



# L'inhibition

## Un agir empêché

2<sup>ème</sup> édition

Marie-France GRINSCHPOUN

Enrick  Editions

39 boulevard de Ménilmontant - 75011 Paris

Conception couverture : [www.comandgo.fr](http://www.comandgo.fr)  
© photo couverture : Olly - Fotolia.com

ISBN : 978-2-35644-051-8

Enrick B. Editions 2013 - [www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)

Reproduction totale ou partielle strictement interdite.  
Tous droits réservés.

<b>PRÉFACE</b> .....	p.11
<b>AVANTS-PROPOS</b> .....	p.15
<b>INTRODUCTION</b> .....	p.17

## **I – LES REPRÉSENTATIONS ANXIOGÈNES SUSCITANT L’INHIBITION DE L’ACTION** .....

p.21

- 1 – Les différentes sources d’influences sociales
- 2 – Les représentations de l’objet inhibant
- 3 – Les représentations négatives de soi et les anticipations négatives
- 4 – La massification

## **II – L’EXPRESSION DE L’INHIBITION** .....

p.29

- 1 – Le sentiment d’impuissance
- 2 – Le sentiment d’enfermement
- 3 – Le sentiment de différence
- 4 – l’angoisse d’abandon

## **III – L’INCOMMUNICABILITÉ** .....

p.35

- 1 – Du secret à l’implicite :  
la nécessité de filtrer l’accès à son intériorité
- 2 – De la souffrance inaudible à l’expression indicible

## **IV – L’EXPRESSION DE SOI DANS L’INHIBITION** .....

p.39

- 1 – La perturbation de la confiance
- 2 – Le sentiment d’humiliation

## **V – L’IDENTITÉ DU SUJET INHIBÉ** .....

p.45

- 1 – Le « vouloir-être » et le « devoir-être »
- 2 – Le sentiment de honte
- 3 – Le sentiment de culpabilité

## **VI – DES DÉFENSES DYSFONCTIONNELLES** .....

p.53

- 1 – Des justifications et des rationalisations
- 2 – Un évitement de la situation conflictuelle
- 3 – Une stratégie de substitution

**VII – LA RÉVOLTE INTERNE ..... p.59**

- 1 – Le débordement émotionnel interne
- 2 – Le sentiment d’injustice
- 3 – Les défenses narcissiques

**VIII – L’OSCILLATION ENTRE PEUR ET DÉSIR ..... p.63**

- 1 – La peur d’échouer et le désir de réussir
- 2 – La peur d’être humilié et le désir d’être bien reconnu
- 3 – La peur de l’imprévu et le désir de contrôle
- 4 – La peur d’être rejeté et le désir d’être aimé
- 5 – La peur d’être incompris et le désir d’être entendu

**IX – LES DIFFÉRENTS MODES D’ACCOMPAGNEMENT :  
UN POSSIBLE ENTEDEMENT ..... p.67**

- 1 – Agir sur la peur pour restituer un sentiment de confiance
- 2 – Agir sur le désir pour libérer les potentialités
- 3 – sortir de l’inhibition

**X - APPLICATION À QUELQUES  
CAS CLINIQUES D’INHIBITION ..... p.81**

- 1 – Blandine
- 2 – Claire
- 3 – Vivien
- 4 – Justin
- 5 – Lara

**XI – UNE APPROCHE DE L’INHIBITION  
PAR UNE ÉPREUVE PROJECTIVE ..... p.93**

- 1 – Les représentations
- 2 – Les motivations
- 3 – Les enjeux
- 4 – les stratégies défensives
- 5 - Les résultats de l’épreuve projective en bilan de compétences

**POUR CONCLURE : D’un agir empêché à un agir à pêcher**

## PRÉFACE

Toujours cet obstacle gigantesque que je ne peux surmonter ni même affronter... Tout retombe alors devant moi, les mots comme l'effort, échec inerte et flasque, je reste sidéré sous la violence de ma propre impuissance. Je suis nul, rejeté, je ne vauds rien. Plus aucun cri en ma bouche, et, dans le quotidien souvent injuste et trop lourd d'ennui, aucun geste vrai de moi-même. Et alors qu'autour de moi, la vie tourne et les autres s'inventent sans cesse, je reste seul et immobile au milieu d'eux, sous un soleil glaciaire qui fige tout projet avec le temps, je reste muet, lointain, blessé de ne pouvoir anticiper, de ne pouvoir agir, écrasé par un « destin », par un secret que je ne peux transmettre... Je suis inhibé.

Bien pensants du mental et coachs de la vie moderne vont alors se précipiter sur une explication visible et simple, désignant notamment une causalité spectaculaire, du traumatisme à l'histoire apparente, pour ensuite programmer des exercices progressifs de liberté. Et j'aurai souvent tellement peur de mon incapacité que je vais nourrir, inventer au besoin des représentations tragiques du monde et de moi-même, jusqu'à m'accrocher à leurs idoles, jusqu'à obéir à leurs ordres et m'espérer fier de me soumettre. Nombre de documentaires et d'émissions télévisées du soir, titubant sans cesse entre une défaillance coupable ou malade de la volonté et une obscurité insupportable du psychisme, vont ainsi me persuader par l'image, sans miracle ni soin, sans transcendance ni clinique, que c'est essentiellement à vouloir, sous l'aide dominante d'un autre, qu'on acquiert sa singularité... Que je veuille, à l'ombre de leur force, et me voilà délivré de ma « passivité », me voilà, dans l'effort et le spectacle, désinhibé !

Entrer avec cet ouvrage de Marie-France GRINSCHPOUN dans ce monde « arrêté », c'est éprouver plutôt, à travers les

discours d'un sujet inhibé, le douloureux écart dans lequel il s'enferme entre ce qu'exigent les autres et ce qu'il ne peut leur offrir, c'est heurter avec étonnement l'intensité paradoxale de cette situation où le sujet inhibé se sent rapidement victime absolue de son incapacité et pourtant jaloux presque héroïque de sa défaillance, terriblement lucide sur ses différences et pourtant constamment menacé d'abandon. Or çà, le sujet ne se l'explique pas, il ne peut surtout pas le partager, jusqu'à ce que le vécu intime de cette solitude arrêtée devienne bientôt l'évidence d'un secret qui fait gouffre d'existence.

Avec l'auteure, on peut décrire alors les états multiples qui s'y jouent et qui s'y perdent : confiance morte, sentiments cruels d'humiliation et de honte, doutes identitaires et persécutions sous le regard d'autrui, évitements complexes et fuites brutales, chutes et peurs constantes, etc. On peut surtout avec elle, sans pouvoir justement le théoriser classiquement, mais sans non plus sacrifier au dieu du vouloir, entendre, accepter doucement l'indicible d'un tel arrêt.

Car, sans rejeter totalement certes l'idée de « représentations » pathogènes ou d'impasses sociales, statues livides qui peuplent cette galerie de peur, une nouvelle écoute en effet s'exige, une écoute qui va se nourrir du même paradoxe mais pour en autoriser cette fois le sens.

D'abord, elle va s'arrêter elle-même, elle va arrêter ce désir forcené d'expliquer et de réduire cet empêchement à une causalité substantielle, qu'elle fût événementielle ou subjective, elle va sacrifier toute interprétation, immédiatement inefficace et dérisoire. Puis, elle va entrer avec le sujet lui-même dans les matériaux emmêlés et les sentiments blessés de cette fuite, risquant et traversant ce monde « défait », pour y retrouver, pour y inventer des points solides soudain, des objets plus que des paroles et qui ne soient plus d'ennui, une spontanéité simple et « occupée » de geste ou d'échange, pour amener le sujet à croire enfin, et du plus intime, au souffle de lui-même.

Seule une telle lecture, seule une telle écoute en effet va « créer » avec le sujet l' urgente « croyance » qui s'était absentée ; agir-avec pour croire à nouveau, en quelque sorte !

J.-M. Labadie

## AVANT PROPOS

Certaines choses nous apparaissent à tous indépassables, insurmontables, insaisissables. Dans bien des situations, nous baissions les bras devant ce qui nous paraît irréalisable, inatteignable, infranchissable.

Il existe de nombreux éléments qui peuvent ainsi nous sembler inaccessibles. Il peut s'agir d'un évènement à dépasser, d'une performance à accomplir, d'un conflit à affronter, d'un projet à mener, d'un travail à réaliser, d'une situation à laquelle faire face, d'un changement à opérer.

Par un phénomène de massification, on peut rester pétrifié devant l'ampleur de la tâche, le chemin à parcourir. Les représentations anxiogènes font alors l'objet de défenses qui les dissimulent, rendant difficile la compréhension par autrui.

Inaudible et abandonné, si le sujet inhibé parvient à se dégager de la situation qui l'enferme, il peut passer de l'impuissance à la toute-puissance, revendiquant haut et fort sa singularité comme un mérite.

Ce sont les descriptions de ces différentes phases que vous trouverez sur cet ouvrage depuis les représentations anxiogènes suscitant l'inhibition de l'action jusqu'à un possible entendement qui restitue au sujet un sentiment de confiance et libère ses potentialités.

Les principales dimensions de l'expression de l'inhibition y sont analysées : sentiments de différence, d'enfermement, d'humiliation, d'impuissance.

A travers différents cas cliniques, les multiples défenses mises en place y sont débusquées pour appréhender l'oscillation constante entre peur et désir.

L'incommunicabilité et l'angoisse d'abandon y sont envisagées à la fois comme cause et comme conséquence d'une singularité subie.



## INTRODUCTION

**Cette recherche sur les inhibitions répond à des motivations psycho-sociales.**

Les réalisations personnelles et collectives arrêtées par anticipation d'un échec, le refus du gain par crainte d'une perte d'autonomie, l'impossibilité de se défendre par peur de la riposte, la perte de créativité par nécessité de demeurer dans un moule normatif, le désintérêt par sentiment d'incapacité, l'humilité excessive par conditionnement, l'organisation défailante par angoisse de l'échéance, la trop grande soumission au regard d'autrui par peur du rejet, le besoin aigu d'éviter l'infériorité par peur du ridicule, les mesures excessives de protection de soi pour éviter une souffrance potentielle, l'expression indicible par peur de se révéler, représentent quelques-unes des motivations psycho-sociales de cette étude.

À des degrés divers, nous avons tous rencontré des agirs empêchés, des expressions émotionnelles indicibles, la peur de décevoir, d'être humilié ou rejeté.

L'inhibition d'un sujet ou d'un groupe de sujets peut avoir de lourdes conséquences en termes de déperdition de potentialités. C'est ainsi que certaines grandes découvertes scientifiques et que des œuvres d'art admirées auraient pu ne jamais voir le jour et que d'autres sont peut-être restées ignorées.

A partir de l'analyse de discours de récits de vie et de bilans de compétences, nous avons tenté de comprendre le vécu de l'inhibition, depuis les représentations qui en sont à l'origine jusqu'aux défenses mobilisées. On a ainsi pu envisager les

rapports que l'inhibition entretient avec l'anticipation, la honte, l'identité et l'angoisse de séparation, afin d'aborder les issues possibles à cette problématique.

Nous sommes partis de l'hypothèse que les représentations anxigènes à l'origine de l'inhibition de l'action trouvent leur origine dans l'angoisse de séparation. Cette hypothèse s'est alimentée des travaux de S. Freud (1926), de la mise en discours actuelle de l'angoisse et a été partiellement induite par des observations incidentes telles que celle d'un élève de CM2 paniqué par son départ en classe de neige bien que l'aîné d'une famille nombreuse.

Nous commencerons donc par évoquer les représentations suscitant l'inhibition du dire ou de l'agir, puis on envisagera ses modalités d'expression avec les sentiments d'impuissance, d'enfermement, de honte et de culpabilité qui en découlent. L'incommunicabilité de ce vécu nous conduira à la perturbation du sentiment de confiance chez le sujet inhibé et à la représentation qu'il a de lui-même, marquée par un sentiment de différence. Les défenses adoptées pour se dissimuler vont masquer quelque peu le sentiment d'injustice sans contenir vraiment le débordement pulsionnel interne. Nous verrons enfin comment les multiples peurs du sujet inhibé (de décevoir, d'être humilié, rejeté...) entrave ses désirs et comment un possible entendement peut libérer l'agir.



# **I - LES REPRESENTATIONS ANXIOGENES SUSCITANT L'INHIBITION DE L'ACTION**

Toute situation est représentée par chacun de nous de manière singulière et lorsque la représentation génère trop d'angoisse, elle peut devenir inhibante. C'est un phénomène qui a des conséquences sur l'interaction sociale et qui résulte en partie de cette interaction via différentes sources d'influence. Ainsi, si je n'arrive pas à m'exprimer lors d'un oral d'examen, mon attitude sera en partie due à l'enjeu de la situation d'interaction et aura des conséquences sur celle-ci.

## **1- Les différentes sources d'influence sociale**

> **Les influences parentales ou de substituts parentaux** apparaissent les premières et à ce titre ont un rôle sensible sur la représentation que l'on a de nous-mêmes. Si certains ont eu la chance qu'on leur dise qu'ils étaient les plus beaux et les plus intelligents, d'autres ont dû subir des comparaisons forts peu gratifiantes avec un frère, une sœur ou un cousin (quel dommage qu'il ne soit pas aussi brillant que son grand frère !) et la confiance en soi du sujet va s'en trouver fortement perturbée. Ces images négatives peuvent s'exprimer au travers de différents objets : physique, intellectuel, instrumental, sportif ou artistique.

> **L'école**, qui véhicule les normes sociales courantes, peut quelque peu réparer cette première imprégnation mais aussi la renforcer en réactivant une stigmatisation négative à l'aide d'une évaluation objectivable, les notes. La personne ayant une piètre image d'elle-même risque d'avoir des difficultés d'adaptation et adoptera des conduites inefficaces à son accomplissement.