

Introduction

Isabelle hésite. Elle sait bien que si elle fait remarquer à Yann, son conjoint, qu'il rentre encore très tard alors qu'il lui avait promis d'être là tôt, il se mettra en colère. Leur soirée sera gâchée, et elle le regrettera. Elle décide donc de faire comme si de rien n'était. Toutefois, à peine a-t-il franchi le seuil de leur appartement qu'elle lui fonce dessus pour l'agonir de reproches ! Sa colère la dépasse, elle ne peut s'empêcher de déverser son amertume et sa déception sur son compagnon. Dire qu'elle lui avait préparé un bon petit dîner...

Dans le langage courant, le terme *pulsion* véhicule l'idée de quelque chose d'irrépressible. Or, en psychanalyse, cette notion est beaucoup plus vaste. La pulsion est avant tout une énergie, qui peut être employée à bon escient.

Parfois, un trop-plein d'énergie nous submerge : nous devons alors le « laisser sortir », nous en débarrasser d'une manière ou d'une autre. Au quotidien, nous trouvons chacun des façons différentes de procéder : certains choisiront d'aller faire du jogging en forêt, d'autres auront des fous rires nerveux à tout propos, d'autres encore chercheront des noises à leur conjoint afin de déclencher une dispute... La plupart du temps, l'expulsion de cette énergie ne pose pas de réel problème. Néanmoins, elle peut parfois prendre des chemins

plus pernicieux et nous conduire à commettre des actes ou à prononcer des paroles que nous regrettons par la suite.

En prenant progressivement conscience de ces débordements, nous pouvons les sentir arriver et tenter de les canaliser pour les mettre au service de nos projets et ambitions. Cette meilleure gestion des pulsions nous permettra de ne plus nous faire dépasser.

Dans un langage simple et accessible, nous tenterons d'aborder dans cet ouvrage la notion d'*énergie psychique*, indispensable à la compréhension des pulsions. Nous l'étudierons grâce aux outils que Sigmund Freud et ses successeurs nous ont légués. Nous verrons que cette énergie est d'abord mise à la disposition de nos besoins fondamentaux (boire, manger, dormir), avant de chercher d'autres moyens d'expression. L'observation d'expériences réalisées sur des animaux et l'étude de l'esprit humain selon S. Freud nous aideront dans notre analyse.

Nous nous attacherons ensuite aux mécanismes de défense utilisés par notre psychisme pour concilier pulsions et contraintes du quotidien. Ces mécanismes se mettent en place très tôt dans l'enfance, aussi rappellerons-nous l'évolution psychosexuelle de l'homme, de la naissance à l'âge de six ans.

Enfin, nous réfléchirons à la manière de gérer au mieux nos pulsions au quotidien, en se débarrassant des mécanismes devenus inadaptes à l'âge adulte, et en cultivant l'art de la compassion, envers soi et envers les autres. Nous terminerons par quelques pistes pour aider nos enfants à composer avec leurs pulsions.