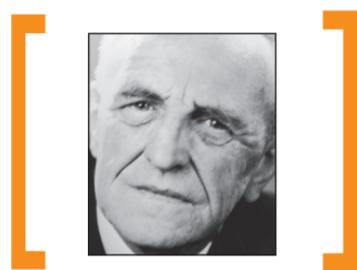


[ Concentré de psy ]

100 %



**Winnicott**

Anne Lefèvre

EYROLLES

---



Si la théorie de **Donald Winnicott** marque un tournant dans l'histoire de la psychologie infantile, elle éclaire aussi les conditions d'une existence adulte accomplie.

Ce qui nous donne le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue, c'est, pour Winnicott, une attitude particulière face au monde extérieur, une façon créative de l'appréhender. Tout commence dès la naissance et même avant. Porté par une mère "suffisamment bonne", le nourrisson vit l'illusion d'être à l'origine des événements : il crée un espace intermédiaire entre le rêve et la réalité...

Qu'est-ce qu'une mère suffisamment bonne ? Pourquoi le doudou est indispensable à l'enfant ? Comment transformer l'agressivité en force positive ? D'où vient le sentiment de ne pas être soi, d'être irréel ou de ne rien valoir ? Les concepts winnicottiens présentés dans cet ouvrage offrent des réponses d'une étonnante actualité. Elles mettent au centre de la réalisation de soi la capacité à s'adapter, à accueillir l'inattendu, à faire de l'imprévu une source d'enrichissement personnel.

**Anne Lefèvre** est psychologue clinicienne et psychanalyste. Elle est membre de la Société psychanalytique de Paris. Sa pratique hospitalière avec les enfants durant 25 ans, ainsi que son abord des adultes "cas limites", l'ont amenée à s'intéresser tout particulièrement à Winnicott.

Code éditeur : G55252 . ISBN : 978-2-012-53532-2

Maquette : Galith Sultan - Photo de couverture © Getty Images/Hulton Archive

100 % Winnicott

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Dans la même collection :**

Laurence Darcourt, *100 % Dolto*

Viviane Thibaudier, *100 % Jung*

Avec la collaboration de Cécile Potel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55252-2

[CONCENTRÉ DE PSY]

Anne Lefèvre

100 % Winnicott

**EYROLLES**

The logo graphic for EYROLLES consists of a horizontal line with a small grey circle in the center, positioned below the text.

*À mes patients qui m'ont beaucoup appris.*

*À mes neveux et nièces à qui je m'adresse  
toujours lorsque j'écris.*

*À mes filleuls Romain et Tom.*

*À ma fratrie, véritable espace transitionnel  
entre le rêve et la réalité rugueuse.*

## Remerciements

Cet ouvrage représente le point d'orgue d'une série de conférences prononcées aux Séminaires psychanalytiques de Paris (SPDP) ces vingt dernières années, à la Nouvelle Faculté libre (NFL), plus récemment et dernièrement à l'Association Psychanalyse et Médecine (APM).

Je remercie le Dr Nasio qui m'a donné la parole.

Je remercie J.-M. Fourcade qui m'a mis le pied à l'étrier.

Je remercie le Dr Guilyardi qui m'a accueillie à l'APM et chez qui j'ai eu, dernièrement, le plaisir de parler de Winnicott.

Je remercie les amis qui ont cru en moi et ont accompagné ma démarche d'écriture, Géraldine Leroy qui m'a fidèlement relue et commentée, Yamina Kauffmann, Agnès Duthoit, Geneviève Vialet-Bine, Yves Fouchez dont l'intérêt pour mes travaux m'a été précieux. Je remercie Zorha Krim qui s'est réjouie pour moi de la naissance de cet héritier de Winnicott.



# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	1
<b>Chapitre 1 • Si Winnicott m'était conté</b> .....	3
Un homme heureux .....	4
Un tournant décisif .....	7
Sa philosophie de l'existence.....	8
<b>Chapitre 2 • « Un nourrisson ça n'existe pas ! »</b> .....	11
L'unité c'est la structure « environnement-individu »....	12
Le nourrisson, un être en devenir .....	16
Un petit d'homme dépendant .....	19
<b>Chapitre 3 • La mère suffisamment bonne</b> .....	29
La mère winnicottienne c'est la « mère ordinaire ».....	30
Les fonctions de la mère suffisamment bonne.....	32
Les qualités de la mère suffisamment bonne.....	39
La mère qui n'est pas suffisamment bonne... ..	45
<b>Chapitre 4 • Une de ses grandes découvertes :</b> <b>l'aire transitionnelle</b> .....	49
Zone tampon entre l'imaginaire et le réel.....	51
L'illusion : le pouvoir de transformer .....	53
Créer et marcher vers l'autonomie .....	58
Chez tous et tout au long de la vie... ..	62
<b>Chapitre 5 • L'objet transitionnel : le doudou</b> .....	65
Qu'est-ce qu'un objet ? .....	66

Objet, phénomène, activités : quelles différences ? .....	71
Statut de l'objet transitionnel .....	72
Les fonctions de l'objet transitionnel.....	74
De la relation à l'objet à l'utilisation de l'objet .....	77
Destin de l'objet transitionnel .....	80
<b>Chapitre 6 • L'enfant, un être en devenir</b> .....	83
L'intégration, la clé d'un individu en voie d'accomplissement .....	84
Divers aspects de l'intégration .....	89
L'intégration, condition du sentiment d'être.....	90
Non-intégration, désintégration.....	92
<b>Chapitre 7 • La clé de la santé c'est la pulsion</b> .....	93
Qu'est-ce que la pulsion ? .....	94
D'où viennent les difficultés pour l'enfant ? .....	96
Face aux difficultés, quelles ressources ? .....	99
Les besoins de l'enfant .....	103
De l'agressivité à la phase de sollicitude .....	106
<b>Chapitre 8 • Le « pot au noir »</b> .....	113
L'immatrité de l'adolescent .....	113
Les besoins de l'adolescent .....	117
Un adolescent sans son environnement, ça n'existe pas.....	118
La maturité sexuelle .....	120
L'adolescence, une période de réactualisation .....	121
Adolescence et tendances antisociales .....	123
<b>Chapitre 9 • « J'étais ce que l'autre voulait que je sois »</b> .....	135
Le self .....	136
Vrai self et faux self .....	141
Le créateur, l'artiste et la quête du self .....	148

<b>Chapitre 10 • L'accident psychosomatique :</b>	
« Ouf ! Ça va s'arrêter ! » .....	151
Les expériences précoces .....	152
La maladie psychosomatique .....	155
L'accident psychosomatique, tentative de guérison d'un « passé » non intégré .....	158
Les clés de la guérison .....	159
<b>Conclusion</b> .....	161
Qu'en est-il du père ? .....	162
La question de l'agressivité .....	165
Le quatrième espace .....	167
<b>Lexique</b> .....	173
<b>Bibliographie</b> .....	183



# Introduction

« ÊTRE (being) est le début de tout, sans cela,  
“faire” ne veut rien dire. »

« Je suis (I am) n'a pas de sens si on ne dit pas d'abord  
je suis accompagné d'un autre être humain qui n'est pas  
encore différencié de moi. C'est pour cela qu'il est plus exact  
de parler d'être (being) que d'utiliser les mots “Je suis”  
(I am) qui appartiennent à la phase suivante<sup>1</sup>. »

Winnicott est le premier psychanalyste à avoir souligné l'importance de l'environnement dans la vie du sujet ; et pour lui, l'environnement c'est d'abord la mère.

Si l'environnement global et le monde ont beaucoup changé en ce début du XXI<sup>e</sup> siècle, il n'en demeure pas moins que les besoins du bébé au sein de la relation avec sa mère n'ont pas changé. Ils sont identiques aujourd'hui à ce qu'ils étaient du temps de nos ancêtres, dès l'aube de l'humanité.

Ce qui demeure inchangé et le demeurera, c'est que le petit de l'homme naît prématuré donc essentiellement dépendant.

Il a besoin de la continuité, de la fiabilité, de la stabilité et de l'adaptation de son environnement pour croître et s'épanouir harmonieusement. La façon dont se déroule son premier

---

1. Winnicott D.W., *Le bébé et sa mère*, Payot, 1992, p. 30.

développement somatique, psychique et émotionnel est essentielle et déterminante pour le devenir du tout-petit. C'est aussi vrai maintenant qu'hier. Transposé chez un patient adulte cela donne : « Il faut avoir un lien avec quelqu'un pour avoir un avenir. »

Ainsi, Winnicott a su observer et théoriser le développement du tout petit enfant et en dégager des principes destinés à aider les parents à guider leur enfant sur la voie d'une autonomie saine, ou à identifier à temps les signes de difficulté.

Aujourd'hui alors que le monde a changé, sa pensée vivante, féconde, originale et très ouverte sur le monde ainsi que ses avancées, notamment dans le domaine de la transmission par la mère et de la psychosomatique, nous font déboucher sur de nouveaux horizons.

Son point de vue souvent paradoxal – car il évoque des contraires – nous déroute : l'événement qui, à première vue, paraissait négatif peut, suivant l'usage que l'on en fait, s'avérer avoir une portée positive.

Ainsi, l'enfant désespéré de devoir redoubler sa classe peut découvrir avec soulagement le plaisir de se sentir à l'aise, réel, dans sa nouvelle classe où il s'affirme mieux qu'auparavant. Tout comme l'adulte qui, suite à un licenciement qui l'oblige à opérer une réorientation de son existence, peut réaliser après coup que le changement d'orientation de sa vie était ce qu'il souhaitait le plus au monde, sans oser le vivre ni même se le dire...

Résolument positif, Winnicott souligne également l'importance de la créativité dans le devenir de l'humain, le rôle de la surprise et de l'inattendu dans la construction de la personne.

## Chapitre 1

# Si Winnicott m'était conté

Donald Woods Winnicott naît à Plymouth en 1896, dans une famille méthodiste. Il est élevé dans un univers féminin, très choyé par sa mère, deux sœurs plus âgées et une nounou, mais a peu de relations avec son père. Rien d'étonnant à ce que, immergé dans le féminin et le maternel, il ait ensuite tant d'empathie pour les mères et leurs nourrissons.

Sa seconde compagne, Clare Britton, écrira plus tard qu'il était certain que, dès son plus jeune âge, il se sut aimé et considérait comme allant de soi la sécurité connue dans son foyer.

Toutefois, il fait très tôt l'expérience de la dépression maternelle et en reste très marqué – sa théorie en témoigne. À l'âge de 67 ans, il l'évoque dans un poème émouvant, *L'Arbre* : « *Mère est en larmes<sup>1</sup>... Ainsi l'ai-je connue.* » ; et l'enfant qu'il était se donna alors comme tâche d'animer cette mère morte et de « la rendre vivante ».

Winnicott grandit dans un milieu où l'élément artistique, en l'occurrence la musique et l'humour, joue un rôle important. De l'âge de 7 ans jusqu'à l'âge de 14 ans, il a pour camarades de jeu ses cinq cousins et cousines avec qui il vit

---

1. Cité par Adam Phillips, *Winnicott ou le choix de la solitude*, L'Olivier, 2008, p. 67.

sous le même toit. Ce partage est alors interrompu par son père qui décide de l'envoyer en pension – pour, semble-t-il, le remettre dans le droit chemin, chemin sur lequel on ne dit pas de gros mots, on ne dit pas *drat*<sup>1</sup>.

Une expérience de dépendance désagréable vis-à-vis du corps médical à l'occasion d'une fracture de la clavicule au cours de sa scolarité l'amène à décider de devenir médecin lui-même afin de pouvoir se soigner.

*« Je ne pouvais pas imaginer que, pendant tout le reste de ma vie, je serais obligé de dépendre des médecins, au cas où je me blesserais ou tomberais malade. Le meilleur moyen de m'en tirer c'était de devenir médecin moi-même<sup>2</sup>... »*

Ainsi la question de la dépendance est-elle de bonne heure au cœur de son regard sur la vie.

Winnicott se marie deux fois et n'a pas d'enfant. Il épouse d'abord Alice Taylor, une artiste, internée à plusieurs reprises, puis, après la mort de son père, en 1948, Clare Britton, une assistante sociale qu'il rencontre durant la Seconde Guerre mondiale. Celle-ci, parlant de leur couple, écrit : *« Nous possédions tous deux la capacité de prendre du plaisir »* ; la « capacité » à est un maître mot chez Winnicott.

## **Un homme heureux**

Masud Khan, un de ses analysants bien connus, le présente comme « un être heureux », un athlète robuste, toujours en

---

1. Que l'on peut traduire par « nom de nom » ou « parbleu », est un juron jugé inconvenant dans la bouche d'un enfant « bien élevé ».

2. *L'Arc* n° 69, « D.W. Winnicott. », 1977, p. 33.

mouvement, toujours « sur deux roues » ; en lui tout est échange ; il fait le pitre et se méfie de l'érudition. C'est quelqu'un d'indépendant, non conformiste, créatif et plein d'humour. Le paradoxe est un moyen pour lui de cohabiter avec la contradiction.

Voici une anecdote qui illustre bien son besoin de jeu et de fantaisie, mais aussi les difficultés de l'enfant qui vit en l'adulte à accepter une réalité contrariante. Son épouse Clare, s'étant blessée au pied, raconte :

*« Comme il n'y avait pas de bande de gaze à la maison, Donald me dit qu'il allait en chercher une et que je devais rester couchée jusqu'à son retour. Son absence dura deux heures. Il rentra tout content, avec un bracelet souple en or qu'il avait acheté pour moi, – mais il avait oublié la bande<sup>1</sup> ! »*

En fait les seuls moments où Winnicott s'irrite contre elle, dit-elle, c'est lorsqu'elle tombe malade ; *« il détestait m'avoir comme patiente et non plus comme sa femme, sa camarade de jeu<sup>2</sup> »*.

Par ailleurs, Winnicott a besoin de communiquer, il éprouve comme une nécessité la réponse de l'autre, car la réalité ne peut pas se constituer en dehors du rapport aux autres. Ce sera l'un des reproches qu'il adressera à Mélanie Klein. Pour illustrer sa pensée, il évoque l'aller et retour de la balle de tennis d'un joueur à l'autre lors des matchs à Wimbledon ; c'est ce qu'il appelle mouvement pendulaire, et c'est l'image de ce qu'il attend de la communication. Toutefois, il sera de plus en plus convaincu avec le temps et l'expérience qu'il y a

---

1. *Ibid.*, p. 36.

2. *Ibid.*, p. 37.

un noyau dans l'humain qui ne communique jamais avec le monde extérieur ; ce noyau est sacré, il ne doit jamais être atteint.

L'évolution de Winnicott, son devenir sont profondément marqués et influencés par la survenue des deux grandes guerres mondiales.

En 1914, il rejoint le Jesus College de Cambridge pour y faire médecine ; ses études sont alors interrompues. Exempté de service militaire en tant qu'étudiant, il s'enrôle dans la Royal Navy en 1917 où il est admis comme chirurgien stagiaire et fait office de médecin militaire sur un destroyer. À la fin de la guerre, en 1918, il reprend ses études de médecine. Il obtient en 1920 sa spécialisation en médecine infantile, qui fait de lui un pédiatre avant d'en faire un psychanalyste. Néanmoins, en 1919, il reçoit en cadeau *L'introduction à la psychanalyse* de Freud, ce qui l'amène à s'intéresser à ce domaine. Il fait sien la théorie freudienne de l'inconscient, du refoulement, des conflits et considère la découverte de Freud comme une contribution précieuse à la spécialité qu'il a choisie.

En 1923, il commence sa première analyse avec James Strachey et, l'année suivante, il épouse Alice Taylor et ouvre son cabinet. Winnicott est âgé d'une trentaine d'années lorsqu'il est admis à la Société britannique de psychanalyse, dont il deviendra un peu plus tard président à deux reprises. De 1935 à 1940, il fait une supervision avec Mélanie Klein, après quoi il entreprend sa seconde analyse avec Joan Riviere. Winnicott est alors un homme mûr, en pleine possession de ses moyens.

## Un tournant décisif

La Seconde Guerre mondiale marque un tournant décisif pour lui. Londres est sous les bombardements, on évacue les enfants pour les mettre à l'abri, Winnicott observe que beaucoup souffrent de déprivation et de symptômes divers, suite à l'abandon ou à la séparation d'avec leur famille. Il est amené à constater les effets nocifs des défaillances graves de l'environnement pour le petit enfant de moins de cinq ans. C'est le moment où il engage une seconde analyse avec Joan Riviere.

Cette période tourmentée est aussi celle des « grandes controverses ». La psychanalyse des enfants en est à ses débuts. Les deux mères fondatrices de ce domaine, Anna Freud et Mélanie Klein, s'affrontent avec véhémence. Winnicott ne prend pas parti. C'est un homme du centre, il rejoint le groupe des « indépendants », le « *middle* groupe ». S'il n'est pas partisan de la rupture entre les deux camps, il reste un incorrigible solitaire, très lu, mais qui « ne fit jamais école ».

Anna Freud et Mélanie Klein ne sont ni l'une ni l'autre médecins ; la question des psychanalystes médecins et non médecins fait débat. Ainsi, paradoxalement, le premier psychanalyste d'enfants et médecin est un homme, Winnicott. Dans son avant-propos au célèbre récit de la thérapie de la Petite Piggie, il rappelle – non sans fierté, peut-on supposer – sa double formation : « *Il n'y avait alors aucun analyste qui fût également pédiatre et, pendant vingt ou trente ans, je fus un phénomène isolé*<sup>1</sup>. »

---

1. Winnicott D.W., *La Petite « Piggie », Traitement psychanalytique d'une petite fille*, Payot, 2000, avant-propos, p. 14.