

## L'utilisation de l'olfaction dans l'espace de la psychothérapie.

En général « le monde de la psychologie » ne considère l'odorat que dans une référence conceptuelle entièrement négative :

Pour Dolto<sup>1</sup> : « *L'odeur touche trop l'animalité de l'humain, c'est pour ça qu'ils s'en défendent. Et puis c'est trop archaïque.* »

Pour Lacan<sup>2</sup> la perte de la capacité olfactive est une voie d'accès à l'Humanité : « *La régression organique chez l'homme de l'odorat est pour beaucoup dans son accès à la dimension Autre.* »

Freud<sup>3</sup> met la diminution de l'olfaction comme facteur fondateur du groupe social, voir de la civilisation : « *Le redressement ou la verticalisation serait le commencement du processus inéluctable de la civilisation. A partir de là, un enchaînement se déroule qui, de la dépréciation des perceptions olfactives et de l'isolement des femmes au moment de leurs menstrues, conduit à la prépondérance des perceptions visuelles [...], à la fondation de la famille et, de la sorte, au seuil de la civilisation humaine.* »

Les techniques modernes d'exploration du cerveau viennent contredire ces idées, car en fait notre olfaction fonctionne encore intensément avec ses trente millions de récepteurs olfactifs dans les fosses nasales et des circuits neuronaux représentant encore un tiers du poids total de notre cerveau. De plus, l'odorat est actif dès la naissance : le nouveau né manifeste des comportements très différents selon l'atmosphère olfactive où l'observateur le place<sup>4</sup>. Lorsqu'on le couche près d'un coton imprégné de l'odeur des seins de sa mère, il s'apaise, gesticule moins, abaisse ses paupières et mastique lentement. Il suffit de le coucher de l'autre côté et de mettre son nez au contact d'un autre coton imprégné d'une autre odeur, pour observer aussitôt des mouvements vifs des mains et des pieds, yeux grands ouverts.

Et chez l'adulte, que reste-t-il de ce passé olfactif ? Qui ne se souvient pas des écrits de Proust<sup>5</sup> :

*« Mais quand d'un passé ancien rien ne subsiste, après la mort des êtres après la destruction des choses, seules, plus frêles, mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps, comme des âmes, à se rappeler, à attendre, à espérer, sur la ruine de tout le reste, à porter sans réfléchir, sur leur gouttelette presque impalpable, l'édifice immense du souvenir. »*

Une de mes patientes après avoir perdu son mari est entrée dans un deuil très long et très douloureux qui l'a amené à déménager et à changer de région. Après cinq années, son chagrin apaisé, elle décida enfin de ranger des cartons remplis d'affaires de son mari défunt. Le premier jour de rangement se passa bien, jusqu'à ce qu'elle ouvre un carton, alors l'image de son mari lui revint en tête, elle fondit en larmes et fut étonnée de ce retour brutal du chagrin. Elle découvrit alors, au fond de ce carton un sac de manœuvre (son mari était un colonel de l'armée) qui, bien fermé, avait gardé l'odeur de son mari.

---

<sup>1</sup> **F Dolto.** : « Fragrances » revue Sorcières, N°5 Editions Albatros.

<sup>2</sup> **J Lacan** : Séminaire « L'identification ». 1961-1962. Editeur Le Seuil, T. XI, 1973, pages 61/62.

<sup>3</sup> **C.G. Freud** : « Malaise dans la civilisation ». 1930. PUF 1971, note 1 page 50.

<sup>4</sup> **H Montagner** : cassette vidéo, INSERM : « L'attachement : les débuts de la tendresse ». Odile Jacob, 1988.

<sup>5</sup> **Marcel Proust** : « Du côté de chez Swann », Gallimard pléiade, tome 1 page 47.

Boris Cyrulnik<sup>6</sup> écrit que « *la trace olfactive évoque un souvenir, auquel le refoulement du perçu donne plus de relief. Le facteur essentiel de ce mécanisme, c'est l'organisation cérébrale, renforcée par le refoulement culturel : sitôt perçue, une odeur diffuse au cerveau olfactif qui, par son circuit limbique, fonctionne en même temps que le cerveau des émotions et celui de la mémoire. Ce qui revient à dire qu'une information olfactive, même non consciente, présentifie l'absent et que cette présentification se fait sous forme de souvenir [...] l'odeur fonctionne chez l'homme comme une représentation d'émotion, un retour d'émotion enfouie.* »

Nous voyons donc que l'odorat, sens fondamental, est en général nié en thérapie, sûrement parce qu'il est le sens le moins éduqué<sup>7</sup>, le moins élaboré verbalement, l'odorat est néanmoins inconsciemment le plus puissant dans la communication inter-humaine. Ce sens a donc tout à fait sa place dans l'espace de la psychothérapie, en voici l'illustration:

Maryse est une femme de trente ans, habillée de façon plutôt élégante. Dans les premières séances Maryse m'exprima son angoisse avant chaque séance de ne pas savoir quoi me dire, ce qui la fit hésiter longtemps avant de venir me voir.

Rapidement nous avons abordé et résolue une impasse du 1<sup>er</sup> degré, entre ce qu'elle imaginait comme devoirs, « *devoirs de dire et de se comporter en thérapie* » et son désir « *d'être elle-même en ce lieu* ».

Lorsque je lui affirmai qu'elle pouvait ici se permettre d'être elle-même comme elle le ressentait (lapsus qui n'allait pas être sans conséquence). Elle commença à faire usage de son parfum avec de plus en plus d'insistance :

Si j'arrivais après elle, je savais en bas des escaliers qu'elle était déjà arrivée. Après elle, la salle d'attente embaumait son parfum et ma pièce également, ce qui m'incommodait et m'obligeait à aérer de longues minutes en vain car la pièce était imprégnée pendant au moins une ou deux séances.

Mais ce qui m'a alerté c'est la réaction des patients suivants, ils vivaient très mal ce phénomène, pour eux, « *elle envahissait leur domaine et leur espace, elle était omniprésente dans ce lieu.* » A chaque nouvelle séance je me sentais de plus en plus écrasé, envahi, l'agacement me prenait, voir la colère, j'étais à « deux doigts » de la rejeter.

Lorsqu'elle me parla de « *sa mère omniprésente qui l'avait écrasée pendant toute son enfance, ne lui laissant aucune place et complètement rejetée à l'adolescence, jusqu'à la traiter de pute* », ce qui d'après elle « *avait grandement participé à son manque de confiance en elle et au fait qu'elle n'avait presque aucune sensation de son corps* (elle était frigide) », je commençai à entrevoir le phénomène transférentiel et contre transférentiel ainsi que l'impasse du 2<sup>ème</sup> degré qu'elle exprimait.

Comme l'explique Carlo Moïso<sup>8</sup> « *un transfert de type 2B intervient transitoirement dans toute thérapie, lorsque l'impasse du 1<sup>er</sup> degré a été résolue, laissant la personne en proie à l'horreur liée aux injonctions catastrophiques* ».

---

<sup>6</sup> **Boris Cyrulnik** : « Les nourritures affectives ». Editeur Odile Jacob.2000. Page 25.

<sup>7</sup> Il est à noter que jusqu'au début du XIX siècle, certains médecins pouvaient, en rentrant dans une maison, poser un diagnostic instantané grâce à un bilan olfactif, ainsi la rougeole, la varicelle étaient-elles répertoriées avec leur odeur spécifique. Référence : **A. Corbin** : « Le miasme et la jonquille ». Editeur Aubier, 1982.

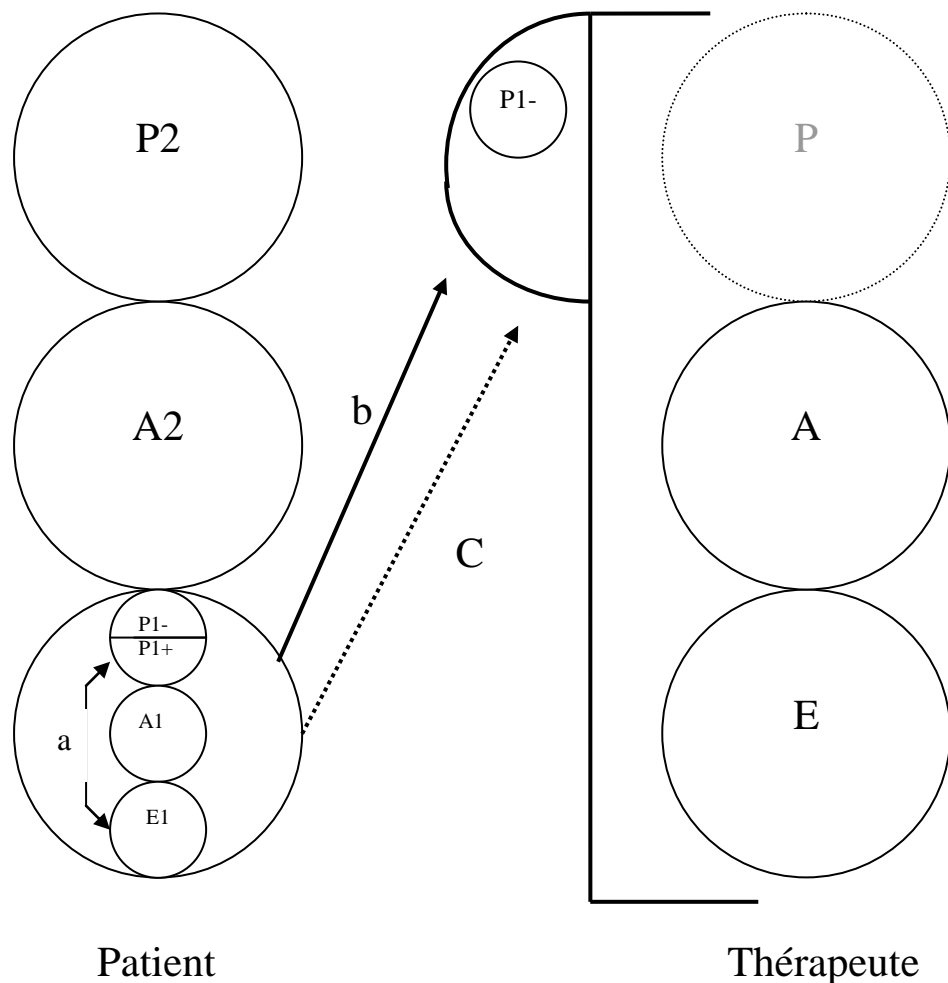
<sup>8</sup> **Carlo Moïso** : « Relation transférentielle et analyse structurale », A.A.T. Vol8/ N°31. Classique N°4, pages 192-196.

Maryse, lorsqu'elle marque son territoire et m'agresse de son parfum, projette alors sur moi, son thérapeute, son dialogue interne entre son Etat du Moi E1 et son P1.

L'Etat du Moi P1- : « N'existe que si tu passes inaperçue ».

L'Etat du Moi E1 ressent de la rage et de la violence. Le thérapeute devient le parent intégralement mauvais qu'elle va contraindre.

\* **transfert de type 2 B :**



**a** :dialogue interne : « n'existe que si tu passes inaperçue », « n'aies pas de plaisir sexuel ».

**b** : structure projetée.

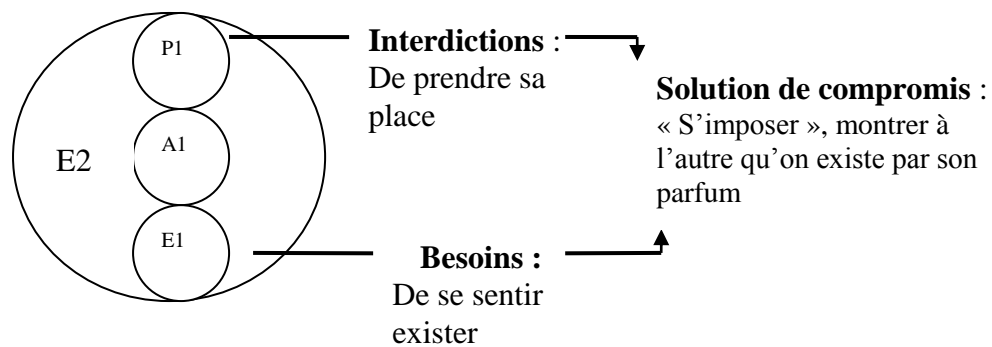
**c** : message de transfert : « viol odorant » imposé au thérapeute qui « signifie » une forme d'érotisme interdit, car comme le dit Dolto : « l'odeur c'est l'inceste », « sens comme j'ai un corps et que je suis une femme. »

Un jour où Maryse me parlait de l'importance de son parfum, elle prit conscience du « viol odorant », (ce sont ses propres mots), qu'elle imposait à tous pour se convaincre, et pour convaincre les autres, de l'existence de son corps et de sa personne.

Ce moment capital dans sa thérapie, lui permit de se réapproprier ce que Carlo Moïso appelle « l'objet mauvais », c'est-à-dire son P1- qu'elle avait projeté sur moi et entamer un travail sur la résolution de son impasse du 2ème degré.

**\* Impasse du 2ème degré ou impasse de survie :**

Maryse a reçu de sa mère l'interdiction d'être une femme, ce qui a entraîné chez elle une personnalité fragile et sans doute un manque de confiance en soi, « une faille narcissique ». Pour satisfaire le besoin d'avoir un corps et de le sentir, Maryse choisira les somatisations et le parfum, un parfum qui a du corps en donne souvent un à ceux qui n'en ont pas.



Représentation de l'impasse de survie selon Ken Mellor

Au fur à mesure de son travail, son parfum repris sa « Place », discret, agréable, et aujourd'hui je me souviens encore de son odeur sucrée de bergamote.