

Pour une réhabilitation clinique de l'ego : contenance, responsabilité et espace tiers

*« Pour aller vers l'autre, il faut d'abord avoir une demeure.
Le risque n'est pas de perdre son identité, mais de ne pas avoir de lieu d'où la risquer. »
— Anne Dufourmantelle, Éloge du risque*

Résumé / Abstract

Dans certains usages contemporains du spirituel dans le champ clinique, l'ego est présenté comme un obstacle à abolir (« briser l'ego ») afin d'accéder à une vérité plus vaste. À partir d'une réflexion théorico-clinique, cet article propose de réhabiliter l'ego comme condition de tenue : une fonction de contenance et de liaison, indispensable à la stabilité psychique et à une élaboration qui ne fragilise pas le sujet. En appui sur le Moi-Peau de Didier Anzieu, l'ego est compris comme enveloppe protectrice et organisatrice, nécessaire à une transformation qui ne se paie pas d'une déliaison. La métaphore du tronc éclaire son rôle de passage entre l'affect, l'histoire, et la pensée. Le « Je », chez Piera Aulagnier, est envisagé comme acte de responsabilité dans la parole adressée. Enfin, l'altérité et l'« espace tiers » (Thomas Ogden) rappellent que la limite n'entrave pas la rencontre : elle la rend possible. Dans une perspective jungienne, l'ego — comme complexe de l'ego, centre de la conscience — participe de l'individuation à condition de rester en relation avec ce qui le dépasse, sans dissolution ni inflation.

Mots-clés : ego, contenance, Moi-Peau, liaison, parole, responsabilité, espace tiers, individuation, inflation.

Introduction : Le malentendu de la transparence

Dans le paysage contemporain de la quête de sens, un malentendu s'installe : l'ego y est souvent dépeint comme l'obstacle ultime, une prison narcissique dont le dépouillement garantirait l'accès à une vérité plus vaste. On entend ici et là l'injonction de « briser l'ego » pour laisser passer la lumière. Et je comprends l'attrait de cette formule : elle promet une délivrance simple, presque immédiate.

Je précise d'emblée mon usage. Ici, je parle du **psychisme**. Et j'emploie « ego » à la fois comme un ensemble de fonctions de tenue (contenance, liaison, adresse), et, au sens jungien, comme **complexe de l'ego** : centre du champ de la conscience, distinct du **Soi**, qui renvoie à la totalité psychique. Ce cadrage est important : il ne s'agit ni de gonfler l'ego, ni de le dissoudre, mais de comprendre ce qui, en nous, permet de tenir sans se briser.

Pour la clinicienne que je suis, le désir de transparence, lorsqu'il ignore les lois de l'étagage psychique, mène moins à l'éveil qu'à une fragilisation du sujet. En séance, je le vois : quand on veut « faire sauter » trop vite ce qui tient, ce n'est pas l'ouverture qui vient, c'est la chute. L'ego ne ferme pas. Il filtre. Il dose. Il évite l'incendie.

I. Le Moi-Peau : l'indispensable contenance de l'être

Pour que la vie psychique puisse se déployer, il lui faut d'abord un contenant. Je le précise ici : je parle du psychisme — de ses limites, de son étayage, de ses capacités de liaison — et non de spiritualité. Avant toute quête de sens, avant toute ouverture, il y a la nécessité d'une enveloppe interne, d'un bord, d'un « dedans » suffisamment fiable.

Ce que Didier Anzieu a théorisé sous le nom de Moi-Peau n'est pas une métaphore poétique : c'est une fonction vitale de contenance. Quelque chose en nous tient, rassemble, borde, protège. Cette peau psychique assure la cohésion des fragments de notre histoire et nous protège des effractions du monde.

Sans cet étayage, le sujet vit dans une angoisse de vide ou d'intrusion permanente. Et ça n'a rien d'abstrait : cela se traduit par des débordements, des attaques, ou au contraire par une mise à distance froide, comme si le monde était trop proche. Prôner la dissolution de l'ego avant d'en avoir affermi les contours, c'est comme vouloir ôter son écorce à un jeune arbre : ce n'est pas le libérer, ce n'est pas le libérer, c'est l'exposer à se dessécher. La « bienveillance » dont on se réclame parfois devient alors difficile, parfois impraticable, car l'écorché vif ne peut que mordre ou se rétracter pour survivre. Et ce n'est pas une question de bonne volonté : c'est une réaction de protection.

II. La fibre du tronc : de l'enracinement à la cime

L'appareil psychique forme un tronc. L'ego n'en est pas la totalité, mais il en est une fonction de liaison : ce qui relie les racines pulsionnelles, la vie affective, les représentations, et les possibilités de pensée consciente. Il relie. Et sans ce lien, le vécu reste brut : il ne devient ni pensée, ni parole.

C'est ici que ma pensée rejoint une évidence du vivant : vouloir supprimer l'ego au profit d'un idéal spirituel est une illusion, surtout quand cette suppression est prise au pied de la lettre. C'est tenter de faire une bouture à partir d'une branche que l'on aurait délibérément sectionnée de son tronc. On espère garder le meilleur, la partie la plus aérienne, la plus « pure ». Mais une branche séparée ne puise plus la sève. Elle s'étirole, devient sèche, et finit par perdre toute vitalité réelle.

Et, cliniquement, on le repère : certains discours « très hauts » masquent une coupure avec le sensible, avec les limites, avec la réalité simple des affects. Sans l'ancrage de notre histoire, de nos zones d'ombre, de nos contradictions, la spiritualité devient un fragment suspendu. Elle ne prend pas. Elle ne s'incarne pas.

III. Le « Je » comme acte de responsabilité

La clinique nous enseigne que le « Je » est une conquête. Il n'est pas donné d'emblée : il se construit, se signe, parfois au prix de longues traversées. Pour Piera Aulagnier, cette instance est le signataire de notre présence. C'est elle qui nous permet de dire : « Ceci est ma pensée, j'en réponds. » Et cette phrase, en pratique, change tout : elle pose une responsabilité et fait exister l'autre comme interlocuteur.

En supervision, il arrive qu'on mette des mots sur un phénomène discret : quand le thérapeute se veut « sans ego », le « je » peut se retirer au point de ne plus jouer son rôle de médiateur.

L'intention est souvent sincère — se mettre au service, ne pas imposer — mais l'effet peut être paradoxal : la parole perd son destinataire. Et quand la parole n'est plus vraiment « signée », elle peut toucher plus fort que prévu, devenir moins contenante, moins ajustée à l'autre. Pour la clinicienne, c'est un point de vigilance : le « Je » d'Aulagnier sert aussi à civiliser la parole, à la rendre habitable, à maintenir ce filtre de responsabilité entre la poussée interne et l'autre.

IV. L'altérité et l'espace du Tiers

Comme le souligne Thomas Ogden, la santé psychique réside dans la capacité à maintenir une tension entre le soi et l'autre. Ce qui m'intéresse chez lui, c'est cette idée simple : la relation vivante n'est ni fusion, ni retrait. Elle se fabrique. Entre deux. Dans un espace.

L'ego est la frontière nécessaire qui crée cet « espace tiers » où la rencontre devient possible. Vouloir supprimer l'ego, c'est supprimer la limite. Or, sans limite, je ne vois plus l'altérité de l'autre ; je ne vois que des projections de moi-même que je prends pour des vérités universelles. Et dans la vie quotidienne, cela peut produire une certitude qui n'écoute plus, au nom de l'amour ou du « bien ». L'ego « essentiel » est celui qui accepte la séparation. C'est cette séparation même qui rend l'amour et la bienveillance réellement possibles. On ne rencontre l'autre que si l'on accepte d'être soi : un sujet fini, distinct, responsable.

Conclusion : L'ego, athanor de l'individuation

De nombreuses traditions de sagesse, et C. G. Jung avec une clarté particulière, nous rappellent qu'on n'accède pas à la lumière sans avoir regardé l'ombre. Et si je devais le dire avec des mots de travail : on ne s'accomplit pas en sautant par-dessus ce qui fait mal. Travailler son humanité, son psychisme et ses failles n'est pas un détour : c'est le chemin même.

L'ego est l'athanor, le récipient où s'opère la transmutation — au sens le plus concret : il faut un contenant pour transformer. On ne transmute pas le vide. L'individuation exige un ego **suffisamment différencié**, capable de tenir sans se rigidifier et sans s'identifier à ce qui le dépasse. C'est là que se tient la crête : un ego trop fragile s'effondre ou se dissout ; un ego inflationné se prend pour le tout. Entre les deux, il y a une tâche : tenir, et rester en relation.

C'est en habitant pleinement notre structure humaine que nous devenons capables de nous ouvrir au souffle — non comme une fuite de soi, mais comme un accomplissement incarné.

Assez d'ego pour tenir. Pas assez pour se prendre pour le tout.

Flora Aubin

Psychanalyste contemporaine

Facilitatrice jungienne

Bibliographie & références théoriques

- Anne Dufourmantelle, *Éloge du risque*, Payot, 2011.
« Vivre, c'est ne jamais cesser de naître. »
Anne Dufourmantelle, *Puissance de la douceur*, Payot, 2013.
Clothilde Leguil, *L'intime ne se laisse pas dire*, Flammarion, 2021.
Clothilde Leguil, *Céder n'est pas consentir*, PUF, 2023.
Didier Anzieu, *Le Moi-Peau*, PUF, coll. « Quadrige », 1985 (nouv. éd. 1995).
Donald W. Winnicott, *Processus de maturation chez l'enfant*, Payot, 1970.
Piera Aulagnier, *L'Apprenti-historien et le maître-sorcier*, PUF, 1984.
André Green, *Le Narcissisme de vie, narcissisme de mort*, Éditions de Minuit, 1983.
Thomas Ogden, *Cet espace où l'on rêve : Sujet de l'analyse et tiers analytique*, Ithaque, 2013.
C.G. Jung, *Ma vie. Souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, coll. « Témoins », 1961.
C.G. Jung, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Gallimard, coll. « Idées », 1933.