vient et s'en va à sa guise. Tant que le sevrage n'est pas accompli, pour le bébé c'est une partie de lui qui s'évapore dans le néant, il vit alors une fin du monde, il a le sentiment de se disloquer, c'est le

---

1. On pourrait dire aussi que c'est la seconde castration, la première étant la castration ombilicale qui signe le passage d'un univers liquide à un univers aérien.



désespoir absolu ! Et, pour s'en défendre, la colère totale. Heureusement, le plus souvent, la mère console le bébé : le paradis se reconstitue... jusqu'à la prochaine fois. Il lui faudra du temps pour intégrer le fait que, même absent, l'objet maternel n'a pas disparu. On dit qu'il a acquis la permanence de l'objet. Mais pour ce faire, ô paradoxe, il faut qu'il l'ait définitivement perdu : il ne sera plus jamais déjà-là. Ce faisant, il aura construit les deux représentations de l'objet-sein décrites par Melanie Klein : le premier donne la jouissance, il est toute bonté, le second est persécuteur, en lui est déposée toute la haine du bébé pour l'objet manquant. On peut y voir les rudiments de l'amour et de la haine.

Cette description nous fait déjà entrevoir le mécanisme de la passion, nous y reviendrons.

L'échange des cœurs décrit par l'auteur inconnu de *Flamenca*, roman en vers écrit autour de 1250, met bien en relief la confusion des corps propre à la première relation du bébé à sa mère :

« Ami, disait-elle – et elle l'embrassait –  
 Avec ce baiser je vous livre mon cœur  
 Et prends le vôtre qui me fait vivre  
 — Dame, répond Guillaume, je le reçois  
 et le retiens avec la promesse  
 de le garder au lieu du mien<sup>1</sup>. »

---

1. « Flamenca », in *Les Troubadours*, Desclée de Brouwer, 2000, p. 1001.

## **Le narcissisme secondaire ou l'amour de soi**

Le narcissisme secondaire, ou spéculaire, requiert une organisation psychique plus évoluée : pour m'aimer moi-même, encore faut-il que j'aie une représentation de moi.

C'est la constitution d'un premier objet extérieur permanent, la mère, qui permet la constitution d'une représentation de soi comme objet. La description du stade du miroir, dans lequel le bébé se reconnaît dans l'image du miroir que sa mère lui montre et décrit, a souvent été faite. Cette image, c'est moi ! On voit ce que la formulation a de complexe : le moi n'est donc qu'une image, d'abord associée au corps, ensuite mentalisée.

Alors les pulsions ne fonctionnent plus sur un mode autoérotique, comme au temps du narcissisme primaire où tout est confondu, elles s'ordonnent dans l'échange entre un sujet et un objet d'amour (nous voici en terrain mieux connu !). Alors le narcissisme proprement dit (le secondaire) peut se mettre en place. Son mécanisme est le suivant : j'intériorise une représentation de la bonne mère, ce qui me permet de m'aimer comme m'aime ma mère... Ce processus permet de supporter son absence, et fait gagner en autonomie puisque nous avons une sorte de mère portative intérieure !

En ce sens, le narcissisme est un élément fondamental pour un bon fonctionnement psychique. Il faut un narcissisme fort pour supporter les diverses épreuves de la vie et se redresser. Sans un solide narcissisme, pas de résilience possible ! Encore faut-il que l'on ait eu au début de sa vie un bon objet à

### Narcisse

« Il y avait une limpide fontaine aux ondes argentées. Jamais les bergers, ni les chèvres repues sur la montagne, ni tout autre troupeau, ne s'y étaient désaltérés ; jamais oiseau, ni bête sauvage, ni rameau détaché d'un arbre n'en avaient troublé le pur cristal. Elle était bordée d'un gazon dont ses eaux entretenaient la fraîcheur, et d'un bois qui la rendait impénétrable aux ardeurs du soleil. Narcisse s'étend sur la rive, fatigué de la chasse et épuisé par la chaleur. Ravi de la beauté du site et de la limpidité de la source, il veut éteindre sa soif, mais une autre soif se déclare. Tandis qu'il boit, épris de son image qui frappe ses regards, il aime une ombre vaine et lui prête un corps. Il reste en extase et immobile devant son portrait : on dirait une statue en marbre de Paros. Couché sur le gazon, il contemple ses yeux semblables à deux astres, sa chevelure digne de Bacchus et d'Apollon, ses joues d'adolescent, son cou d'ivoire, sa bouche gracieuse, son teint parsemé de lys et de roses. Il admire les charmes qui le font admirer. Imprudent ! C'est à lui-même que ses vœux s'adressent ; c'est lui-même qu'il loue, lui-même qu'il recherche, et les feux qu'il allume le consomment lui-même ! Que d'inutiles baisers, il imprime sur cette onde trompeuse ! que de fois ses bras s'y plongent pour saisir le col qu'il a vu, sans pouvoir embrasser son image ! il ne sait ce qu'il voit, mais ce qu'il voit excite en lui mille feux ; ses désirs s'accroissent, irrités par son illusion<sup>1</sup>. »

---

1. *Les Métamorphoses*, Ovide, livre III, traduction de Gros, Garnier frères, 1866.

intérioriser : une mère suffisamment bonne (et toute personne en tenant lieu).

Le narcissisme a d'abord une fonction de sauvegarde : tout au long de notre vie nous prenons soin de nous comme notre mère le fit aux premiers temps. Il nous permet de lutter contre nos tendances à nous mettre en danger, voire à nous détruire.

Le narcissisme est également une condition de l'amour : sans amour de soi, l'amour de l'autre est impossible. C'est, nous le verrons, que la projection narcissique joue un rôle clé dans l'amour : ce que nous aimons en l'autre c'est le meilleur de ce que nous aimerions être... en ce sens, on rejoindrait le sens commun de la notion de narcissisme, puisque dans l'amour nous n'aimerions que nous-mêmes... nous verrons que c'est plus complexe.

Un bon narcissisme est fort et souple. On peut dire qu'il y a pathologie du narcissisme quand il se ferme sur lui-même et ne réalise plus d'échange avec l'extérieur. Telle est la malédiction de Narcisse, pour avoir refusé l'amour de la nymphe Écho.

Nous verrons également que la pathologie du narcissisme est le malaise du XX<sup>e</sup> siècle, comme l'hystérie fut celui de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

### **Moi primaire, Surmoi, Idéal du moi**

Le narcissisme implique donc l'existence d'un Moi qui permette d'être conscient de soi et de dire : « Moi, je ! » Mais pas seulement. Le Moi est un des composants de l'appareil psychique décrit par Freud. En psychanalyse, on l'appelle « instance » – on se réfère alors à une sorte de carte du psychisme. C'est un modèle donné

pour comprendre la réalité des processus psychiques, rien de plus. On pourrait dire que le Moi sert de tampon entre la cécité des pulsions qui tendent à se décharger immédiatement et dans n'importe quelles conditions, même les plus dangereuses, et la réalité physique et morale. Le Moi digère les pulsions pour qu'elles ne mettent pas en danger le sujet. En amour, le Moi est essentiel : il va suspendre la tendance à la décharge sauvage des pulsions, leur faire accepter les lois, et opérer un gros travail de sublimation, qui détournera les pulsions vers des objets sublimés, c'est-à-dire de haute valeur sociale. On ne peut assimiler le Moi à la conscience : une grande partie de son travail se réalise en toute inconscience.

Sans un Moi développé, il n'y a pas d'amour – si l'amour est bien l'art complexe de conjuguer les désirs de l'un et de l'autre en vue d'une satisfaction mutuelle.

Il arrive que l'ancêtre du Moi garde la main, alors on est plus proche de la passion que de l'amour. On lui donne le nom de Moi idéal. Pour plus de clarté, nous l'appellerons Moi primaire, car c'est un rejeton du narcissisme primaire : un rudiment de Moi, triomphant, tout-puissant, maître de l'amour de la mère, ne tenant guère compte de la réalité, il veut tout... et ne supporte aucune déconvenue, laquelle ne peut se résoudre que par l'anéantissement de l'ennemi, ou l'effondrement. On pourrait aussi dire qu'au Moi primaire correspond l'enfant merveilleux que sa mère adore et met sur un piédestal. C'est un Moi privé d'un Je, qui renvoie au temps où l'enfant se nomme à la troisième personne : « Le bébé, il veut... »

Il arrive, dans la passion, que l'on reconnaisse à l'objet aimé une même toute-puissance magique : par un mécanisme de projection, on lui accorde ce que l'on rêve

d'être, il réalise notre mégalomanie imaginaire ; ce qui ne va pas sans finir par provoquer quelques déboires puisqu'on lui donne tous les pouvoirs...

Idéal du Moi et Surmoi apparaissent bien plus tard dans l'évolution de l'enfant, avec la résolution du conflit œdipien. Lequel jouera un rôle comparable à une boussole dans nos réflexions sur l'amour, son manque et aussi son trop-plein. La première question sera en effet celle-ci : a-t-on affaire à un investissement, à des affects post ou préœdipiens ?

Le premier modèle œdipien est celui du conflit entre le fils et le père<sup>1</sup>. On sait qu'il se résout quand le fils accepte d'intégrer la loi d'interdiction de l'inceste (la première loi, modèle de toutes les lois) : c'est de lui-même qu'il renonce désormais à vouloir sa mère comme épouse, et non plus sous la pression d'une règle extérieure. Désormais, l'interdiction vient de l'intérieur, de l'instance appelée Surmoi, soit la grosse voix qui dit : « Tu ne dois pas ! » D'ailleurs, elle exagère, elle condamne même les tentations, les fantasmes inconscients qui n'ont pas connu le plus petit début de réalisation ! Le Surmoi est d'une cruauté exagérée. Il n'y a même pas besoin de mal agir pour se sentir coupable, il suffit d'avoir des désirs – qui n'en a pas ? Le plus souvent, la culpabilité reste inconsciente, on n'en connaît

---

1. Et la fille ? Le dispositif est à peu près le même : dans la situation œdipienne, sa mère devient à la fois la rivale et le modèle. On estime que le renoncement à l'amour du père se fait dans la durée, le garçon renonce plus vite à sa mère car il craint d'être castré par son père ; tandis que dans la logique phallique, pour la fille, c'est déjà fait. Certains psychanalystes affirment que le renoncement au père n'est accompli que lors du premier orgasme de la fille avec un autre homme.

que les manifestations : dévalorisation de soi, dépression, besoin de se punir...

Dans l'amour, infailliblement, le Surmoi détecte tout ce qui est du registre précœdipien, et à ce titre est jugé mauvais ou interdit : sadique, pervers, sale, incestueux... et comme personne n'est parfait, personne n'ayant dépassé intégralement le conflit œdipien, subsistent toujours quelques restes...

Pour poursuivre le scénario œdipien : le fils ne fait pas qu'intérioriser la loi, il renonce à ses souhaits meurtriers. Son père n'est plus un rival mais un modèle : s'il est comme son père alors il pourra conquérir toutes les femmes du monde – sauf sa mère. C'est finalement un petit sacrifice au regard du gain escompté ! Pour y parvenir, il faut donc qu'il acquière les valeurs qu'il admire chez son père. C'est en s'identifiant à lui qu'il y parvient... plus ou moins. On peut dire que l'instance de l'Idéal du Moi est le « lieu » où ces valeurs sont introduites. L'Idéal du moi est la voix intérieure qui dit : « Tu dois ! » Hélas, subsiste toujours un écart entre ce que l'on est et ce qu'il serait idéal de devenir. Il arrive même qu'au regard de cet idéal, on ne se sente rien du tout... L'Idéal du Moi est féroce, quand il place la barre trop haut. Mais en même temps il nous donne une direction, il désigne ce qu'il est beau d'aimer, ce qu'il est bon de faire.

Rencontrer l'idéal sur terre : cette formulation d'un impossible qui pourtant se réalise pourrait bien être celle du sentiment amoureux. Nous verrons que ce choc peut se comprendre comme la projection sur l'objet aimé de son Idéal du Moi. Mais d'être ainsi idéalisé, l'objet aimé est bien mieux que nous... ce qui finit par entraîner quelques complications que nous examinerons plus loin.