

JEAN-JACQUES URVOY
Psychanalyste

**QU'EST-CE QU'ON
LACAN
POUR ÊTRE
HEUREUX?**

Anxiété, burn-out, insomnie, boulimie, peurs, estime de soi...

**Donner un sens à sa vie avec
la psychanalyse opérationnelle**

● Éditions
EYROLLES



Vous avez conscience que quelque chose ne va pas dans votre vie, mais vous repoussez toujours au lendemain la décision de vous prendre en charge. Pourtant, vous avez essayé de nombreuses méthodes, dont la psychanalyse et le coaching en développement personnel.

ET SI VOUS CONCILIEZ LES DEUX ?

Active et courte, la psychanalyse opérationnelle croise des séances en face-à-face avant et après l'analyse avec des outils de coaching. Elle se déroule en quatre phases : **objectifs, psychanalyse, feuille de route, accompagnement**. Sans renier les fondamentaux de la psychanalyse qui demeurent liés à la libération par la parole, à l'exploration de l'inconscient, au transfert et aux décharges émotionnelles, la psychanalyse opérationnelle est ancrée dans la réalité. Cet ouvrage, étayé de cas pratiques commentés, permet d'établir votre propre feuille de route vers une vie apaisée, sereine.



Psychanalyste, **JEAN-JACQUES URVOY** exerce en cabinet à Paris. Il a créé et dirigé plusieurs agences de design et de communication, tout en suivant les enseignements de Jacques-Alain Miller et de Juan-David Nasio.

Son site : jeanjacquesurvoy.com



www.editions-eyrolles.com
Éditions Eyrolles | Diffusion Geodif

Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 057341
ISBN : 978-2-212-57341-1

**QU'EST-CE QU'ON LACAN
POUR ÊTRE HEUREUX ?**

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Lecture/correction : Géraldine Couget

Schémas pages 23, 67, 71, 74, 103 : © Hung Ho Thanh

Schémas page 44 : © Arcady/Shutterstock ; pages 83, 115, 130, 141, 151, 159 :
© MysticaLink/Shutterstock ; page 87 : © Aleksei Derin/Shutterstock

Pictogramme coquelicot : © Nadiinko/Shutterstock

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.

© Éditions Eyrolles, 2020

ISBN : 978-2-212-57341-1

Jean-Jacques Urvoy

Préface de Pascal Neveu

QU'EST-CE QU'ON LACAN POUR ÊTRE HEUREUX ?

**Anxiété, burn-out, insomnie, boulimie,
peurs, estime de soi...**

**Donner un sens à sa vie
avec la psychanalyse opérationnelle**

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Préface	13
Avant-propos	17
Introduction – Mettez-vous en route vers le bonheur !.....	21
La psychanalyse oui, mais opérationnelle !.....	23
Donnez du sens à votre vie	27
Chapitre 1 – Osez entreprendre une psychanalyse !.....	31
Au XXI ^e siècle, Freud ne résout pas tout !.....	31
Pourquoi une psychanalyse opérationnelle ?	33
Au fait, la psychanalyse, qu'est-ce que c'est ?.....	35
Sigmund Freud, génial inventeur de la psychanalyse	40
<i>Éradiquer ses peurs.....</i>	<i>41</i>
<i>Trouver un sens à sa vie</i>	<i>45</i>
Jacques Lacan et le langage	49
Imaginaire, symbolique et réel.....	52
<i>L'imaginaire est le registre de l'image.....</i>	<i>52</i>
<i>Le symbolique est le registre du langage.....</i>	<i>53</i>
<i>Le réel est tout ce qui résiste au symbole</i>	<i>55</i>
La question du transfert	57
Mettez vos émotions au centre de votre analyse !.....	58
Chapitre 2 – Rendez votre psychanalyse opérationnelle !	61
Une psychanalyse, et après ?	61
Le coaching post-analytique	63
<i>Une réponse de court terme</i>	<i>63</i>
<i>Un miroir parfois nécessaire</i>	<i>65</i>

QU'EST-CE QU'ON LACAN POUR ÊTRE HEUREUX ?

Vivez à fond la démarche de psychanalyse opérationnelle !.....	67
<i>Étape 1 – Les séances préparatoires : préparez-vous au changement !</i>	67
<i>Étape 2 – La psychanalyse, outil central de la psychanalyse opérationnelle ..</i>	71
<i>Étape 3 – Explorez le coaching post-analytique !.....</i>	74
<i>Étape 4 – Accompagnement</i>	103
Chapitre 3 – Et vous, quel est votre symptôme ?	105
Cas n° 1	
Les addictions : Pauline et sa boulimie	106
<i>Le symptôme : qu'est-ce que la boulimie ?</i>	106
<i>Exposé du cas : la boulimie</i>	110
<i>Les enseignements de la psychanalyse</i>	112
<i>Décryptage sommaire</i>	113
<i>Feuille de route</i>	113
<i>Stratégie personnelle de Pauline.....</i>	116
<i>Objectifs : trois ans pour se transformer</i>	120
Cas n° 2	
La séparation et le deuil : Zoé au pied du mur.....	122
<i>Le symptôme : la dépression de séparation</i>	122
<i>Exposé du cas : la séparation de couple</i>	124
<i>Les enseignements de la psychanalyse</i>	126
<i>Décryptage</i>	127
<i>Feuille de route</i>	128
<i>Stratégie personnelle de Zoé</i>	130
<i>Objectifs : trois ans pour se transformer</i>	133
Cas n° 3	
La confiance en soi : Marc, ses doutes et ses peurs.....	134
<i>Quelques infos clés sur le manque de confiance et l'estime de soi</i>	136
<i>Ce que Marc a pu comprendre grâce à la psychanalyse.....</i>	138
<i>Les ressources et les valeurs de Marc</i>	139
Cas n° 4	
Angoisse et stress : Kévin, l'homme stressé	144

SOMMAIRE

<i>Quelques infos clés sur le stress et le stress positif.....</i>	146
<i>Ce que Kévin a pu comprendre grâce à la psychanalyse.....</i>	148
<i>Les ressources et les valeurs de Kévin.....</i>	148
Cas n° 5	
Magali et ses frustrations.....	154
<i>Le symptôme : qu'est-ce que l'hystérie ?.....</i>	154
<i>Exposé du cas : l'hystérie.....</i>	155
<i>Les enseignements de la psychanalyse</i>	155
<i>Décryptage sommaire.....</i>	157
<i>Feuille de route</i>	157
<i>Stratégie personnelle de Magali</i>	159
<i>Objectifs : trois ans pour se transformer</i>	162
Cas n° 6	
Damien, l'obsessionnel	163
<i>Le symptôme : qu'est-ce que la névrose obsessionnelle ?.....</i>	163
<i>Exposé du cas : la névrose obsessionnelle</i>	164
<i>Les enseignements de la psychanalyse</i>	165
<i>Décryptage sommaire.....</i>	166
<i>Feuille de route</i>	167
<i>Stratégie personnelle de Damien</i>	168
Conclusion	171
Petit lexique de psychanalyse opérationnelle	175
Bibliographie	187
Biographie de l'auteur	191

À Eva.

*À mes enfants, patients, amis psychanalystes,
et aux designers et bâtisseurs de demain.*

Merci à Marguerite Cardoso et à toute l'équipe d'Eyrolles.

*« Quand le bonheur passe près de vous,
Il faut savoir en profiter
Quand pour soi, on a tous les atouts,
On n'a pas le droit d'hésiter
Cueillons toutes les roses du chemin,
Pourquoi tout remettre à demain
Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? »*
Extrait de « Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? »,
chanson populaire, 1938¹

1. Musique : Paul Misraki, paroles : André Hornez. Merci à Christophe Misrachi, fils de Paul Misraki.

Préface

Sigmund Freud a souhaité inaugurer le xx^e siècle en énonçant que tout individu était régi par des mécanismes inconscients, par une structure qui le dépassait. Il était arrivé à cette conclusion grâce à l'étude de cas hystériques à Paris, auprès de Charcot, à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

Il invente dès lors une technique psychanalytique, dépassant la psychiatrie classique, et qui n'a eu de cesse de s'inscrire dans la révolution de l'époque : philosophique, économiste et finalement humaniste.

Précurseur d'une introspection allant plus loin et plus profonde que l'esprit philosophique et ses mythes qui ont étayé nombre de théories freudiennes, il a apporté la possibilité d'une introspection.

S'éloignant de Carl Gustav Jung, Freud n'a eu de cesse de défendre que la guérison passe par l'abréaction, c'est-à-dire la résurgence d'émotions permettant l'accès aux traumatismes de l'enfance, défendue par Sándor Ferenczi.

Et c'est là que se situe l'intérêt de l'ouvrage de Jean-Jacques Urvoy.

De par ses vies professionnelles, il défend que l'inconscient est structuré comme un langage. L'inconscient est avant tout le contenu d'affects, de non-dits, de refoulés. Nous sommes donc en accord, et c'est un fait : tout analysant se doit de retrouver son

langage propre, oublié, interdit. Un langage qui lui échappe. Des symboles ambivalents qui lui parlent ou non. Autant dire cette nuit psychique que l'analyste doit illuminer.

Le divan n'est donc qu'un outil permettant de renouer avec ces parties inconnues, les rattacher avec ce qui est structuré en nous. Aussi, la pertinence de cet ouvrage se veut dans son temps. Freud, à travers son recueil *Traumdeutung* (*L'interprétation des rêves*, 1899) et son dernier livre (*Malaise dans la culture* ou *Malaise dans la civilisation*, 1930), reste très contemporain. Combien de coaches de vie, de gourous, de directeurs de conscience proposent ce que la psychanalyse apporte déjà...

La bienveillante neutralité de l'analyste reste de mise lors de toute cure analytique, et Jean-Jacques Urvoy demeure dans un cadre thérapeutique qu'il rappelle à travers son ouvrage. La cure à vie est du registre du développement personnel, de l'introspection quotidienne à laquelle nous pouvons, voire nous devons nous soumettre.

Cet ouvrage-là nous parle et évoque une façon de panser puis de penser notre vie. Il propose une pratique qui reste fondamentale, rapide et efficace, à travers un cadre empathique, un accompagnement thérapeutique au sens noble du terme.

Un bon thérapeute est un compagnon de voyage avant tout. Peut-être que l'allégorie de la boussole en serait une représentation. Il ou elle est celui ou celle qui permet d'ouvrir des portes. J'entends par là que nous sommes là pour guider des pas, et placer une main sur une poignée de porte que chaque

PRÉFACE

analysant s'autorisera à tourner, une porte à ouvrir ou non, en séance ou plus tard. En lien ou non avec ses peurs, ses interdits, ses transgressions...

Le monde, la vie psychique sont tels que l'analyste ne détient aucun pouvoir face à son analysant. La dépendance est une sorte d'inceste intellectuel banni d'un saine exercice professionnel et de notre déontologie.

Jean-Jacques Urvoy s'inscrit dans ce cadre éthique et professionnel qu'il décrit à travers ce livre. Si la psychanalyse a pu être dévoyée à une certaine époque, elle doit, certes, se repenser, mais reste la plus efficace approche de l'humain.

Freud écrivait : « *Wo Es war, soll Ich werden* », « Là où était le Ça, le Moi doit advenir ». Advenir est bien là l'élément catalyseur de l'analyse.

Et c'est l'essence même de ce qui est décrit à travers ces pages. Une tentative de dire que la psychanalyse reste d'actualité, efficace, et un outil, si ce n'est de guérison, en tout cas de changement, de mieux-être et d'une vie soulagée.

Pascal Neveu

Psychanalyste et directeur de l'Institut Français
de la Psychanalyse Active

Avant-propos

Avant de devenir psychanalyste, j'ai eu une première vie professionnelle bien remplie : j'ai créé et dirigé des entreprises. Et puis, au bout du compte, à un moment donné, je me suis demandé : quel est le sens de tout cela ?

Alors j'ai cherché, longtemps, je suis entré en psychanalyse à raison de trois séances par semaine. À la fin de ma cure, ma propre analyste m'a assuré (ce qu'elle ne faisait jamais, m'a-t-elle dit) que je pouvais devenir psychanalyste ! Mais à l'époque, j'avais « le nez dans le guidon », et j'ai poursuivi ma vie comme si de rien n'était. Puis un déclic s'est produit. Alors j'ai suivi des formations, en plus de ma vie familiale et professionnelle.

Mes entreprises de communication, de design, de recherche de noms de marque avaient toutes à voir avec le langage et l'image. Tout comme la psychanalyse. Elles prétendaient donner du sens à un nom, à une marque, à un produit, tout comme la psychanalyse prétend que le patient se donne du sens à lui-même après une cure. Je ressentais une cohérence dans ma démarche.

Mes expériences professionnelles et associatives, les situations humaines dans lesquelles je me suis retrouvé me sont d'une aide considérable. Elles m'ont permis de rencontrer des gens divers, des cas complexes que je retrouve parfois dans mon cabinet.