

*Le vertige du néant.*



## LE VERTIGE DU NÉANT...

A ma soeur de coeur,

sans laquelle cet essai n'aurait jamais vu le jour,  
tant elle a participé à ce que j'apprenne un peu à écouter,  
à respecter,  
à me taire,  
à attendre,  
à comprendre,  
et ce faisant,  
à aimer...

A ma femme

dont l'indicible  
indispensable  
et douce présence  
au long des jours  
est une joie renouvelée  
dans chaque instant commun  
comme dans chaque lointain.

## Préambule

Symétriquement au déroulement de l'histoire qui suit, un regard plus théorique va tenter d'apporter des repères au processus de la maturation humaine... Grandir, avancer, être capable d'autonomie voire de solitude, et de relation, de rencontre... Pouvoir vivre avec d'autres, ou avec l'autre... Donner sens à ce qui nous arrive, à notre vie... Guérir de nos blessures enfouies ou trop à vif...

Il n'y a que lorsque notre vie bute sur un obstacle, que nous sommes amenés à nous poser la question de ce qui en nous, semble nous échapper... Nous constatons des émotions, des peurs, des réactions, des paralysies, des agressivités, qui viennent du plus profond en nous, et comme malgré nous... Nous reconnaissons au fur et à mesure du temps, que nos échecs ou nos impasses se ressemblent, comme si nous étions acculés à répéter le même schéma... Cela peut aller jusqu'à la similitude de circonstances extérieures (types de personnes, lieux, événements) qui nous font dans un premier temps éluder toute responsabilité personnelle, jusqu'à ce que le processus devienne tellement évident et enfermant qu'il nous incite à en creuser les raisons.

Ce que nous apprend la psychologie, c'est que nous n'avons qu'un minimum de liberté. Ce que nous croyons être de nous, n'est trop souvent qu'obéissance inconsciente aux lois qui nous façonnent, et qui ont pour origine gestation et petite enfance, hérédité, famille, éducation, culture, milieu social, condition physique, tempérament, environnement, habitudes... S'y ajoutent les diverses blessures liées à d'éventuels drames personnels, tout cela colorant l'ensemble interactif imitation/réaction face aux diverses expériences de la vie.

Nous sommes donc pétris de déterminismes et de conditionnements, dont au départ du travail sur nous, nous soupçonnons peu l'existence.

On croit être un moi, alors qu'on n'est qu'un soi habité et agi par tout ce qui nous constitue, sans avoir assumé les regards ou comportements hérités à un niveau de conscience véritablement personnel. C'est avec l'âge, la maturité plus ou moins tardive, que constatant nos incohérences, nos expériences d'accablement et nos blocages, nous pouvons accepter l'évidence de la nécessité d'un travail sur soi.

Tant que nous ne laissons pas émerger ce qui est tapi en profondeur, nos peurs, nos rigidités, nos violences, nous pouvons bien sûr faire du chemin, mais un chemin qui est une impasse à plus ou moins long terme, parce que nous ne prenons pas en compte la profondeur de notre complexité. On ne peut guérir qu'en acceptant d'affronter nos ombres, de les identifier, et de les apprivoiser.

C'est ainsi que piégés par la fausse notion d'un Dieu-qui-peut-tout pour certains, d'un destin lié à la fatalité pour d'autres, beaucoup d'entre nous malgré les années, se débattent au sein des mêmes problèmes, des mêmes pathologies jamais résolues.

Au fur et à mesure les souffrances vécues font sourdement écho à celles -inconscientes- des premières années de notre vie. Des blocages s'enregistrent, se durcissent, et expliquent qu'une démesure s'installe entre les situations à vivre et ce que nous pouvons porter. Nous nous découvrons anormalement fragilisés, et ce qui pouvait passer inaperçu ou anodin dans notre enfance devient un fardeau qui nous limite sur un plan personnel et relationnel.

Ces blocages invalidant notre capacité à évoluer, demandent à être débusqués, décodés, mis en lumière.

Un accompagnement chaleureux est certes indispensable, mais il ne suffit pas à donner la connaissance de nos défenses, de nos fuites, de nos tentatives erratiques à réparer nos manques...

Mais ce n'est pas seulement notre esprit qui est à éveiller dans sa capacité à se souvenir, à prendre conscience, à tirer des leçons, à distinguer l'essentiel du relatif, à perdre les illusions infantiles ou adolescentes, à repérer les processus en cause dans notre fonctionnement, mais aussi notre corps avec ses tensions, ses raidissements, son épuisement, ses besoins, et notre âme psychique avec ses blessures, ses peurs, ses ressentiments, ses frustrations, ses attentes.

Nous sommes blessés dans notre santé-sexualité, dans notre affectivité-mémoire, et dans notre intelligence-volonté...

L'icône de la Résurrection, dans l'Orthodoxie, ne montre pas un Christ rayonnant jaillissant vers le ciel, mais un Christ compatissant, qui descend aux enfers prendre la main d'Adam et Eve...

Rien n'est possible que si nous reconnaissons, d'abord, nos enfers.

L'arbre nous enseigne que la croissance vers le ciel, n'est réelle que si nous sommes enracinés dans notre terre, dans la conscience de nos profondeurs, dans la reconnaissance de notre passé, individuel et familial, ou collectif.

L'analyse de soi, l'investigation qui consiste à essayer de voir clair dans nos ténèbres, ne peuvent en aucune façon se forcer.

L'erreur de ceux qui ont parcouru une partie ce chemin et qui se croient libérés de leurs chaînes est souvent de vouloir dénoncer les prisons de leurs proches... Ce n'est pas si simple... Nos pathologies, nos défenses, sont en même temps le moyen que notre psychisme a trouvé pour nous permettre de survivre. Enlever d'un coup cette protection, cette armure, même si elle est de mauvaise qualité, peut laisser la personne totalement démunie face à son vide intérieur, aggravant souffrances et désarrois.

L'analyse de soi doit procéder d'un engagement et d'une prise de conscience personnelles... Bien des résistances, des arguments, des événements même, chercheront à nous faire échapper à cette plongée dans nos racines enfouies...

Certaines éducations -les "bonnes" de préférence- font tant de place aux normes et occasionnent tant d'imbrications entre l'important et le secondaire, que beaucoup de questionnements y apparaissent tabous, illégitimes, dangereux. S'interroger menace alors le « système » intérieur tout autant que l'ordre établi, même si confusément, on perçoit sans l'admettre que d'autres repères sont possibles.

Sur un plan personnel, refuser les questions, préférer la rassurante stabilité des principes, l'apparence sociale, l'enjeu du personnage que nous avons construit, aboutit parfois à nier les drames inavouables (voir tout ce qui touche à la morale, à la sexualité, à la réputation...), et à rejeter dans le non-dit ce qui seul aurait permis de commencer un chemin de guérison.

Mais il n'est pas besoin de faire partie d'un milieu "bien-pensant" pour échapper à l'authenticité. Les abandons (réels ou symboliques), agressions, absences ou confusions de repères, prédisposent à toute la gamme des compensations déviantes, tant l'estime de soi, la confiance et la capacité à reconnaître l'autre sont détruites.

Toute naissance à soi-même est douloureuse, et la répression de l'appel à naître l'est encore davantage.

C'est donc à un travail d'accouchement que nous sommes conviés. Les émotions inscrites dans notre corps (il y a une mémoire du corps), les peurs oubliées, les souffrances niées, les idées rigides, les fuites dans un comportement que nous légitimons, tout cela nous maintient dans l'irresponsabilité.

Grandir, évoluer, correspond donc à une suite de deuils.

" Il n'est pas de douleur plus mortelle, que dans l'effort pour être soi-même" (Yevgueni Vinokurov).

Tous les "départs", les échecs, les impuissances, toutes les émotions submergeantes qui viennent on ne sait d'où (de l'inconscient), font écho aux deuils qu'il a fallu traverser dans l'enfance, à travers notre naissance et dès notre gestation.

Les réponses que nous apportons actuellement dans notre vie, sont en grande partie déterminées par la façon dont nous avons pu gérer les épreuves initiales de l'enfance.

Maxime le Confesseur (7<sup>e</sup> siècle) se plaisait à dire qu'un saint est quelqu'un qui n'a plus d'inconscient. Il signifiait par là la nécessité d'assumer la totalité de ses ombres, pour que tout de nous soit illuminé de joie.

Il importe donc de faire de la vie qui s'écoule en soi, et par laquelle nous sommes agis, sa vie à soi, par laquelle on agit. Ainsi seulement est-il possible de libérer en nous cette parole donnée à Abraham :

Pars vers toi, marche vers toi.

## Chapitre premier

Cela faisait plus de deux heures que je grimpais, seule, sur le sentier balisé du Merloz. Le temps était lourd, et mes cheveux courts ruisselaient de sueur. Tout en haut, la montagne se brisait net sur un à-pic de plusieurs centaines de mètres. Du surplomb de la croix, on pouvait s'élaner pour planer... planer...

Le paysage immense se rétrécissait jusqu'à l'impact, et qui sait ce qu'il adviendrait de mon vol, ensuite...

J'étais partie presque en soirée, pour ne pas manquer mon rendez-vous : J'avais choisi d'arriver un peu avant que le soleil ne disparaisse, de façon à m'éteindre avec lui.

Ma petite robe blanche toute simple me collait à la peau. Je n'aurais qu'à enlever mes chaussures pour ressembler à un ange -C'était bien la seule ressemblance-... Peut-être ferions-nous partie du même monde ce soir...

Je n'avais pas voulu prendre trop d'avance pour éviter les marcheurs attardés d'une part, et pour ne pas avoir à reconsidérer ma décision si j'étais confrontée à trop d'attente sur place. Mais en fait, je craignais maintenant avoir mal évalué la distance.

Il est vrai que lors de ma première excursion il y a six ans, l'entrain du groupe gommait la conscience de la durée. Trop confiante en mes souvenirs, je n'avais pas échangé plus que le traditionnel bonjour avec les randonneurs que j'avais croisés et situais mal le chemin encore à arpenter.

Plusieurs endroits restés identiques, me rappelèrent des pauses pour se désaltérer, des fous-rires, des hurlements quand nous nous aspergions d'eau glacée.

J'avais vingt-deux ans...

Combien en ai-je à présent ?

On n'a plus d'âge quand on n'a pas d'avenir...

Le torrent déjà tumultueux se fit cascade. La pente plus dure. Le sentier se remit à serpenter comme à chaque fois qu'il devait absorber un dénivelé plus important, avant de se perdre sur un à-plat herbu où quelques cairns confirmaient la direction.

Quelqu'un bougeait au loin, près d'un petit refuge. Au moins cette année, la bâtisse était utilisée : Nous l'avions trouvée close l'autre fois.

Je décidais de m'en approcher pour me renseigner sur mes chances d'atteindre mon but. J'avais oublié qu'en montagne, le soir se faisait aussi précoce, et que septembre est par ailleurs loin déjà du solstice...

Un homme d'une bonne quarantaine d'année rinçait des ustensiles dans un abreuvoir de bois creusé.

- Bonjour ! A combien est-on du Merloz ?
- Vous pouvez peut-être y être à la nuit, mais je vous conseille une bonne torche.

Les yeux clairs de mon interlocuteur semblaient s'amuser du fait que je n'avais aucun matériel. Il me dévisageait avec un petit hochement de tête compatissant, me donnant le sentiment humiliant d'être une étrangère, ou une citadine ignare et égarée, ce que j'étais toutefois bien un peu.

- Si vous venez d'Ancilan, vous êtes à peine à la moitié... Le Merloz, je peux vous y mener demain matin si vous voulez... L'orage sera passé !

Il me désigna la vallée que j'avais parcourue. Des nuages translucides s'y aggloméraient en mouvements rapides, annonçant en effet le mauvais temps.

- Vous pouvez tenter de redescendre si ça vous dit, mais je ne m'y risquerais pas... La foudre en montagne, il vaut mieux s'en méfier.

Sa perplexité m'interrogea. Autant j'avais retourné le scénario de ma chute dans ma tête, autant la perspective de finir à moitié rôtie ne me disait rien. Je voulais donner un ultime sens à mon geste. Je voulais maîtriser enfin ma vie quelques secondes.

La mort ne voulait pas de moi ce soir ? Tant pis... Peut-être avais-je en contrepartie une occasion de me venger des hommes...

- C'est vrai, lui lançai-je, vous pouvez m'accueillir ?

- Bien sûr, répondit-il avec une expression d'évidence, et désignant la source du menton, il ajouta : Rafraîchissez-vous !

Je ne me fis pas prier pour boire et laisser l'eau pure ruisseler sur mes bras.

C'était trop bête ! J'avais romancé ce dernier épisode de ma vie, au point de croire naïvement que les éléments allaient se plier à ma volonté.

- Je n'ai pas grand chose en réserve, continua mon hôte, je redescends demain. Mais on va se débrouiller... Vous ne devez pas être du style à dévorer trois steaks... Je m'appelle Thomas !

- Et moi Yolaine, répondis-je en présentant une main qu'il me serra énergiquement.

- Venez ! On va faire le tour des denrées disponibles.

La pièce unique comportait ces lits typiques des refuges de montagne, aux matelas juxtaposés. On pouvait y dormir à sept ou huit... Une étagère et une table complétaient l'équipement sommaire, réservé sans nul doute à la belle saison.

Thomas sortit de son sac à dos quelques provisions, qu'il étala sur la table en me demandant :

- Alors ce Merloz, on se le fait en mise en forme du matin, ou vous préférez la descente directe ? Il faut que je sache pour bien répartir ce qu'il me reste...

Il suffisait de cette première défaite, de ce rendez-vous manqué. Abandonner ce lieu si proche de moi sans le revoir, le toucher, me paraissait impossible. Je ne savais pas ce que j'y ferais, mais il me fallait y aller.

- Ok pour le Merloz, lui-dis-je.

En quelques gestes il écarta une partie des aliments et décréta :

- Pour demain !

Je vous propose : Saucisson, boulghour, tomme de pays, et même un petit café. Ça vous va ?

Je me pris au jeu et rétorquai :

- Trois étoiles !

- Par contre, je n'ai qu'une tasse. Il faudra prendre un ticket.

- Aucune importance, ponctuai-je...

Le poids souffrant de ma vie me parut soudain dérisoire, faux, artificiel, face à cet homme entier qui semblait savoir comment agir et quoi décider en toutes situations. Je doutais qu'il pût comprendre quoi que ce soit à mes états d'âme.

Je le regardai faire chauffer l'eau ; mettre le sel, évaluer la quantité de graines... Les actes simples lui étaient faciles, naturels...

Je fis effort pour camoufler ma faim.

C'était risible, indécent, incohérent : A l'heure où je devais mourir, j'avais faim...

Nous nous assîmes sur des troncs pour partager le repas improvisé. L'ombre grignotait les sommets. Le ciel s'opacifiait de plus en plus, et l'air se faisait moins suffoquant.

En peu de temps, c'est même la fraîcheur qui nous enveloppa, et j'appréciai avec étonnement la chaleur du plat, puis du café qui me fut tendu.

Thomas me fit avouer que j'avais mal organisé ma course. Il trouvait incroyable que je n'aie eu aucune nourriture de secours avec moi, ni aucun vêtement. Que lui dire ? Savoir que j'étais partie pour un aller simple ne le regardait pas. Je supportai ses questions, ses conseils, et pour éluder le mal-être qui m'étreignait, j'inversai les rôles et l'interrogeai sur son expérience de la montagne.

C'est fou ce que les hommes peuvent aimer étaler leurs prouesses, s'identifier à leurs compétences... Mais peut-être cherchait-il simplement à poursuivre la conversation...

Je n'avais rien à raconter...

Je n'avais rien envie de savoir...

Je voulais échapper à ma vie, et ne savais plus comment m'y prendre...



---

*Si la vie humaine est de s'éveiller à sa propre liberté, le chemin en est toutefois, comme pour Yolaine, semé d'embûches, d'ignorance, de pièges, d'illusions et d'impasses...*

*Cette liberté n'a rien à voir avec le caractère, la tendance à l'expansivité, la réussite professionnelle ou l'aisance des relations sociales... Tout cela fait partie du « personnage », et vient camoufler ou compenser nos blessures, notre soif légitime d'aimer et d'être aimé... Nous connaissons tous des personnes apparemment sûres d'elles, et dont la fragilité intérieure se révèle un jour être à la mesure inverse de leur image.*

*Cette liberté dont nous croyons disposer, manifeste ses limites dans nos relations, nos rencontres, notre solitude, dès que quelque chose ne se passe pas comme nous le désirons, dès que nous sommes confrontés à la différence de l'autre, dès que nous sommes confrontés à l'épreuve, dans ses répercussions physiques et psychiques.*

*Des émotions nous étreignent alors, que nous pouvons subir, nier, ou maîtriser, selon les circonstances. Ces émotions sont comme si la porte de notre inconscient, de tous nos conditionnements, s'entrebâillait pour nous inviter à affronter nos peurs, nos béances et nos vulnérabilités...*

*L'ombre vertigineuse qui se profile fait que rares sont ceux ou celles qui s'avancent vers l'espace dévoilé. Il est plus simple de refermer la porte, quitte à la condamner de ses colères, de ses ressentiments ou de ses angoisses.*

*Mais paradoxalement, la vraie liberté est d'accueillir l'émotion et ses résonances, pour voir en quoi nous avons en nous, étouffé l'enfant initialement ouvert à la vie...*

*La liberté est d'accepter de ne pas savoir, de ne pas être, pour mettre en lumière et en bienveillance nos ombres, nos prisons, nos démons, nos attachements...*

*Seul un dysfonctionnement identifié peut être soigné...*

*C'est ainsi que beaucoup tournent en rond avec leurs symptômes, leurs rigidités, leurs fermetures, leurs schémas relationnels répétitifs, leurs impasses, parce que s'ouvrir à l'inconnu de leurs propres ombres est insupportable.*

*C'est une démarche qui fait peur face à l'inconnu, à la perte des repères... et surtout, c'est une démarche qui blesse notre ego, parce qu'elle contraint à admettre que nous ne maîtrisons pas notre propre vie, et qu'il faut désapprendre, perdre, devenir pauvres de ses certitudes et de ses cadres de pensée, pour se laisser enseigner avec vérité...*

*La liberté est alors de bâtir à partir de ce que l'on est vraiment, pour ajuster son regard et son comportement hors du jugement et de la culpabilité.*

*L'aptitude à se rencontrer soi et à rencontrer l'autre, en est le fruit... Les circonstances de sa vie prennent alors sens, et la vie elle-même devient ce lieu passionnant où l'on apprend sur soi pour se laisser façonner dans un lâcher prise.*

*En nous, comme dans les premiers contacts avec la vie, l'enfant cherche l'amour et la liberté, sous peine de ne plus trouver son sens... Il nous reste à remonter jusqu'à cette enfance, aux circonstances de notre programmation, pour mieux cerner les origines de notre errance...*

## 1) Le soi hérité

### a. L'inné (au sens d'hérédité passive).

*L'enfant a été désiré, et est né dans le désajustement, parce que l'essence de l'homme est justement d'être un flou à préciser, un ensemble de contradictions à dépasser, un écartèlement à harmoniser.*

*La façon particulière d'être en relation à soi, aux autres et au monde, est conditionné par les limites, pauvretés, impuissances et incohérences de nos parents.*

*Avoir du mal à reconnaître cela prédispose soit à la rancœur, soit à la dévalorisation névrotique, selon qu'on se permet ou non de contester les images parentales.*

*Le conditionnement commence par la combinaison d'hérédité de toutes les générations qui ont précédé (les "gènes" de milliers de personnes déterminant et influençant la synthèse unique dont nous sommes la résultante). Cette hérédité va induire une certaine manière d'être dans la relation interactive à l'entourage. En fonction de la capacité des parents à s'adapter ou non aux demandes et besoins de l'enfant, ceux-ci vont développer un comportement spécifique, auquel le bébé va répondre par une attitude non moins spécifique.*

*Dès le départ, toute la gamme des fausses interprétations, des filtres, des sentiments erronés est possible...*

*L'environnement émotionnel dans lequel la gestation a été voulue, attendue et vécue, a déjà laissé des traces orientant également vers tel ou tel type de personnalité : L'être est habité par des expériences qui s'originent dans le corps même de la mère, puis dans la nécessaire et graduelle séparation d'avec ce même corps, et enfin, dans la progressive intégration du monde extérieur, et de la relation à lui.*

---

*Il est à remarquer que toutes les informations structurantes (affection, bienveillance, gratifications, mais aussi agressions, délaissement) parviennent à l'enfant par l'interface des sensations, du corps, de l'émotion...*

*Ne disposant pas de cette extraordinaire identification et mise à distance qu'est le mot, la parole, toutes ces impressions ne peuvent atteindre l'enfant que sur un mode émotionnel brut et le façonner passivement. Ne pouvant les traduire, les nommer, et donc les maîtriser d'une certaine façon par le concept, par le mot, ces impressions sont stockées dans l'inconscient, prêtes à vibrer à nouveau quand dans notre vie adulte quelque chose les sollicite par une quelconque similitude.*

*Cette zone mémoire hors du champ de conscience volontaire, correspond au limbique droit, aire commune avec les animaux : Dès qu'une information est reçue, le comportement est aussitôt ajusté. C'est le phénomène attraction/répulsion, désir/fuite. Tout ce qui est programmé dans cette zone est de l'ordre du déterminisme. Il n'y a pas de liberté de choix.*

*Les premières émotions vont donc susciter dans notre vie actuelle les mêmes mouvements d'attraction/répulsion quand un événement suffisamment signifiant les rappelle à la mémoire, de façon plus ou moins floue, plus ou moins déguisée. Elles opèrent donc un conditionnement, qui explique des goûts, des sentiments, des rêves, des peurs, nous apparaissant comme fortuits et inexplicables. Mais surtout, elles vont contribuer à déterminer optimisme ou pessimisme, confiance ou méfiance, sécurité ou angoisse, comme arrière plan de contact avec la vie.*

---

**La première année de la vie**, le chemin va de la fusion avec le corps de la mère vers l'individuation. L'enfant n'a pas conscience de son corps comme autonome, séparé. Il a un besoin essentiel de maternage. Son désir est de rester lié, lié à la mère. Dans la problématique absence/présence de celle-ci (physique et symbolique), une tendance va s'élaborer avec trois directions qui se superposent (expérience de l'ambivalence) :

- Réagir contre la mère, la nier, la manipuler à son profit pour ne pas souffrir des séparations (élaboration du Ça psychanalytique, du point de vue des pulsions n'autorisant pas la reconnaissance de l'autre).

- Préférer la toute-puissance de la mère et se nier soi, en rentrant dans la docilité, la soumission (élaboration du Surmoi psychanalytique, du point de vue de la soumission à une censure ou autorité contraignante extérieure).

- Accepter progressivement que la mère soit de son côté et lui du sien, avec les moments de connivence et de sublimation des absences par le jeu imaginaire et les objets transitionnels (chiffon, peluche...). (Emergence du moi séparé, en marche vers l'autonomie, de par l'alternance équilibrée de présence-sécurité et d'espace-liberté).

Si l'enfant n'a pu franchir correctement ce stade, s'il a eu l'impression d'être mal aimé ou qu'il ait été confronté à des souffrances trop importantes, il reste centré sur lui. Il demeure en perpétuelle quête d'identité, et tout est occasion de transfert. Il rejoue alors avec les autres les situations de son enfance, et interprète les attitudes en fonction de ses filtres intérieurs. Son comportement reste infantile, et toute relation impliquant de l'amour est occasion de régler les problèmes psycho-affectifs qui l'habitent (complexe d'infériorité, dévalorisation de soi, soupçon, agression, échec, ressentiments, culpabilité, etc...).

La mère n'est ni disponible ni consommable en permanence. A partir de cette frustration, l'enfant va pouvoir intérioriser la mère dans une première démarche symbolique, une première distanciation, ou bien resté collé à la colère et au désir-besoin.

---

### **Du simple désajustement à la pathologie...**

Dans la mesure où la relation tourne massivement autour de la bouche (sein, succion, sourire, baiser, soif, dents), cette période est communément appelée « stade oral ».

La mauvaise résolution de ce stade va entraîner des fixations à l'oralité, induisant diverses tendances de présence au monde et à l'autre :

**La personnalité orale.** Elle est favorisée par l'excès d'affection et le manque d'espace. L'entourage cherche à combler, à anticiper, à gaver les besoins de l'enfant. Les parents sont déçus lorsque l'enfant manifeste une autonomie, puisqu'il échappe alors à la dépendance qui les situe en personnes indispensables. Les frustrations sont au maximum écartées (on fait tout pour l'enfant, pour son bien), parce que c'est l'évocation même de la frustration qui angoisse ces pseudo adultes.

L'enfant est repu, et ne peut élaborer le désir d'un plus, d'un autrement, d'une découverte. Il sait qu'il va recevoir et considère ça comme son dû. En grandissant, l'égoïsme de la jouissance et de l'avoir, va rendre difficile l'acquisition du sentiment de reconnaissance. L'enfant tourne autour de son besoin, devenu la réalité normale. Les contraintes sociales ne lui parlent pas. Il est souvent gourmand, démesuré dans son rapport à la nourriture, et peut en gâcher sans culpabilité.

*Ayant peu vécu de frustrations, il n'a pas développé d'agressivité et se montre inapte à se défendre. Il est plutôt solitaire, et inadapté à la rivalité que les autres manifestent entre eux. Exceptionnellement s'il est poussé à bout, il peut faire preuve d'une violence courte et non maîtrisée.*

*Les limites de la transgression peuvent être floues, puisque les adultes estimaient devoir répondre positivement à tout, céder, se mettre à disposition. La dimension de l'autre n'est pas construite.*

*La passivité, l'impression que les échanges ne sont pas utiles -puisque'il est compris dans ses besoins-, en font un lent, un paisible, un confiant, un naïf...*

**La personnalité abandonnique.** *Elle est induite par la carence de l'affection, et l'excès d'espace. L'absence, la malveillance ou le désintérêt de l'entourage, va susciter méfiance, tristesse, pessimisme...*

*L'agressivité est projetée sur autrui (irritabilité, intolérance à la frustration, sentiment d'injustice, règlements de compte avec la vie à travers les autres...) et sur soi (culpabilité, dévalorisation, non-estime, doutes, échecs annoncés – favorisés – et utilisés pour convaincre de son inaptitude...). Sexualité fusionnelle visant à reproduire l'illusion d'une symbiose avec la mère.*

*Peu d'énergie, de projets, d'intérêts...*

*Les évolutions seront diverses en fonction des tentatives de compenser le manque d'amour :*

- L'amour captatif. Aucune sécurité interne n'étant disponible, seul l'autre est réponse à la béance. Il peut y avoir un comportement excessif pour se faire accepter et croire enfin être objet d'amour (démensure et facilité des relations, proximité choquante par sa rapidité ou l'absence de limites, exigences, chantage, exclusivité fusionnelle – tout tiers étant vécu comme une menace). Si l'autre prend ses distances, il est assimilé aux persécuteurs et vite oublié, puisque davantage perçu dans son rôle interchangeable de compensation, que comme personne unique.*
- Le narcissisme. Plaisirs égocentriques sans conscience des transgressions, affabulations dont une part devient réalité, mentalité magique toute puissante et invulnérable, regard cynique sur les autres, rencontres ponctuelles avec un autre de profil similaire.*
- La défense maniaco-dépressive. S'ajoute aux deux précédents une composante de déni de la réalité souffrante. Un filtre vient sélectionner ce qui vient du réel, jusqu'à altérer la capacité de perception. Un comportement excessif, agité, mythomane, velléitaire, logorrhéique, théâtral, instable, ne fait que provoquer rejet, alors que c'est seulement dans ces excès que le sujet (enfant, adolescent, adulte...) se persuade que tout va bien.*

*Certaines composantes dépressives induisent des obnubilations négatives, avec besoin de détruire les souvenirs ou liens aimés. Ces personnes font le vide autour d'elles, stigmatisant les autres par besoin d'humilier, de blesser, de réduire à rien. La pauvreté de l'estime de soi est telle qu'il y a souvent des relents suicidaires sous-jacents.*

*Le sentiment d'un rejet personnel peut devenir une identité, toutes les stratégies visant alors à reproduire l'échec et à augmenter les arguments pour se dire victime.*

*Parfois, l'agressivité vise particulièrement les personnes aimantes, parce qu'insécurisantes tant elles rappellent la problématique initiale. Quand un lien d'apprivoisement peut malgré tout s'établir, c'est souvent accompagné d'une tendance tyrannique.*

*La violence peut s'exprimer sous forme de rumination ou de revendications perpétuelles. Toute frustration est vécue comme une injustice et suscite des attaques virulentes.*

*Plus le désajustement parental est précoce (quand il est en cause), et plus l'enfant est structuré dans la carence ou l'excès qui est en jeu. A l'extrême, il y a risque d'évolution autistique face à l'absence ou au rejet, tout comme il peut y avoir dépendance symbiotique face aux besoins toujours anticipés...*

*Il peut aussi exister de la part des parents une période de surprotection, suivie d'un délaissement... Les symptômes sont alors très complexes.*

*Les grandes psychoses (Schizophrénie, bi-polarité, paranoïa...) s'élaborent à cette époque, mais peuvent passer inaperçues jusqu'à la cristallisation pubertaire. C'est souvent à la fin de l'adolescence, en période de jeune adulte, que les symptômes permettent de confirmer une structure psychotique, où les conflits sont hors du champ de conscience du sujet.*

*Cette première année de l'enfant est donc relativement déterminante pour fonder l'approche qu'il va avoir de la vie, de lui-même et des autres... Une fois l'équilibre affection-espace personnel intégré, les erreurs sporadiques ou tardives de l'entourage ont moins d'impact. La sécurité est expérimentée en toile de fond, et permet à l'enfant de rebondir...*

## Chapitre second

La pénombre avait rapidement gagné, et Thomas avait allumé sa lampe à gaz pour nettoyer les quelques affaires utilisées.

Nous rentrâmes à l'intérieur, où un peu de chaleur subsistait.

Il tira les volets de l'unique fenêtre, et me montra le duvet :

- Comme pour la tasse. Il va falloir faire sac commun. Je vais le mettre en couverture... Si vous avez froid, j'ai un pull et un bon K-way en réserve. Vous demandez !

Baissant la flamme pour ne laisser vaciller qu'une pâle lueur, il entreprit pudiquement, me tournant le dos, de se mettre en tenue de nuit. J'en profitai pour me déshabiller totalement, et me glissai sous ce qui servait de couette.

Me sentant immobile, il jeta un coup d'oeil de mon côté en me demandant si j'étais prête, fronça les sourcils à la vue de mes vêtements trop en évidence, et éteignit.

- Il n'est pas très tard, mais si vous voulez voir l'aurore au sommet, c'est à cinq heures qu'il faut se lever.

Je ne répondis pas.

J'avais une sourde envie de détruire, n'ayant pu me détruire moi... Non pour faire du mal délibérément, mais pour gagner, pour m'assurer le pouvoir, pour manipuler, pour me moquer intérieurement jusqu'au mépris.

J'attendis un peu, puis me lovai contre Thomas. Il me laissa faire en s'inquiétant simplement de ce que j'aie assez chaud.

Sa résistance à comprendre m'agaça et m'enhardit. Je cherchai sa main et la mis sur ma peau.

- Non, Yolaine ! S'écria-t-il fermement en se dérobant.

J'avais été trop sûre de moi et réagis avec dépit :

- Qu'est ce qui ne va pas ? Vous me trouvez moche ? Vous avez la trouille ? Vous préférez les hommes ?

Je me retournai avec brusquerie, déroutée, furieuse de ma honte et de mon désarroi.

C'est lui qui prit ma main presque de force, voyant que je me raidissais, et il me fit effleurer la bosse de son sexe tendu.

- Est-ce que ceci répond à vos questions ?

Je me remis sur le dos, les larmes aux yeux.

- Alors pourquoi ?

Il passa un bras sous ma tête, et m'attira, incrédule et perplexe contre lui.

- Parce que céder au plaisir du corps ne mène pas bien loin... Parce que faire l'amour, pour moi, engage tout l'être... Parce que cela ne peut être que l'aboutissement, l'éclosion d'une relation... Parce que beaucoup de soi est concerné dans l'acte d'amour, profondément,

de sa propre origine, de ses émotions les plus cachées, les plus enfouies, et que je ne peux pas partager cela sans avoir l'impression de vous trahir...

- Vous avez envie de moi, non ?

- Mon corps a envie de vous. Mon corps réagit instinctivement à la femme que vous êtes et qui le complète. Mais j'ai aussi un coeur et un esprit. Si les trois ne sont pas en phase, en harmonie, je me trompe moi-même, et je vous trompe aussi.

J'étais surprise et déroutée par ces paroles, cette distance. Je n'avais pas imaginé que quelqu'un puisse résister à l'attraction. J'allais lui demander quel mal il y avait à se laisser aller, mais ma vie se déroula comme un flash dans ma tête, répondant par son échec à ma propre question.

Néanmoins je voulais comprendre.

- Vous vous faites souffrir en vous contraignant. Quelle harmonie ça peut vous apporter, ça ?

- Yolaine, même si notre époque de plaisir immédiat a perdu les clés de la sagesse et de la vraie joie, tout but, tout défi, tout progrès impose de se contraindre.

La virtuosité d'un artiste, l'habileté d'un artisan, l'exploit d'un sportif, paraissent d'une aisance déroutante à qui les regarde. Elles sont pourtant le résultat d'un apprentissage strict. La liberté acquise avec la maîtrise de ce qu'on pratique est une question de temps, de volonté et de renoncement.

Si on sait à quoi on veut arriver, si on sait qu'il y a au bout une jouissance plus grande encore, se contraindre n'est pas négatif... C'est au contraire une maturité, une anticipation, un regard vers davantage...

Voyez comme c'est symbolique : Notre but demain est d'aller vers un sommet, et pour voir émerger la lumière... Ce sont les choses intérieures qui nourrissent vraiment l'être, les choses hautes qui parlent à l'âme...

Me sentant encore humiliée, je ne retins que cette dernière phrase et commentai :

- Oui, en fait, je suis très basse, moi, en vous proposant mon corps... C'est ça ?

- Ce qui est le plus beau, est ce qui a le plus d'imitation... Ce qui est le plus beau, est souvent ce qui est le plus fragile, ou le plus éphémère, et a besoin d'attention, de protection... Ce qui est le plus beau, est souvent rare, et demande une approche de respect, d'apprivoisement, une connaissance...

La véritable sexualité est belle... Mais elle ne livre ses secrets qu'à ceux qui cherchent d'abord la beauté...

Si je vous jugeais, si je vous repoussais, je ne vous tiendrais pas ainsi près de moi. Probablement pensiez-vous m'apporter quelque chose en vous proposant à moi... Alors respectez ma faiblesse, et dites-vous que vous me donnez beaucoup en me permettant de vous avoir dans mes bras.

Je ne sus quoi faire. Je sentais à travers ses mots que j'avais peu à tenter pour qu'il ne succombe, mais l'aveu même de sa vulnérabilité me touchait. J'éprouvai soudain une sorte de tendresse pour cet homme, le premier homme vrai que je rencontrais. Je l'imaginai attendant ma réponse, et relâchant mon attitude restée contractée, je calai ma tête dans son épaule.

Sa poitrine se souleva d'un grand soupir que j'interprétai comme un soulagement. De sa main libre, il ajusta délicatement le sac épais et moelleux autour de mon dos.

Je me sentais bien, presque soulagée moi aussi... Mais je ne voulais pas savoir de quoi... Seulement goûter à cet étrange moment où le sommeil vient comme la mort faire basculer dans d'autres espaces...



Une petite sonnerie insistante me fit ouvrir les yeux. Une imperceptible clarté passait par la porte disjointe. Je mis quelques instants à réaliser où j'étais. J'entendis Thomas déjà en train de passer ses vêtements... J'attrapai les miens, et frissonnai au contact de l'air frais du matin. Je m'éclipsai pour aller m'accroupir à quelques distances de la maisonnette, et revins pour voir que le petit-déjeuner de fortune était presque prêt. Nous n'avions échangé aucune parole, comme si nous préparions un important événement, à moins qu'une gêne mutuelle ne subsistât de la veille... Thomas m'avait fait enfiler son gros pull, sans lequel je me serais mise à grelotter... C'est seulement quand j'eus bu mon café, et qu'à son tour il bénéficiait du vieux « quart » en métal cabossé, qu'il me demanda si j'avais bien dormi.

Curieusement, peut-être à cause de la marche et de l'intensité des émotions accumulées depuis les derniers jours, je n'avais pas vu la nuit passer... A peine avais-je eu souvenir de m'être bien recalée sous le sac à deux ou trois reprises...

Nous vérifiâmes que le refuge soit propre, les ouvertures bien fermées, et foulâmes l'herbe lourde de rosée.

Mon compagnon avait deviné juste : Le ciel semblait dégagé, une vague brume en suspension annonçant une chaude journée. Quelques étoiles se laissaient apercevoir dans un halo laiteux. La vallée était comblée d'une masse compacte de nuages blancs, tranchant sur la nature encore assoupie d'une hésitante obscurité.

Thomas m'aida à sauter quelques passages marécageux où des rus à peine visible débordaient de leur lit.

Nous fûmes bientôt sur le sentier, et l'ascension reprit.

Plusieurs fois je dus lui imposer de m'attendre, mon rythme ne me permettant pas de suivre son pas aguerris. Puis il parvint à calquer son allure sur la mienne, me faisant au besoin avancer en tête pour mieux s'adapter à ma lenteur. Au-dessus de nous, l'espace s'éclaircissait, se nuancant légèrement de quelques couleurs pâles. Mes muscles endoloris par la montée de la veille se réchauffaient peu à peu.

Nous fîmes notre première halte près d'un petit lac encaissé, dont l'eau noire reflétait par endroits l'immensité de la lumière en éveil.

L'eau glacée de la gourde apaisa le goût trop sucré des abricots secs.

- Encore une petite heure, et nous y serons. Le temps que le soleil atteigne l'horizon, nous serons au but avant lui. Ça va ? On peut repartir ? Il vaut toujours mieux ne pas trop stationner à l'aller, sans quoi il est difficile de se remettre en route...

Je ne protestai pas, et me remis debout.

A un moment, Thomas me toucha le bras pour m'arrêter en me faisant signe d'éviter tout bruit. Un oiseau magnifique au long bec recourbé, le plumage alternant gris cendre et rouge grenat voletait en s'agrippant à une paroi. J'appris qu'il s'agissait d'un tichodrome.

Le ciel à présent nettement bleuté se faisait jaune et rosé à l'est.

Nous arrivâmes à une sorte de cirque que je reconnus. Au loin, la dernière déclivité menait à l'escarpement. Dans des creux abrités, quelques îlots de neige sale avaient résisté à l'été.

J'eus droit cette fois à des cacahuètes.

Au fur et à mesure de la marche, j'avais progressé sans penser, comme si j'étais partie délibérément pour une excursion de longue haleine. La proximité du Merloz me ramena à la réalité de mes intentions contrariées. Je songeai à mon attitude d'hier au soir, et fus finalement contente que rien ne se fût passé entre nous.

Je ne savais pas pourquoi, mais j'étais moins sûre de vouloir rompre avec mon destin.

Mon coeur battait fort. Certes à cause du raidillon pentu que nous abordions, mais également sous l'effet des sentiments confus qui m'étreignaient.

Enfin, nous débouchâmes sur l'étendue grandiose du paysage que nous dominions.

En face, les pics d'altitude se dorèrent sous le soleil qui nous était encore caché. Puis d'un coup, nous fûmes illuminés, caressés des rayons déjà puissants comme une force de vie.

Je m'avançai au bord du vide, m'offrant au vertige du néant, les bras ouverts. Mes rêves m'appelaient, où je me voyais flotter dans l'air avec une sensation indéfinissable de bien-être et de sécurité qui n'en finissait pas.

J'entendis Thomas crier, près de moi, fermai les yeux, et fis volte-face dans ses bras quand il me saisit.

Je ne sais combien de temps je restai accrochée à lui, secouée de tremblements et de sanglots... C'était fini... Je ne savais si j'avais tout perdu, ou si j'avais gagné... Mais gagné quoi ?

Doucement il m'écarta du précipice, en me tenant le poignet à me faire mal, et me força à m'asseoir.

- C'est pour ça que vous vouliez monter ici ? C'est pour ça que vous n'aviez rien avec vous ?

Je me sentais encore plus nue que la veille.

Quelqu'un était témoin du plus intime de mon être.

C'était infiniment douloureux, et très doux en même temps...



## **b. L'acquis (au sens d'interaction avec et sur le vécu, et d'accès au langage).**

Toute émotion, positive ou négative, à tendance à s'enregistrer avec son contexte (circonstances, personnes, odeurs, lieux, parties de soi « mobilisées »).

Dans notre besoin fondamental d'être aimé et d'aimer, une accumulation d'expériences négatives peut donc, au-delà d'un certain seuil, provoquer par étalement le refus de la mémoire, de la logique, de la pensée... Plus rien ne peut être alors identifié comme expérience de positivité, et une sorte d'inaptitude à reconnaître quelque chose d'heureux en découle.

Les expériences négatives ne sont pas forcément liées à des personnes (parents, frères et soeurs ou autres) qui auraient mal agi. C'est **l'interprétation** que nous faisons d'une situation qui est "marquante", et non seulement l'objectivité de ce qui s'est passé.

Cette interprétation de la réalité peut devenir un filtre négatif permanent, qui fausse l'aptitude à discerner le vrai. On s'accuse et/ou on accuse les autres de toutes sortes de choses qui n'existent que dans nos projections, restant ainsi liés dans notre capacité à évoluer.

Lorsqu'on est très blessé, on ne peut plus trouver par soi-même un chemin de guérison, et il faut rencontrer à la fois un savoir et une empathie pour pouvoir être aidé.

---

De 1 à 3 ans, c'est l'accès à l'autonomie de déplacement et la phase de propreté. Plus encore à cette période et selon ce qui s'est vécu à la précédente, les réactions de l'entourage vont permettre ou non qu'émerge un moi dans le flou du soi, c'est-à-dire une capacité à s'affirmer, à négocier, évitant les deux extrêmes des pulsions irréfléchies d'un côté (le Ça), et des règles trop répressives de l'autre mêlées d'un idéal irréel (le Surmoi).

C'est aussi la phase d'utilisation du langage, la distinction de l'imaginaire (élaboration d'une autre réalité/fuite) et du symbolique (sens donné au-delà de la chose ou de la personne, et contribuant à unifier l'être).

L'apprentissage de la liberté commence à cette période selon que les parents mettent devant des tâches ou protègent et assistent par facilité ou faiblesse.

Là encore, il importe que l'enfant ne soit pas étouffé par les demandes parentales, ni qu'il soit laissé à la solitude d'une toute-puissance illusoire, ou encore à la déception d'une indifférence.

Tout ceci se joue dans les détails du quotidien (nourriture, toilette, vêtements, jeux...) et dans la façon dont les relations se vivent (intégration dans la vie commune, enfant roi qui prend toute la place, ou confinement dans un coin).

S'il y a une liberté aimante, adaptée, attentionnée, le moi se renforce.

Si les règles sont trop importantes, trop strictes, c'est uniquement le Surmoi qui s'élabore (domaine de l'interdiction du désir, de la censure, de la non-liberté personnelle, de la conscience rigide, de l'idéal imaginé). Ce Surmoi peut bien sûr contrebalancer l'anarchie des pulsions, mais il faut que cela reste secondaire, sans empêcher le moi de grandir. Seul le moi est lieu de choix personnel, de décision, de négociation.

*S'il n'y a pas de règles, ou si peu, ou incohérentes et fluctuantes, l'enfant devient vite tyrannique et manipulateur.*

*La voie juste, médiane, est que l'enfant ne soit pas livré à lui-même, et que sa liberté intérieure ne soit pas à l'opposé dictée par la force d'imposition du désir des parents.*

*A partir des expériences, et au fur et à mesure que l'enfant peut agir sur elles, tenter de les reproduire, de les modifier, une connaissance se construit (au sens de su, de compris), en lien étroit avec le type de stimulations que le milieu propose.*

*Une programmation socio-culturelle s'ajoute donc à la programmation génétique.*

### **Du simple désajustement à la pathologie...**

*Cette période a été nommée « stade anal » par allusion à cet apprentissage de la propreté qui met en jeu la liberté, la toute puissance de l'enfant (et des parents), et la découverte de l'emprise sur l'autre.*

*Par la capacité d'expulsion et de rétention, par le début d'autonomie de déplacement, par le choix entre le narcissisme du « garder pour soi » et le don qui accepte de prendre en compte le désir d'autrui, l'enfant va passer par une alternance d'opposition et de soumission, déterminant des « personnalités » psychologiques.*

- **personnage anal expulsif** : *L'opposition domine, le « non », l'indépendance, la revendication des droits à être comme les grands (ou ceux de statut supérieur en ce qui concerne les adultes). En grandissant, la propreté est douteuse, les limites (règles, âge, respectabilité de l'autre) ne comptent pas. Les objets croisés sont volontiers détruits, ou collectionnés. Le sans-gêne relationnel est à la mesure de l'égoïsme, du défi de puissance. La faute est toujours rejetée sur les autres. Entêtement, lenteur calculée, passivité stratégique, énurésie, encoprésie, anorexie, achèvent de pousser à bout des parents souvent chaotiques dans leurs règles et cédant à l'escalade de la violence. Un adulte de ce type est référence de tout, n'a besoin d'aucun conseil, agit de façon paradoxale pour montrer sa domination (comme de refuser l'aide qui lui est demandée, mais de l'apporter à qui ne la sollicite pas). Sur un plan socio-culturel, l'Occident peut à divers égards être assimilé à un comportement anal...*
- **Personnage anal rétensif** : *L'opposition est ici introvertie avec une tendance à la convoitise, au secret, à la solitude, à la protection des questions ou des sollicitations par un « je ne sais pas ». Méfiance, peu d'affects, attitude coopérative réticente. Tendance à économiser les affaires, l'argent, le temps... Avarice, esprit comptable. Aspects paranoïdes...*
- **Personnage obsessionnel névrotique** : *Répression des pulsions de puissance, auto-censure. Les fantasmes subsistent à travers l'humour, les intérêts intellectuels, mais le fond de culpabilité angoisse, paralyse l'action. Tensions corporelles, indécision, désir d'expier ce qui apparaît comme transgression. Comportement en dents de scie, donc, selon la poussée des pulsions, leur condamnation, et les périodes de tranquillité.*

*Une forme ritualisée donne un besoin démesuré de propreté, d'hygiène, d'organisation, de planification. Cette méticulosité peut ne concerner que ce qui est visible, et révéler des rangements ou nettetés intimes très contestables.*

*La personnalité fixée au stade anal est caractérisée par le ressentiment. Il n'y a pas de capacité à oublier, à dépasser, à s'ouvrir au nouveau, comme s'il y avait une symbolique de difficulté à digérer le vécu.*

*Cette étape du soi hérité et les deux suivantes (soi appris, soi réfléchi) sont déterminantes pour la structuration de la personnalité et influencent n'importe quel moment de la vie dès qu'il y a une implication émotionnelle ou affective.*

*Elles sont en outre revécues à l'adolescence physiologique (autre étape d'équilibre entre liberté et amour, entre narcissisme et reconnaissance de l'autre) et contribuent alors à l'établissement d'une identité stable, ou à une errance ponctuée d'inhibitions, de règlements de compte ou de passages à l'acte.*

*Lorsque l'adolescence psychologique est trop décalée, voire empêchée, c'est dans la découverte tardive des liens qui sont en soi, qu'un travail (souvent plus difficile) peut s'élaborer.*

*Un traumatisme subi peut insidieusement colorer toute l'aptitude que nous avons à vivre, à nous estimer, et à rencontrer l'autre ; soit qu'il s'inscrive au cours de l'enfance et fausse l'évolution, soit qu'il intervienne plus tard dans la vie, et réveille en les hypertrophiant les peurs et conflits de l'enfance...*

## Chapitre troisième.

- C'est le rendez-vous que je m'étais fixé pour la dernière page de mon petit cahier, fis-je, laconiquement...

Comment expliquer à un inconnu l'impasse de ma vie ? Comment avoir envie de parler, alors que j'étais perdue, brisée, séparée de moi-même par l'angoisse et la douleur, aux portes de ces instants où l'on a l'impression que la raison va abdiquer ? Oui, la mort était préférable à cet insupportable déchirement, à ce mal-être nauséeux, à cet absurde qui disloque l'être et l'immerge cruellement dans la sensation ralentie de son propre éclatement, de son propre vide, de son propre non-sens. Mais le courage m'avait quittée... Mon corps était en vie, mais le reste...?

Bien que n'osant pas le regarder, je sentais Thomas désemparé.

Il essaya de me faire réagir en me débitant les platitudes maladroites et creuses que les bien-portants offrent aux malades, puis se résigna au silence.

Il me prit la main, et j'eus l'impression que ce contact dérisoire était le seul lien qui subsistait pour me donner encore conscience d'exister...

Comment sortir de ce chaos, où les joies s'étaient muées en trahisons, les espoirs en déceptions, les attentes en solitude, les amours en haine, les amitiés en lassitude ?

Ma mère m'avait laissée, très tôt, bien trop tôt... Je l'avais à peine connue... Un accident dont les circonstances précises avaient toujours été évitées en ma présence. D'ailleurs il était bien rare qu'il fût fait allusion à cette « disparition ».

Mon père n'avait pas supporté, et c'est une tante qui m'avait élevée, me comblant d'attentions, de sorties, d'affection, mais avec une façon de plonger ses yeux dans les miens à certains moments, qui m'étonnait, m'agaçait, ou me mettait mal à l'aise. On aurait dit qu'elle accédait alors à un monde de souvenirs, qui la faisait m'envisager avec pitié, tristesse, gravité, et presque crainte... Ces épisodes étaient fugitifs, et je n'y m'y étais pas sentie impliquée, jusqu'à ce que ces envies de mort me harcèlent, et m'y fasse voir comme mon destin depuis longtemps tracé.

Tante Mathilde me parlait souvent de mon père, me le rendant présent comme le grand frère affectueux et débrouillard qu'il avait été pour elle. De nombreuses anecdotes et quelques photos me le situaient concrètement. Souvent, j'idéalisais une rencontre avec lui, projetant le romantisme d'une relation simple. A d'autres moments, j'éprouvais une colère sourde, les interrogeant lui et maman à propos de leur absence. Combien de fois ne me suis-je endormie que vaincue par mes larmes...

J'étais plutôt réservée, conditionnée par ce contact exclusif avec une femme aux tendances solitaires. La tendresse que je recevais d'elle répondait de moins en moins au vide qui se faisait confusément plus insistant dans mon cœur.

En quête d'un amour d'homme, j'avais cru trouver le compagnon de ma vie, et m'étais mariée peu après ma majorité. Les premiers mois avaient été idylliques, puis je vis Yves avoir des réactions de plus en plus vives à mon égard. Plus je tentais de l'entourer, de lui demander sa présence et sa tendresse, et plus il devenait tendu et agressif. Je pleurais souvent, ne comprenant pas ce qui se passait, et lui était exaspéré, jusqu'au jour où sa colère fut telle qu'après les injures cinglantes et les reproches, il commença à me gifler.

Les journées donnaient le change. Moi encore dans les études, lui au travail, nous présentions aux autres l'image d'un couple normal, juste peut-être un peu trop organisé pour la jeunesse de notre amour. Les repas de midi souvent pris en commun à l'extérieur entre amis et collègues nous permettaient d'avoir une relation paisible, mais le retour à notre appartement correspondant à une épreuve redoutée... J'essayais de me mettre à son écoute, de préparer ce qui lui plaisait le plus -ce dont il me remerciait du bout des lèvres- et à la moindre occasion, il s'emportait pour me traiter comme si j'étais en fin de compte la souffrance et l'erreur de sa vie.

La nuit commune était un cauchemar. Je l'attendais dans le lit, espérant que le souvenir de nos unions passionnées lui permettrait de m'y rejoindre pour un semblant de douceur, mais il prenait prétexte de son travail pour rester tard au salon, et enchaînait sur la télévision.

A plusieurs reprises, ayant tenté de l'approcher quand je le sentais se coucher, il invoqua sa fatigue, et se fit cassant, même si à d'autres moments, il me faisait l'amour sauvagement, sans égards, me laissant dans les larmes et la détresse. Je me demandais si j'étais normale, si on ne m'avait pas caché une incompétence à me servir de mon corps. J'en arrivais à me persuader que je n'étais attirante qu'habillée et maquillée, obligeant mon compagnon à avoir pitié, comme ma tante, ce qui ne pouvait n'avoir qu'un temps...

Puis, Yves finit par dormir sur le canapé les soirs où il rentrait, arguant que ses responsabilités l'amenaient fréquemment à rester avec son associé pour affiner un projet important, et qu'à l'heure où il terminait, et pour ce que nous faisions de notre nuit, il lui était plus simple de repartir directement à son bureau.

Je finis par lui demander s'il n'avait pas rencontré quelqu'un d'autre, ce qu'il nia... Le week-end, il était inerte, enfermé dans des livres ou à nouveau devant des programmes que j'aurais crus ne pas l'intéresser. Mes propositions d'activités ne lui convenaient pas... Rien en fait de ce qui était fait avec moi ne convenait... J'étais un poids... C'est moi qui étais de trop, je le voyais bien !

L'atmosphère était ainsi de plus en plus lourde, insupportable, et mon insistance à essayer d'avoir une explication ne faisait qu'entraîner de nouvelles violences.

Un jour où je lui proposais une fois de plus de partir, et où il haussait les épaules en me rétorquant que je ne comprenais rien, je lui hurlai de me dire ce qu'il voulait. Il me plaqua si fort contre la cloison, en m'y cognant la tête comme pour m'en faire sortir ma bêtise, que je claquai la porte et partis me réfugier chez ma tante.

Celle-ci était toujours prête à m'accueillir, même si ses couplets sur le thème « Je redoutais bien que tu te sois engagée trop tôt... Tu aurais dû prendre le temps... » m'étaient d'une souffrance stérile.

A la fac, il y avait un étudiant nettement plus âgé, qui prenait ponctuellement des cours pour une remise à niveau. Nous avons lié amitié, et Yves ne venant plus jamais nous rejoindre, ce que je banalisais en parlant de son travail assidu, nous en étions arrivés à

prendre certains repas en tête à tête. Bruno était grand, assez nerveux, plein d'humour, et possédait ce côté fascinant de quelqu'un qui a déjà un regard élaboré sur l'existence. Il finit par m'avouer qu'il n'était pas dupe de ma tristesse, et me demanda s'il pouvait m'aider.

Devant ma dénégation – il m'était impossible de confier quoi que ce soit de mon couple- , c'est lui qui me parla du sien, m'apprenant qu'il était en cours de divorce. Sa femme et lui avaient investi plus que de raison leurs métiers réciproques, réservant la vie commune aux soins des enfants, sans jamais se donner une priorité... Maintenant que le dernier était adolescent, les espaces vides de leur relation avaient pris un relief inattendu. L'amour initial se trouvait brutalement confronté à des divergences insidieusement affirmées au cours du temps, et s'il y avait une estime et une tendresse réelle entre eux, Martine et lui n'éprouvaient plus aucune flamme leur permettant le vivre ensemble... Les difficultés avec les jeunes entraînaient souvent des tensions, des désaccords, et Bruno s'emportait avec des paroles qui dépassaient sa pensée.

La déconvenue de cette faillite conjugale lui faisait mal, et le portait à agresser sans nuances, alors qu'il ne désirait pas au fond de lui faire souffrir qui que ce soit.

Après pas mal de discussions, Martine et lui avaient décidé de lancer une procédure de séparation... C'était dans l'optique d'une reconversion professionnelle, qu'il venait compléter des UV universitaires, et son futur était dans l'interrogation.

Un matin, à l'appartement, après une nouvelle crise, je criais à Yves mon besoin de lui, de le voir me revenir avec un peu d'attentions... Je devais être horrible, après une nuit pratiquement sans sommeil, et mon acharnement le mit en furie. Il déversa sur moi l'aversion accumulée au cours des silences des derniers jours, et me projeta contre un meuble.

La douleur me fit tomber sur le sol, et vaincue, je murmurais dans mes pleurs :

- Pourquoi, pourquoi est-ce que tu me hais autant ?
- Je ne sais pas quand je reviendrai, répondit-il...

Il partit sans un mot, après avoir préparé un sac d'affaires personnelles.

Je ne savais plus vers qui me tourner... Mes passages chez ma tante quand cela n'allait pas, n'apportaient qu'impuissance supplémentaire... Je composai à tout hasard le numéro de portable de Bruno.

Il sentit tout de suite à ma voix qu'un drame avait eu lieu. Je n'avais rien fait que bredouiller, et déjà il me dit : « J'arrive ! ».

Je déballais tout, tout cet enfer qui avait succédé au paradis...

Bruno m'écoutait, et quand je fus au bout de mon malheur, il m'entoura de ses bras, me serra, me proposa ses lèvres... Pris de folie comme si nous attendions secrètement cet instant, nous défîmes nos vêtements, et nos corps se rejoignirent avec l'ardeur de ceux qui n'ont plus rien à perdre, plus rien à espérer...

J'étais restée culpabilisée à l'extrême de cet épisode.

Quelques jours après, Yves était repassé. Il me trouva changée, distante, indépendante... C'est lui qui s'inquiéta cette fois de savoir s'il y avait quelqu'un dans ma vie, ce que je refusais d'avouer, et qui était par ailleurs inexact tant ma folie avait été ponctuelle.

C'était une période de vacances, et je n'avais pas revu Bruno... Nous nous étions seulement contactés par téléphone, souvent, nous disant notre erreur et notre besoin de nous retrouver...

Malgré le contexte de souffrance dans lequel nous avons fait l'amour – ou bien était-ce à cause de ce contexte –, jamais je n'avais éprouvé une telle plénitude, une telle impression de fusion, de sécurité...

Je demandai le divorce, ce qui mit Yves dans de nouvelles colères... Mais j'avais le témoignage de ma tante... Je parlai avec mes beaux-parents, et finis par faire accepter le projet. Yves emporta le reste de ses affaires, et me téléphonait de temps à autre pour me demander de réfléchir, me disant qu'il m'aimait, qu'il regrettait ses paroles et ses gestes...

Bruno et moi passions de longs temps ensemble. Nous avons beaucoup de différences, dont celle de l'âge qui lui causait à lui pas mal d'interrogations. Nous n'avions pas cru qu'une relation puisse s'élaborer entre nous, et pourtant, elle se dessinait peu à peu, à travers les promenades main dans la main, les étreintes passionnées, impétueuses, déraisonnables, parfois dans des endroits où nous aurions pu être surpris.

Il me disait découvrir avec moi l'amour physique, ayant une femme assez réservée dans le domaine, qui ne l'avait jamais initié à une quelconque fantaisie... J'avais le sentiment déroutant, agréable et un peu pervers, de pouvoir faire éclore son désir quand je le désirais... J'en faisais parfois un jeu, dont il semblait tellement avide et complice que je n'en éprouvais aucun remord.

Les seuls moments difficiles étaient ceux où il rentrait de chez lui, tendu, éreinté, découragé, par l'ambiance qui y régnait... Il avait avoué à sa femme qu'il avait une amie, et celle-ci ne l'avait pas bien pris. Elle ne remettait pas le fait en cause, dans la logique de leur divorce, mais vivait mal de savoir son mari appartenant à une autre, déjà, alors que celui-ci vivait encore au domicile commun.

Bruno partageait en outre toujours le même lit avec Martine, faute de place, et un besoin ponctuel de tendresse partagée les avait amenés à vivre un moment d'union physique certes regretté, mais qui m'avait rendue furieuse et mal à l'aise.

Il fallait que la situation s'éclaircisse, ce qui n'était pas simple.

Bruno protestait de son désir de venir vivre avec moi, mais les réticences de Martine à se retrouver seule aussi rapidement l'enfermaient dans une indécision chronique. Il venait me voir à la sauvette, m'offrait des cadeaux, se faisait remonter le moral, m'obligeant à être forte pour deux. Au-delà de notre intimité sexuelle, nous avons le sentiment d'évoluer à travers nos échanges... Il me disait découvrir en moi une douceur qui l'aidait à mesurer son impétuosité... J'étais selon lui, à sa grande surprise, la femme de sa vie...

C'est la dégradation des conditions de vie en famille, qui le convainquirent d'arriver à une échéance précise. Nous convînmes d'une date à laquelle il me rejoindrait...

Le temps passa, au gré des sautes d'humeur de Martine qui acceptait plus ou moins selon les moments, la perspective de voir la séparation se concrétiser.

Un jour, je ne sais plus par quel biais, je l'eus même au téléphone, et assez sereinement, nous échangeâmes sur les côtés négatifs de Bruno, que je connaissais parfaitement. Elle me parla d'un feu de paille entre nous, prédisant que son mari se révélerait tôt ou tard avec moi comme il avait été avec elle, et que j'en ferais les frais...

Mais je savais aussi que mon amoureux était capable de changer, de subir mon influence. Il ne niait pas ses limites, en faisait même parfois un obstacle à notre vie commune, et sa lucidité était plutôt rassurante.

Il était souvent troublé par la façon dont je lui parlais de Yves, et craignait que celui-ci reste à jamais une ombre entre nous. Yves me contactait en effet régulièrement, me surveillait, me harcelait parfois à la limite de la menace, et entraînait tour à tour chez moi des sentiments contrastés de compassion et de rage.

Un soir, peu avant la date promise à notre bonheur, je vis Bruno arriver à l'appartement avec une mine défaite. Il était anxieux, agité, malhabile, tournant autour du pot, et finit par me lancer :

- Je ne viens plus. Martine a un cancer !



## **2) Le soi appris (ou l'expérience du milieu socio-culturel).**

*Après le reçu inné et le reçu expérimenté, vient le reçu appris. Il s'agit du transfert du savoir des autres, de l'identification par imitation.*

*Au cours du processus pendant lequel l'enfant se reconnaît comme une unité, intégrant un corps et un corps sexué, (deuil du tout possible), il s'identifie d'abord à sa mère comme partenaire unique, privilégié, d'une relation qui exclurait volontiers tous les autres.*

*Si le père ne joue pas alors son rôle symbolique de tiers, d'autre objet d'amour de la mère, l'enfant reste lié, conditionné dans un mode de relation où la fusion, la ressemblance, le pareil est la seule solution. Le père (qui dans le rôle symbolique peut être un autre homme proche) a en outre la charge de servir de modèle à son fils, et de confirmer sa fille dans sa féminité.*

*Là se jouent en partie l'acceptation des différences, l'aptitude à la diversité des relations, l'identité sexuelle, la capacité à se situer face aux autres. (L'aîné, ou l'enfant unique, est ici à une place spécifique puisque positionné seul, face au couple parental. L'absence de partage/rivalité avec des frères et soeurs fait que le processus implique des spécificités, dont une disharmonie de la maturité).*

*L'Oedipe a deux pôles dans sa symbolique, qui ne sont pas à répartir de façon caricaturale sur chacun des parents (autorité et amour existent différemment, mais chez les deux) :*

*- La possibilité de "tuer le père", c'est-à-dire d'avoir un désir propre et légitime face à l'autorité, la toute-puissance, la connaissance de l'adulte.*

*- La possibilité de se "marier avec la mère", c'est-à-dire d'être pris au sérieux, compris, respecté, dans des manifestations d'amour qui permettent d'établir une égalité dans la relation avec l'adulte (symbolique des dessins, cadeaux, services, etc...).*

*Le passage de l'Oedipe (jamais totalement réussi), permet la sociabilité, la saine contestation, le sens critique, la négociation, l'autonomie. Il est la condition pour que l'image de soi devienne stable, et que les relations soient vécues en liberté authentique. Ce processus se perpétue envers tout ce qui évoque l'autorité et l'amour, s'appliquant entre autres aux supérieurs, à l'Etat, à l'Eglise, aux responsables de mouvements, etc...*

*Le tâtonnement vers le moi est donc difficile, dans l'ambivalence des désirs « soumission » face à « contestation », « sécurité d'une affection fusionnelle » face à « liberté d'une opposition ». La distance juste, par rapport à l'autre, est douloureuse à trouver, et la résonance psychanalytique de cette parole du Christ en est témoin : "Ne croyez pas que je sois venu apporter la paix sur la terre : Je ne suis pas venu apporter la paix, mais le glaive. Je suis venu séparer l'homme de son père, la fille de sa mère, la belle-fille de sa belle-mère..." .*

*Devenir un être séparé, autonome, libre des liens créés par nos manques et des liens des désirs-projections d'autrui, suppose bien des étapes. La séparation de la mère au stade oral, la renonciation à la domination ou à la soumission du stade anal, et l'incomplétude sexuée du stade phallique.*

### **L'équilibre...**

*Les plaisirs archaïques sont reconnus, mais intégrés dans un ensemble. Il existe une capacité à s'affirmer, à admettre sa puissance et sa valeur, à en être fier. Le masculin vivra*

*davantage sur un mode intrépide, pugnace, entreprenant, et le féminin sur un mode de réception-captation, sans que cela soit exclusif de l'homme ou de la femme. La sexualité est capable de sublimation, allant de la tendresse à l'oblativité (oubli de soi pour l'autre). L'amitié s'adressera aux deux sexes, et la relation intégrera un partage des compétences, des autorités. Une saine protection de son intimité, de son domaine, saura se situer sans culpabilité ni justification. Demander de l'aide est envisageable au même titre que de décider seul selon les circonstances. L'autre est pris en compte et peut susciter une renonciation consciente, un dépassement de son comportement ou de ses points de vue.*

### **Du simple désajustement à la pathologie...**

- **Le personnage génital pulsionnel** : La priorité est à la réalisation de la pulsion, du plaisir, avec démesure. Il existe peu de défenses ou de sublimations. Une éventuelle complicité de l'entourage (refoulée ou explicite) exacerbe la tendance exhibitionniste ou séductrice. Captation d'attention, exposition d'exploits toujours supérieurs à ceux des autres, besoin d'admiration. Attitudes ou questions intrusives (pourquoi, A quoi ça sert ?), exploration, curiosité, besoin de s'immiscer dans les groupes et la vie des autres, désir de briller, érotisation de l'autre (un garçon utilisera davantage une symbolique phallique d'affirmation et de rivalité, une fille sera davantage dans la séduction maternante, mais pouvant utiliser cette capacité d'emprise pour se venger du pouvoir phallique dont elle ne dispose pas).
- **Le personnage génital défensif** : L'enfant n'ose pas reconnaître sa place et ses droits... Les pulsions et même leur évocation sont censurées. Les défenses névrotiques peuvent être telles que

1. L'échec. La pulsion est presque inexistante. Infériorité permanente, maladresse, effacement, difficulté à ajuster l'attitude sociale (retrait, manifestations de tendresse inopportunes ou exagérées indisposant l'entourage), initiatives intempestives, refuge auprès de plus jeunes ou de plus faibles. Compensations velléitaires d'affirmation, sentiments paranoïdes.

2. La phobie. Les tabous ne portent que sur certains zones de conflit, laissant le champ libre aux autres domaines. Dans les occasions de conflit avec les interdictions internes, il y a tergiversation, ambivalence, culpabilité, et après la supposée transgression : auto-accusation de soulagement, expiation, période de conformisme sage. Le « refoulé » peut revenir par bouffées avec des passages à l'acte tendus, compulsifs, repérables par le climat d'affolement intérieur.

*L'angoisse est souvent épisodique et liée à une agression symbolique. Sur le plan inconscient, refoulements et déplacements peuvent donner toute la gamme des phobies connues (claustro, agora...). Sur un plan plus conscient, il y a une attitude d'évitement, d'adaptation, de prudence, de conformisme, qui inquiète rarement l'entourage gratifié par un tel confort de comportement. Le manque d'audace vers l'inconnu n'est pas avoué, mais intellectualisé, donnant une impression de maturité.*

3. L'hystérie. Retour du refoulement à partir d'occasions parfois si décalées qu'elles ne sont ni repérables ni prévisibles. Crises d'angoisse, débordement dépressif, ou symptômes psychosomatiques avérés. Un autre mode d'expression est un excès comportemental lourd (être partout, avoir les meilleurs idées, se faire remarquer), audace et curiosité génitale, jusqu'à l'obsession. L'aspect caricatural des excès, et l'alternance des angoisses-culpabilités, enlèvent toute confusion possible avec le personnage « pulsionnel ». Mentalité envieuse, jalouse et agressive. La société est assimilée à la puissance parentale castratrice.

---

*Dans l'enfance, les connaissances sont essentiellement enregistrées en fonction de l'estime qu'on porte aux personnes qui nous les donnent. Ces connaissances s'inscrivent en forme de loi et favorise une dépendance de la lettre (toute-puissance et référence absolue des parents). Le soi n'est pas encore un moi pourvu de sens critique. Une éducation rigide ne permet pas de se remettre en question, ni d'analyser les émotions qui nous traversent. Tout est construit sur des certitudes monolithiques et définitives. On ne peut toucher à rien, même en faisant appel au bon sens, car le sentiment d'insécurité, de peur diffuse, est tel qu'on a l'impression que tout va s'écrouler. Les valeurs semblent s'effriter dans un chaos qui nous absorbe.*

*C'est la situation du Judaïsme par rapport à Jésus. L'amour sans limite proposé par le Christ est vécu comme une subversion. Le Shabbat, le rite, n'est plus moyen, mais but en soi.*

*Chez certaines personnes, le soi appris est tellement fort, que proposer un autre regard ne peut être que scandaleux, déroutant et inacceptable. L'incapacité à "rivaliser" avec les parents, s'originant dans la période oedipienne, induit une vision du monde en blanc et noir, en bon et mauvais. Les autres et la parole des autres (livres, émissions), sont classés sans appel, quitte à modifier le classement au hasard des inévitables et dures déceptions. C'est alors un véritable travail de deuil, que de découvrir qu'en chacun coexiste le bon et le moins bon, que nous ne pouvons être totalement sûr de personne. Nous comprenons alors une signification du Tao, où dans le noir subsiste le blanc, et dans le blanc, subsiste le noir ; ce que d'une autre manière un moine philosophe illustre, expliquant face à tous les idéologues et à tous les doctrinaires, que les erreurs ne se propagent qu'à partir de la part de vérité qu'elles contiennent.*

*A l'opposé, l'absence de repères, ou l'incohérence et l'instabilité de ces repères, induit une confusion qui ouvre à une quête affective désajustée, tentant de retrouver la sécurité d'un amour qu'on ne peut paradoxalement séparer des images décevantes dont on est pétri.*

*Que ce soit dans la démesure de l'absence (trop d'espace non situé, non sécurisant, abandon, trahison...) ou dans la démesure de la présence (hyperprotection, incapacité à dire « non » par évocation de ses propres angoisses, rigidité...), le désajustement de notre relation à nous-même et aux autres se creuse et favorise l'éclosion de pathologies nuisant à notre marche vers une maturité d'adulte.*

---

*A cet âge, l'enfant est hypersensible et ressent au-delà des discours ou des faits matériels s'il est aimé ou rejeté, s'il est sujet ou objet.*

*La façon de vivre le couple, la vie familiale, les relations à l'extérieur, suscite son observation et le marque pour ses futures relations sociales.*

*L'important par exemple n'est pas qu'il n'y ait jamais de conflit dans une famille (ce n'est pas réel et ne prépare pas l'enfant à la vie adulte), mais qu'il voie s'établir des négociations, des compromis, des appels à se dépasser, des ouvertures aux autres, des*

*pardons, lui montrant que les différences, voire les divergences, peuvent être une richesse. Il peut alors développer une confiance constructive, une positivité. Il peut échapper à la tentation des certitudes monolithiques, percevant que divers points de vue peuvent trouver une conciliation et assouplir le cœur.*

---

*Le soi appris peut donc également être enfermé dans des clichés socio-culturels, dans des normes éducatives, dans des particularismes de milieu. Sur le plan spirituel, beaucoup d'hommes, croyants ou incroyants, sont ainsi prisonniers d'une fausse image du divin, projetant tous les schémas faussés que la relation aux images parentales a suscités.*

*Le soi appris est donc encore un conditionnement, et dans le pardon du Christ sur la croix ("Père, pardonne-leur, ils ne savent pas ce qu'ils font"), il y a une importance donnée à ce conditionnement fondamental de la nature humaine, pour l'excuser.*

*Ce regard vient déculpabiliser ce qui est désajusté en nous, et apporter la sérénité permettant de mettre en lumière ce qui « en nous » n'est pas « de nous ». Seule cette sérénité nous ouvre à admettre nos responsabilités, et nous engage à un travail de vérité.*

*On comprend mieux alors pourquoi Jésus réunit les deux valeurs : "Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur" (Mt 11, 29). L'humilité (c'est-à-dire la vérité de notre terreau, du monde limité où plongent nos racines) nous amène à ne plus juger, à ne plus nous faire "mesure" du comportement des autres. Il s'agit de discerner la poutre qui obstrue notre conscience, avant de dénoncer la paille qui nous gêne chez les autres. Il s'agit de relativiser sa vision du monde, son analyse des choses, en acceptant que d'autres points de vue soient aussi justifiés, aussi porteurs de légitimité.*

*Découvrir son « à peu près » en vérité, fait compatir à « l'à peu près » de l'autre...*

---

*La période de l'Oedipe peut être avantageusement résumée à travers la notion de désir mimétique (René GIRARD), ce qui permet d'en dépasser l'impasse sexualisée de la psychanalyse :*

*La mère montre la voie du désir en désignant le père comme objet d'amour, et se situe en modèle-obstacle de la fille.*

*Le père montre la voie du désir en désignant la mère comme objet d'amour, et se situe en modèle-obstacle du garçon.*

*Le renoncement au père et à la mère comme désir pour soi, permet à l'enfant de résolument situer ses parents en tant que modèle. Reconnaisant l'espace propre à son père et à sa mère, il construit en parallèle un espace à lui, contenu dans la sécurité de l'amour des parents qui l'introduit à la période dite de latence.*

## Chapitre quatrième

Sur le moment je ne pensai pas à moi... La situation était trop grave pour que j'hésite à donner la priorité à l'urgence. Tout le monde chez Bruno était bouleversé, et Martine ne croyait pas à sa guérison, faisant peser culpabilité et désarroi autour d'elle. Sous l'effet de l'angoisse, les nerfs étaient à fleur de peau, et les reproches volaient bas...

Le projet de divorce fut suspendu, Bruno s'engageant à rester aux côtés de sa femme jusqu'à la fin du traitement. Celle-ci, totalement perdue, lui demandait de lui consacrer tout son temps et son affection. Il n'était pas question pour elle que notre relation parasite le besoin qu'elle avait de sentir quelqu'un l'assister.

Plus ou moins consciemment, elle s'arrangeait pour avoir un impératif ou une mauvaise nouvelle, le jour où Bruno et moi devions nous voir...

Je comprenais l'importance des examens, le traumatisme de l'intervention annoncée, la peur des chimiothérapies, mais moi, j'étais privée de l'être qui était devenu essentiel à ma vie. J'en étais privée concrètement, parce que ses visites se faisaient rares et courtes, mais plus encore intérieurement, parce que je sentais qu'il ne m'était plus présent...

Au téléphone il ne faisait que se plaindre de l'ambiance chez lui, disant qu'il allait partir, et parallèlement, il se disait responsable de tout ce qui arrivait, indigne de moi et de qui que ce soit.

Dépassant ma solitude, je l'engageai à reconsidérer son couple, lui disant que cette épreuve était peut-être pour Martine et lui l'occasion de repartir... Il en doutait, ne ressentant aucun amour pour sa femme dans les sentiments confus qui le liaient à elle.

L'opération se passa bien, et quelques jours après, Bruno et Martine prirent un temps de congés à deux, pendant lequel ils communiquèrent plus qu'ils ne l'avaient fait au cours de toute leur vie commune.

J'étais contente pour eux, et écrivais des lettres enflammées à mon compagnon fantôme, lui demandant de me sacrifier, même s'il avait été mon plus grand amour, même si j'allais souffrir. Et je souffrais déjà...

Il me répondait en m'assurant de son amour, me disant que dès que cela lui serait possible, il viendrait vers moi...

Le temps passait...

Le traitement administré à Martine semblait efficace, et elle reprenait confiance, redonnant probablement place à une perspective de réconciliation conjugale.

Je sentais toutefois Bruno écartelé, s'enfonçant dans une sorte de dépression.

Il me parlait de son obsession pour moi, du miracle que j'étais dans sa vie, de l'impossibilité qu'il avait de parler et de s'entendre avec Martine... Mais bien que celle-ci aille mieux, il ne me donnait toujours que des mots, me laissant tendue vers lui, espérant son retour, imaginant un avenir qui se faisait de plus en plus illusoire à mes yeux.

Quand il avait évoqué naïvement auprès de sa femme la possibilité de faire un saut chez moi, elle s'était effondrée d'une façon que j'assimilais à du chantage. Je commençais à trouver que la maladie était prétexte à beaucoup de choses...

Je me délabrais peu à peu... Yves continuait à m'importuner... Je me sentais par moments responsable du malheur de tous ceux qui m'avaient approchée.

L'éventualité d'être en trop dans le paysage me frôla... J'avalai même des somnifères un soir, et en fus malade plusieurs jours... Rien n'allait plus dans mon horrible quotidien... Je me traînais, j'avais abandonné les cours avant la fin de l'année... J'avais régulièrement mal à la tête, au dos, au ventre...

Je finis par notifier à Bruno que je ne pouvais plus assumer l'incertitude de ma solitude... Je lui demandai de prendre position, de se décider, de faire un choix... Je lui avouai que les transcriptions de ses difficultés familiales ne faisaient que m'exaspérer et me perturber...

Du coup, il alterna les mots passionnés où il évoquait notre relation, avec des nouvelles neutres et insipides.

C'était dans ma tête à présent qu'on me projetait contre des murs, et j'étais impuissante à en gérer le hurlement obsessif. Je lui proposai de prendre de la distance, en arrêtant nos contacts pendant quelques temps...

Nous tentâmes cette coupure à plusieurs reprises. Aucun de nous deux ne pouvait se passer de l'autre... Après au plus quelques jours, un courrier ou un coup de fil éploré venait détruire le peu de force que nous avions, et nous réinstaller dans un fouillis déstructurant de besoin passionnel, de plaintes, de promesses, d'espoir et de tristesse.

La souffrance devint agressivité... Je lui demandai de me quitter... Je lui expliquai que ce que nous avions vécu n'avait pas de futur, que nous portions les conséquences de notre folle étreinte du début. Il fallait se rendre à l'évidence.

Il excusait cela en parlant d'une rencontre de deux paumés de la vie, n'ayant eu d'autres choix que d'allier leur détresse. Il convenait du fait que nous n'avions pas de lendemain, mais restait tendre, ou se montrait subitement susceptible et même vindicatif dès qu'un silence de ma part ou une parole maladroite lui était insupportable.

Cette dépendance compliquée nous épuisait littéralement, nous minait de l'intérieur, nous empêchait d'être présents à quoi que ce soit d'autre...

Notre amour insatiable et blessé se faisait reproches, griffures, interprétations jalouses, regrets larmoyants, et dépit.

Il fallait en sortir...

Un jour, dans le courant de l'été, après avoir une nouvelle fois décidé d'une relation purement amicale, nous eûmes l'occasion de nous rencontrer en ville pour un problème matériel. Trop meurtrie par ses hésitations sans fin et ses contradictions des derniers mois, je ne respectai pas notre contrat de neutralité, et l'embrassai pour voir sa réaction. Il ne se déroba pas.

Je savais que si je m'étais montrée plus insistante, il aurait cédé. Cela me réjouissait d'une joie mauvaise, et me déroutait... Sa parole n'était donc pas plus vraie que la mienne :

Nous nous désirions secrètement, et nos efforts n'étaient qu'un fiasco permanent que nous voulions déguiser en fatalité, comme si nous n'étions que les acteurs impuissants d'une comédie dramatique.

Qu'attendait-il alors pour quitter cette famille qui à ses dires lui pesait tant ? Qu'attendait-il pour me choisir et me rejoindre ?

Le soir même dans un mail, je lui jetai ses lâchetés à la figure... Je le traitai d'égoïste, puisqu'il se préservait en me faisant tant souffrir. N'évitait-il pas sans cesse d'affronter une décision qui bien sûr n'irait pas sans remous du côté de Martine ?

Je lui criai sa faiblesse, mon attente et mon amour, mêlés à mes accusations.

Je reçus par retour les mêmes critiques, violentes, acerbes, sans la moindre trace de remise en question ni d'affection.

Je me sentis trahie, leurrée, abusée, révélée à moi-même dans ma crédulité.

Comment avais-je pu croire compter réellement ?

Comment avais-je pu penser avoir droit à un bonheur, à une existence sereine et comblée ?

Comment n'avais-je pas su lire que tout depuis mon enfance m'interdisait de prétendre à la joie ?

Il me restait à mettre fin au mauvais rêve... Il me restait à rétablir la justice, à organiser mon anéantissement.

La semaine qui suivit, par besoin d'effacer Bruno, je sortis et acceptai les avances de quelques étudiants retrouvés au hasards des soirées.

Je n'en étais pas fière, mais cette vengeance-punition s'imposait à moi au-delà du vide que cela créait ensuite. Je me retrouvai perdue dans mon identité, prête à saisir les caricatures d'amour qu'on me proposait.

Cela ne collait pas toutefois avec la droiture de mon coeur, avec la lointaine image de dignité qui subsistait en moi. Je me repris.

Je fis une lettre à Yves, pour lui dire que je lui laissais finalement tout ce qui nous avait appartenu, tout ce que nous avions acquis à l'époque où nous étions épris l'un de l'autre. Nous étions tellement sûrs que cela durerait toujours...

Je retournai chez ma tante, qui à force de patience, me réapprit à manger, me fit prendre l'air, sans que tout cela altère ma décision intérieure. J'avais même l'impression que je me préparais pour un combat ultime, et une bévue de tante Mathilde me conforta dans cette direction .

Il y avait quelques jours que j'étais chez elle, et à travers ma maigreur, mon inertie, ma volonté exagérée de donner le change, elle ne devinait que trop mon mal-être... Au détour d'un de mes refus à ce qu'on prenne soin de moi, elle lâcha :

- Pauvre petite... Tu ne vas tout de même pas faire comme ta mère ?

En un instant je compris pourquoi tous ces silences autour de « l'accident »... Je sus pourquoi la mort me tenaillait... J'avais quelqu'un à retrouver, qui n'avait pas su non plus adhérer à la vie.

Ma tante fut effrayée de ce qu'elle venait de révéler, et me voyant interloquée, bredouilla un retour en arrière qui ne servait à rien. Je l'obligeai à me raconter la détresse de ma mère à ma naissance, sa survie quelques courtes années, l'effroi de mon père face à son impuissance, jusqu'à l'acte final qui le laissait seul avec moi, en un défi impossible à gérer.

Il avait sombré dans l'alcool, pendant quelques temps, puis s'était redressé, mais avait coupé tout lien avec sa famille et nul ne savait ce qu'il était devenu.

La confiance involontaire aurait pu me faire réagir... Elle m'enferma au contraire dans la certitude de n'avoir rien à attendre, rien à faire, rien à être...

Curieusement, elle me donna une sorte d'énergie à vivre pour préparer ma fin. Ma tante se réjouissait de me voir reprendre des forces et même retrouver une sorte de gaieté. Elle ne voyait pas que la certitude de mon destin, après ces années d'indicibles douleurs, m'était une source de sérénité presque joyeuse.

Puisque j'allais mourir, tout m'était égal, et je me montrais spécifiquement disponible. J'inventai une histoire de formation pour l'année universitaire à venir, et préparai ma tante à ce qu'elle ne me revoie que dans longtemps... J'évoquais même l'étranger...

Au matin que je m'étais fixé, je pris un gros sac de voyage pour donner le change, remerciai cette femme fidèle et dévouée qui m'avait élevée, et pris le train pour les Alpes. Un bus me conduisit ensuite à Ancilan, où je trouvai un petit hôtel-restaurant dans lequel je pus me reposer, me changer et laisser mon bagage. J'y avais inséré finalement une lettre pour ma tante, pensant que le choc de ma disparition était préférable à un silence sans fin, rompu peut-être par un appel de la gendarmerie... Je lui disais à quel point je me sentais soulagée de mon choix, et la remerciai avec effusion de tout ce qu'elle avait fait...

Je laissai également un mot pour Yves... Peut-être avait-il souffert ce de que j'étais, au-delà de ce que j'avais pu discerner...

Bruno n'occupait plus mes pensées. Je souhaitais seulement que Martine vive...

J'avais fait le tour... Ce n'était plus la peine de rien cacher...

Le soleil montait à l'horizon, écrasant de victoire et de dérision...

Je racontai tout à Thomas, qui écouta sans un mot, grave et attentif.

Quand j'eus terminé, je le regardai, comme s'il pouvait percer mon destin, et interrogeai :

- Pourquoi ?
- Parce que de grandes choses vous attendent, me répondit-il...



### 3) Le soi réfléchi (ou l'expérience de la pensée propre).

*Ce qu'on appelle l'âge de raison, ou dans la durée, période de latence, est un épisode de disponibilité intellectuelle. Ayant normalement résolu les conflits internes des premières années, un espace est laissé, avant les remous chaotiques de l'adolescence, où l'agitation des sentiments est mise en veilleuse. L'imaginaire enfantin se réduit, au profit de la réalité.*

*Entre 6 et 10 ans, une certaine maîtrise du monde extérieur (école, activités d'éveil, sport, invitations mutuelles entre camarades) contribue à la formation d'un soi-moi qui intègre de nouveaux pôles d'imitation (instituteur, parents d'amis et amis eux-mêmes, membres de la famille...). Dans la mesure où ces nouvelles rencontres vont nous déterminer passivement, il s'agit encore d'un soi conditionné. Si ces modèles signifiants sont progressivement intégrés, assumés, choisis, il s'agit d'un moi en élaboration.*

*Cette période est souvent une période heureuse, insouciante, dont nous gardons fréquemment la nostalgie. Nous pouvons y exercer notre liberté en toute sécurité, à condition toutefois que les étapes précédentes aient été bien franchies, que le milieu familial induise une autonomie aimante, une prise d'initiative mesurée, et qu'aucun événement traumatique n'intervienne. L'autre sexe suscite normalement peu d'intérêt.*

*La qualité de communication au sein de la famille (écoute active, repères, capacité à verbaliser les émotions, absence de ces secrets dont le non-dit pèse lourd inconsciemment, échanges confiants, humour, respect...) contribue largement à une évolution harmonieuse.*

*Dans la mesure où par la suite, l'adolescence ne permettrait pas une élaboration du moi suffisamment forte pour gérer les difficultés de la vie, cette période pourra servir de référence inconsciente pour choisir une vie de communauté par exemple (mais tous ceux qui font ce choix ne le font pas pour cela !), ou un conjoint "adulte", qui servira de substitut parental, reproduisant un monde presque paradisiaque où liberté et sécurité ne laissent de place à une "responsabilité" que pour des choses quotidiennes qui impliquent peu. Ce sont là des façons déguisées de poursuivre l'enfance...*

*Une éventuelle difficulté à quitter le cocon familial en tant que jeune adulte sera également à mettre en lien avec cette étape.*

*L'adolescence est en effet de nouveau une période perturbée, et il serait anormal qu'elle ne le soit pas. Sous une autre forme, et dans un ordre différent, elle va réactiver les conflits de l'enfance, pour construire l'identité sociale.*

*Le bouleversement hormonal et ses conséquences physiologiques va obliger à une nouvelle identification, compliquée de la double problématique de séparation physique et/ou symbolique du cadre familial, et d'expérimentation hors de ce même cadre.*

*Une ambivalence entre le désir de rester en "latence", et celui de devenir comme les adultes, va exacerber les contradictions. On s'essaie à poser des actes jusque là réservés aux "grands". La nécessité de se démarquer en s'opposant va provoquer des conflits. Les incertitudes de la personnalité en proie au désarroi, vont susciter l'admiration d'idoles et la dépendance des modes (vestimentaires, musicales, linguistiques...).*

*L'importance du regard des autres, et surtout celui de l'autre sexe, va devenir démesurée et entraîner l'obsession de l'apparence, du poids, de la taille. Les sentiments sur soi vont osciller d'un extrême à l'autre. La participation concrète à la vie familiale va être*

délaissée au profit de grandes rêveries, de moments solitaires. Les jugements sur la vie vont être à l'emporte-pièce, sans nuances ni concessions. La symbolique réactivée de l'Oedipe peut s'appliquer d'ailleurs à un plan collectif, la contestation des institutions s'assimilant au « meurtre du père », et la recherche de formes de vie fraternelles, échappant à la cérébralité et à la recherche de profit occidentale, s'assimilant au « mariage avec la mère ».

*A travers tout cela, le moi cherche sa voie, se croyant déjà authentique, alors qu'il n'est en grande partie que le jouet des réactions aux conditionnements de l'enfance.*

*Ayant été lié à la structure familiale, on fait tout pour s'en délier, afin, plus tard, d'y être relié, librement.*

*Peu à peu, des choix plus personnels vont apparaître. Les attrait, les goûts, les sentiments vont se stabiliser, et le deuil de l'enfance va s'élaborer.*

*Le fait de ne jamais véritablement rentrer en adolescence, de ne jamais symboliquement "tuer le père", c'est-à-dire s'autoriser à se distancier des valeurs, des idées parentales quitte à les reprendre à son compte ensuite, indique une blessure dans le développement de la personnalité. (Certaines personnes s'aperçoivent avec stupeur à 40 ou 50 ans, que leur père ou leur mère n'a pas la vérité totale, et qu'elles ont jusque là été habitées par les normes, les désirs parentaux, aux dépens d'une existence personnelle).*

*Une incapacité à gérer la culpabilité ou le tabou de la contestation, peut amener à une régression pré-oedipienne où le conflit est évité aux dépens d'une identité personnelle. Un conformisme fusionnel en résulte, source d'énormes difficultés à devenir soi.*

*A l'inverse, ne jamais sortir d'une adolescence contestatrice et violente, rester dépendant d'expérimentations hasardeuses (sexe, alcool, drogue, phénomènes de bandes...) ou encore ne pas parvenir à unifier son identité ou à établir des relations sociales, indique qu'il y a eu des "ratés" dans le franchissement des différentes étapes.*

*Tout ceci détermine encore une fois le devenir, le comportement adulte, et ouvre la porte à des relations faussées, à des compensations, à des scènes inconscientes de répétition et d'échecs, à des transferts (reports sur une personne, de situations ou conflits de l'enfance non réglés), qui vont mettre en péril l'estime de soi, l'établissement d'amitiés, l'édification d'un couple, et l'éventuelle éducation d'enfants.*

---

### **Quelques pistes éducatives :**

*- Entourer l'enfant d'un amour cohérent (c'est-à-dire vrai dans la réalité du quotidien) et d'une affection manifestée (librement, sans possessivité ou chantage). La privation d'affection peut entraîner chez l'adulte insensibilité ou quête obsédée de tendresse. La privation d'espace peut rendre dépendant, inadapté, confronté au vide de son droit au désir et à la quête de soi.*

*- Montrer à l'enfant qu'il est accepté, désiré, dans son style de relation, son apparence physique, ses capacités, son comportement tout en situant des limites sécurisantes et*

*structurantes. Expliquer l'importance des normes, et leur caractère relatif à une société, un milieu, un âge...*

*- Eviter les disputes violentes, les tensions larvées et insidieuses qui créent un sentiment d'insécurité. Ne pas employer envers l'enfant de vocabulaire excessif, ni de discipline injuste ou démesurée qui le dévalorise, induisant ressentiment et mésestime de soi.*

*- Mettre en évidence la tendresse mutuelle entre les parents. L'absence de celle-ci peut entraîner des difficultés à aimer ou à se laisser aimer.*

*- Avoir des lignes directrices définies, simples, adaptées à l'âge, et imposées avec affection.*

*- Avoir une cohérence dans l'attitude parentale. Ne pas donner l'impression qu'un des deux parents peut "trahir" l'autre. Manifester le respect absolu de l'autre.*

*- Laisser les enfants s'exprimer au sujet des règles de la vie familiale.*

*- Ne pas craindre de dire les choses. Un enfant peut tout recevoir s'il sent que c'est vrai. Mais à l'opposé, ne pas confier gratuitement ce qui appartient aux adultes.*

*- Guetter les tournures d'esprit négatives ou pessimistes. Ne pas humilier. Entretenir un sentiment de confiance dans la vie.*

*- Ne laisser s'installer ni le jugement vis-à-vis des autres, ni l'apitoiement sur soi.*

*- Apprendre la reconnaissance simple (pour la nourriture, la maison, l'affection, les professeurs, les amis...).*

*- Montrer l'exemple en se demandant si notre façon de parler et de penser est cohérente avec les valeurs dont nous nous réclamons.*

*- Ne pas faire de l'enfant un prolongement de soi, à travers lequel on réalise ce qu'on aurait voulu vivre soi-même.*

*- Ne pas se substituer à l'enfant, le protéger excessivement, lui éviter d'affronter ses propres défis, mais le responsabiliser sur son chemin.*

## Chapitre cinquième

« De grandes choses m'attendaient... »

Le calme avec lequel Thomas prononça ces paroles, fit que j'en fus étonnée comme d'un futur qui m'effleura enfin quelques fractions de seconde... Mais cette perspective magique, irréaliste, ne pouvait me concerner...

L'illusion d'une réussite ne pouvait avoir comme but secret que de me plaquer au sol de plus haut, avec une implacable ironie, et une justice probablement méritée.

- Vous ne comprenez pas que rien de bien ne peut m'arriver ?

- Ce qui arrive dépend de l'authenticité du désir... Et pour que le désir soit vrai, il faut d'abord se connaître soi... Rares sont ceux qui acceptent de se connaître, parce que cela suppose d'aller au fond de ses propres enfers... Vous avez parcouru vos enfers, mais pas encore totalement. Il reste à donner du sens à tout cela, à explorer ce qui demeure caché. Ensuite seulement, un désir vrai pourra naître, qui fera fleurir la vie sous votre sourire.

De très loin dans mon cœur, plus loin encore que mon cœur, quelque chose vibra... Quelque chose auquel mon être aspirait comme si l'attente en avait toujours été là... Mais cela me paraissait tellement impossible que ma peur d'être trompée se moquait tristement et amèrement de ma crédulité.

- En route, fit Thomas ! Vous vouliez mourir ? Vous venez de le faire... Vous venez de dénoncer tout ce qui n'est pas vous, tout ce qui n'est pas vraiment de vous, tout ce qui vous a toujours empêchée de vous trouver vous-même...

Je vous expliquerai en descendant... Maintenant, il s'agit de remonter le temps, de faire symboliquement ce que nous allons faire concrètement : Mettre vos pieds dans les traces de votre passé, jusque là où votre mémoire croit ne pas pouvoir aller.

Son regard bienveillant m'interrogea autant que ses phrases mystérieuses... Était-il possible que quelqu'un accueille mon malheur sans me juger, sans m'enfoncer ?

Je bus longuement à la gourde tant j'avais parlé.

Je parcourus des yeux une dernière fois le panorama majestueux du Merloz. Au loin, bien plus bas, la vie des hommes s'égrenait dans les hameaux minuscules. Je ne pouvais pas prétendre connaître mon guide, et pourtant, je me sentais liée à lui comme s'il en savait plus sur moi que moi-même... J'étais allée lui demander ma route, et voici qu'il m'indiquait celle de mon âme.

Serait-il donc vrai que tout est écrit ?

Je remarquai qu'il restait tout près de moi, et compris sa vigilance.

- Ne vous inquiétez pas... C'est en moi que vous avez mis le vertige... Tant que vous êtes là, je ne risque pas de tomber de très haut.

Il sourit. Nous nous mîmes en marche.

- Vous n'avez jamais cherché à retrouver votre père ? S'enquit Thomas.

- Oh si, surtout à l'adolescence... Ma tante m'en a d'abord dissuadée, me disant qu'il n'y avait aucune chance... Puis devant mon insistance et l'importance que je donnais à cette démarche, elle m'a aidée à éplucher département par département, tous les noms identiques au mien. Mais aucun prénom ne correspondait. Une fois, je me suis demandé si elle n'en savait pas plus que ce qu'elle voulait m'avouer : J'étais rentrée sans faire de bruit à cause d'une absence de prof au lycée, et l'entendis donner de mes nouvelles à quelqu'un d'une façon étonnamment familière. Elle sursauta quand elle me vit, parut troublée, et se hâta de raccrocher en faisant allusion à une de ses amies... Je n'avais aucun moyen à l'époque de pouvoir vérifier.

Avec le temps, je me suis résignée, pensant comme le disait ma tante qu'il était peut-être à l'étranger. Je m'investissais beaucoup dans les études, mûrie je pense par le fait d'avoir vécu seule avec une adulte. Puis j'ai rencontré Yves dans une sorte de coup de foudre réciproque, et comme il avait la chance d'avoir un travail tout tracé par le biais d'un de ses amis, nous nous sommes mariés très vite.

Quand Tante Mathilde a consenti à m'expliquer pour ma mère, je l'ai de nouveau questionnée pour savoir si elle savait d'autres choses. Elle m'a simplement dit : « Tu es grande maintenant... Essaie de comprendre... Tu étais celle qui avait privé ton père de sa femme, de celle qu'il avait choisie pour la vie... ».

Cela signifiait donc qu'il me refusait, qu'il m'en voulait, et que probablement il n'avait aucun désir de savoir ce que je devenais... Elle ajouta – ce dont elle ne m'avait jamais parlé – qu'une somme d'argent placée à mon intention avait permis une bonne part des largesses dont j'avais bénéficié.

Cela avait rendu d'un coup ma vie encore plus insupportable. Je ne pouvais accepter d'avoir dû mes joies insouciantes au don d'un père qui m'avait reniée.

J'avais chaud à présent... Nous avons passé le cirque, et mes cuisses me faisaient mal à force de freiner mon pas dans les passages abrupts. J'enlevai le pull bien trop vaste pour moi, et Thomas le roula dans son sac.

- Il y a en vous une petite fille trahie, me dit-il... Trahie dès le départ de sa vie... Trahie par une mère qui vraisemblablement fragile et souffrante elle-même, n'a pu assumer le fait d'être mère, ou d'être mère d'une fille... Trahie par son père qui lui a fait porter la responsabilité de sa propre douleur...

Cela ne s'est pas fait sentir pendant toutes les années où vous êtes probablement restée grâce à votre tante dans un monde un peu feutré, facile, immature... Et puis quand l'amour vous a touchée, inconsciemment, vous vous êtes arrangée pour provoquer une nouvelle trahison, qui était l'atmosphère inscrite en vous des premières relations d'amour avec vos parents.

Vous avez cru sortir de tout cela dans votre relation avec Bruno, et voilà que la vie elle-même vous a trahie à nouveau, faisant par le cancer de Martine, échouer une nouvelle fois votre amour. C'était bien la preuve pour vous, que vous n'y étiez apparemment pour rien.

Que le destin vous refusait le bonheur, et que vous étiez condamnée à buter toujours sur les mêmes espoirs déçus, sur les mêmes illusions...

- Mais ce n'est quand même pas moi qui ai suscité la maladie de Martine, m'écriai-je... Les médecins ont dit qu'il y avait plusieurs années que le processus était en route... Je me suis assez posé la question, pensant que si je n'étais pas rentrée dans leur vie, rien ne se serait peut-être passé...

- Non, bien sûr... Vous n'êtes pas responsable du cancer de Martine. S'il est vrai que ce type d'atteinte a des composantes psychologiques, les causes en sont dans sa propre histoire, personnelle et conjugale... Mais mystérieusement, ce n'est sûrement pas le hasard qui vous a fait choisir Bruno, comme si vous deviez d'une façon ou d'une autre vous mettre dans une impasse...

Nous arrivions au niveau du refuge...

- Alors ce n'était pas un hasard non plus si je m'y suis prise trop tard pour monter au Merloz hier, et si je me suis approchée pour vous demander combien d'heures de marche il me restait ?

- Qu'en dit votre coeur, Yolaine ?

Mon coeur était bien trop froid, et mes idées bien trop embrouillées, pour que je puisse répondre... Quelque chose en moi pourtant se sentait reconnu, avec un sentiment jamais éprouvé, mais je ne pouvais croire que l'existence se montrât sans raison fortuitement clémente envers moi...

- Pourquoi disiez-vous que j'avais provoqué l'échec de mon mariage avec Yves ? C'est lui qui a changé. C'est lui qui est devenu distant, irritable, sans que je ne fasse rien pour lui nuire...

- On peut faire beaucoup de mal sans avoir l'intention de nuire... Si j'ai bien compris, parce que tout ce que je vous dis est ma lecture subjective à partir de ce que vous m'apportez comme éléments, votre relation avec Yves était fusionnelle et passionnelle. Vous recherchiez en lui une réponse au vide, à la béance, dont vous preniez plus ou moins conscience... Vous vouliez réparer votre passé, compenser tout ce que vous n'aviez pas reçu.

Vous étiez tellement collée à lui, tellement dépendante... Vous le chargiez d'une telle mission impossible, qu'il a pris peur à un moment. Il s'est rendu compte qu'il n'était pas aimé pour lui-même – ou tout du moins pas seulement pour lui-même- mais parce que vous attendiez de lui ce qu'aucun homme ne peut apporter.

Vous lui demandiez de répondre à l'abandon de votre enfance, de guérir vos peurs secrètes, et finalement d'être la partie de vous-même que vous seule pouvez et devez affronter.

Vous avez introduit chez lui votre propre angoisse, et il a réagi avec ses limites, ses moyens, son incompréhension.

Il avait cru aimer une personne, et s'est aperçu qu'il avait en face de lui un manque impossible à combler.

Tout est interaction, dans une relation. Et insidieusement, involontairement, vous avez induit et préparé une grande partie de ce que vous pouvez reprocher à votre mari, et qui vous a semblé n'être que de sa responsabilité.

Ce que me révélait Thomas me transperça... Je me raidissais contre l'éventualité d'être responsable de ma détresse, alors que j'avais tant d'exemples, tant de détails à fournir, pour montrer à quel point Yves avait été injuste, intolérant, faux, blessant...

Comme si Thomas lisait dans mes pensées, il ajouta :

- Mais vous ne pouvez vous reprocher ce qui n'est pas de vous... C'est la souffrance de votre être profond qui menait votre attitude, vos paroles, votre regard... La souffrance enfouie, celle qui n'a pas de mots pour être nommée, qui n'a pas de failles pour émerger, ne laisse pas d'espace à notre liberté.

On croit naïvement dominer sa vie, et on est en fait intérieurement submergé par tous les règlements de compte accumulés au-delà de ce que notre mémoire peut explorer.

- Pourtant quand j'ai connu Bruno, ensuite, tout allait bien. J'avais vraiment le sentiment de découvrir le bonheur.

- L'amour est quelque chose de haut, de difficile, d'exigeant... Il est presque impossible d'aimer vraiment gratuitement, en préférant l'autre à soi-même. Votre amour avec Bruno était un amour de passion, et toute passion n'est que projection de ses propres attentes, de ses propres fantasmes. On aime l'autre d'autant plus qu'il correspond à ce que l'on souhaite qu'il soit... On aime ce qu'on reçoit de lui... Et ce qu'on donne est plus ou moins consciemment destiné à enchaîner, à assujettir, à modeler.

Dès que l'autre ne nous apporte plus de la façon dont nous avons besoin qu'il nous apporte, l'amour-passion se transforme en haine, et c'est bien ce que vous m'avez relaté : Ces mois de jeu à vous faire souffrir mutuellement, ces invectives, cette nécessité de faire mal alors qu'on aime... qu'on croit aimer...

La passion est un égoïsme qui s'habille des vêtements de l'amour vrai, mais ce n'est qu'un déguisement. Elle fait tellement se projeter en l'autre, que quand l'autre s'échappe, on n'est plus rien...

Dans ce sens, si on la vit radicalement comme vous l'avez fait, l'aboutissement de la passion qui ne peut durer dans le temps, est "ce" à quoi vous vous étiez résolue : Le suicide !

Tout le monde n'en arrive pas là, parce que tout le monde n'a pas votre histoire, ni l'entière de votre jeunesse. Beaucoup s'étourdissent à croire qu'ils peuvent recommencer et réussir avec l'un ce qui a échoué avec l'autre... Certains arrivent même ainsi à traverser la vie sans grandir, parce qu'ils évitent le moment où confrontés à eux-mêmes, ils pourraient enfin devenir vrais...

Paradoxalement, c'est une chance que vous avez, d'être allée au bout de vous-même. Fuir sa vie, dans la compromission, la compensation, ne peut qu'amener le jour où on ne s'aperçoit que survivre.

- Mais justement, rétorquai-je, je n'ai jamais eu autant l'impression de vivre qu'à travers l'exaltation de nos étreintes, de nos contacts, de nos attentes, de nos désirs... A quoi sert d'aimer si on ne ressent pas de passion pour l'autre ? L'amour est possible sans passion ?

- Bien sûr que non ! Mais à condition que l'amour vrai soit premier.

Le véritable amour jubile dans les moments de passion, parce que cette passion n'est qu'expression d'un amour existant, manifesté et prouvé par tous les autres moments de la vie quotidienne...

La passion seule, elle, est illusion de l'amour... Et faisant vivre un corps sans âme, elle est comme une fuite en avant face au vide redouté, craint, pressenti... Jusqu'à ce que l'amour-besoin, l'amour-manque, l'amour de soi, se fasse reproche.

Il y a une expression qui parle du feu dévorant de la passion. C'est éclairant, si j'ose dire : A l'intérieur d'un projet, d'une pensée, d'une intention, la flamme peut être lumière, chaleur, cuisson, forge... Mais livré à lui-même, le feu n'est qu'incendie destructeur.

Pour vivre la plénitude de notre être, avec cette intensité que donne la liberté, il faut que nous dominions les forces émotionnelles en nous, et non que nous soyons dominés...

Dès que quelque chose est plus fort que notre raison, c'est que nous sommes désajustés, prisonniers de nos blessures, de nos faiblesses, de nos complicités...

Ah, nous sommes aveugles aux évidences simples... Nous allons chercher bien loin ce qui est en nous-mêmes.

Nous nous arrêâmes sur l'herbe rase. Le son sourd et aigrelet des clochettes, ponctué de bêlements, annonça un troupeau qui dévala le versant au soleil.

Thomas me partagea les fruits qui lui restaient, et reprit :

- Vous savez, il y a un monde, comme un changement de dimension, entre le grossier et le subtil, l'intérieur et l'extérieur, l'éveil et le sommeil... Nos sens existent aussi en version intérieure : Le regard, l'écoute, le toucher même...

La recherche d'une sensation puissante, d'une excitation de l'esprit, traduit souvent l'insatisfaction profonde de ce qu'on vit... Avoir besoin de cela pour se sentir exister est signe d'un désajustement dans l'être... C'est parce qu'on ne se supporte pas, qu'on ne s'aime pas soi-même, qu'on fuit l'instant, le simple, le présent.

Cela faisait beaucoup pour moi... Ce type de discours m'était rare, presque inconnu. Tellement nouveau que j'avais du mal à m'y retrouver, à en saisir la logique.

Thomas dut s'en douter parce qu'il ne parla plus pendant la suite de la descente.

Quelque chose de fascinant me touchait, sans que je comprenne bien quoi...

Nous avons atteint la forêt, dont l'ombre fraîche fut bienvenue... Le tapis d'aiguilles se faisait souple comme une moquette sous nos pas.

J'étais épuisée, avançant de façon presque automatique et facile, au-delà de la résistance de la fatigue.

La route se laissait apercevoir au hasard des trouées, et à présent que nous approchions du village, l'inquiétude de mon sac laissé dans la chambre m'envahit... J'avais hâte d'arriver, espérant que personne ne se serait résolu à fouiller mes affaires.



**L'adolescence** va donc constituer une possibilité de rejouer et de réparer les grandes étapes de l'enfance, dans toute leur symbolique d'affirmation d'un moi autonome capable de relation avec un autre respecté et reconnu.

Ce qui a été raté pendant l'enfance va se réactualiser d'une façon plus dense et plus longue, exacerbant les carences et les excès à la mesure de leur précocité et de leur gravité. Outre l'évolution vers une psychose éventuelle, la désorganisation du moi pourra alors donner lieu aux dépressions (boulimiques ou anorexiques), à la délinquance névrotique, aux conduites addictives variées, à l'instabilité affective, et aux comportements suicidaires.

Dans ce contexte, l'angoisse et le vide sous-jacents vont susciter des comportements de violence contre soi et/ou contre l'autre, avec souvent une confiance tellement pervertie que le monde chaotique intérieur est projeté sur les adultes et la société, intégrant le mensonge comme un système généralisé de relation, et s'en saisissant pour manipuler à son profit.

Toute réflexion est rejetée (car trop liée à la conscience diffuse d'un échec massif et d'une non valeur), ou utilisée en sur-adaptation aux attentes des adultes, pour leurrer et prolonger sa toute puissance.

**La normalisation des conflits intérieurs** va permettre d'évoluer vers la sécurité d'une estime de soi et la capacité à gérer la différence de l'autre. Amitiés et projections amoureuses vont contribuer à stabiliser la recherche d'identité.

**Pour ce qui est de l'amitié**, il y a d'abord une tendance à y projeter beaucoup de crédulités. On croit à l'ami(e) sincère, disponible, partageant nos convictions, et par conséquent, les attentes sont à la mesure de déceptions qui ne manqueront pas, même s'il est possible de vivre de longues et véritables relations d'amitié.

Commençant à prendre conscience expérimentalement des déterminismes, on saisit qu'ils ne concernent pas seulement quelques individus dont soi-même, mais génériquement, l'espèce humaine dans sa globalité. La conclusion en est que les autres aussi (tous les autres), ont leurs limites, leurs flous, leurs contradictions, leurs complicités, ainsi que la difficulté à les gérer. Malgré l'enthousiasme du début, les projections idéalistes et les serments enflammés, on souffrira de ces conditionnements qui mettent à mal les reliquats fusionnels de la quête, on en sera agacé, on en éprouvera même des sentiments violents, en proportion des projections déçues. Il faudra du temps et une capacité à se laisser enseigner par l'expérience, pour que la relation à l'autre se fonde sur une gratuité empreinte de maturité.

**Ceci est également vrai du couple**, dans lequel les mêmes projections, attentes et déceptions vont mettre à mal la relation. Il faudrait en fait avant de s'engager, pouvoir faire une évaluation honnête des attentes conscientes et refoulées que chacun porte en soi. (Ce qui suppose un travail préalable d'élucidation de ses sentiments, de son enfance, de ses conflits). Lorsque le couple a particulièrement conscience des difficultés personnelles de chacun, c'est souvent un gage de durée, parce que l'amour se déploie davantage dans le réel.

A un niveau fantasmatique, le couple ne correspond pas à la même réalité pour l'homme et pour la femme. Les différences de psychologie vont mettre à mal le mythe de l'autre-Tout-pour-moi

- tendance à l'autonomie, identification par les compétences, rationalité, gestion d'une chose à la fois, besoin récurrent de confiance et d'appréciation pour l'homme
- tendance à l'intimité, émotionnel, définition par l'aptitude relationnelle, gestion multitâches, besoin récurrent de compréhension et d'attentions pour la femme

*Le temps, après la fiction sentimentale des débuts, va mettre à jour des positions irréconciliables, des déceptions génératrices de conflits, des évolutions divergentes, des frustrations, des amertumes. De par la vie commune quotidienne, on finit par trop se connaître, savoir comment se manipuler, s'enfermer dans des images figées et des rôles sclérosés, ne plus avoir qu'une écoute distraite.*

*Là encore, un deuil est à faire, celui du conjoint idéal et du couple idéal (indûment entretenu par une morale religieuse parfois irresponsable). Le couple n'est pas chose facile, mais par manque de liberté intérieure, de souplesse d'esprit et d'humilité, certains préfèrent tout voir au filtre du Dieu-qui-peut-tout, estimant ainsi être protégés des embûches qui guettent « les autres »...*

*On a dit des époux qu'ils étaient des "ennemis intimes", tant la confrontation quotidienne met à jour les limites de chacun. Je préfère l'expression "d'adversaires intimes", au sens des arts martiaux, car alors, l'autre est un obstacle pour se dépasser, plus ou moins coopérant selon les jours, mais pas ennemi.*

*Si dans la logique de cet essai, ce sont deux "soi" qui s'unissent, restés dans la méconnaissance de leurs conditionnements et des diverses réparations qu'on attend de l'autre, on peut craindre que l'expérience tourne court. C'est ce que l'Orthodoxie veut traduire en distinguant le mariage devant Dieu (celui qui est l'engagement de deux libertés), et le faux mariage (celui qui n'est que la mise en commun des deux conditionnements). Ce deuxième mariage peut alors être reconnu inexistant lorsqu'il s'avère devenir une impasse, et donner lieu à une autre chance de bâtir une union, plus adulte celle-là. Cette attitude reconnaissant l'expérimentation du désajustement de l'homme, évite en outre beaucoup de contradictions et d'hypocrisies propres à la position catholique, mais c'est un autre débat...*

***L'arrivée des enfants** va elle aussi réactualiser par effet de miroir, bien des choses de notre propre passé. Tout le processus de séparation/individuation des premiers mois de la vie, va jouer en réciproque et donner lieu par exemple à la gamme des hyperprotections, projections d'angoisses personnelles, transferts de peurs et autres sentiments, etc... Combien de mères en particulier, par relation symbiotique mal résolue, imaginent une douleur chez l'enfant qui n'est en fait que la leur, ou visent à écarter douleur et frustration...*

*Là, intervient de façon éminente le deuil de cette autre illusion qui consiste à croire qu'on peut éviter aux autres, la souffrance, la solitude, la maladie, la mort même.*

*Chacun doit devenir responsable de son vécu, découvrir son chemin, naître à sa liberté. Favoriser cette responsabilité est le véritable amour.*

*En ce qui concerne les enfants, tout doit bien sûr être adapté à l'âge, et à la personnalité.*

*Cette acceptation du chemin de l'autre ne signifie en aucun cas qu'il faut devenir de parfaits cyniques et des êtres insensibles, mais une chose est de chercher à soulager autrui librement, et une autre est d'y être intérieurement contraint tant cela fait écho à sa propre angoisse. On peut aimer pathologiquement, se dévouer pathologiquement, être pur pathologiquement, prier pathologiquement... Comment être alors auteur de soi si nous n'avons pas la possibilité d'être autrement que de compenser nos manques, en niant le mécanisme qui fait que les autres nous trouvent admirables là où nous ne faisons que tenter de réparer la faille d'amour et de reconnaissance qui est en nous ?*

*A ce sujet, il m'a fallu de nombreuses années pour comprendre la réflexion d'un célèbre exégète dominicain (Ceslas Spicq), qui disait : "Le scoutisme, c'est bien, à condition d'en sortir"... En effet, il y a danger pour devenir adulte, à s'enfermer dans des idéaux aussi "beaux" que simplistes.*

*L'importance donnée à la forme ne permet parfois plus de voir le fond, et le maintien des valeurs apparentes ne permet parfois que d'échapper à son propre vide. On croit exister par adhésion revendiquée à des principes. Certains sont ainsi tombés de haut...*

***Un autre danger** est de faire de l'enfant une compensation narcissique, et de le manipuler (oh, insidieusement, subtilement, inconsciemment, tout aussi bien qu'autoritativement) pour en faire ce qu'on veut qu'il soit, ou ce qu'on aurait voulu être soi-même...*

*Comme le souligne ce texte admirable de Khalil Gibran (Le Prophète), il importe de faire le deuil de nos enfants comme nous appartenant :*

" Vos enfants ne sont pas vos enfants.  
Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à elle-même.  
Ils viennent à travers vous, mais non de vous.  
Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne vous appartiennent pas.  
Vous pouvez leur donner votre amour mais non point vos pensées  
Car ils ont leurs propres pensées.  
Vous pouvez accueillir leurs corps mais pas leurs âmes  
Car leurs âmes habitent la maison de demain,  
que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.  
Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne tentez pas de les faire comme vous.  
Car la vie ne va pas en arrière, ni ne s'attarde avec hier.  
Vous êtes les arcs par qui vos enfants, comme des flèches vivantes, sont projetés.  
L'Archer voit le but sur le chemin de l'infini, et il vous tend de Sa puissance pour que Ses  
flèches puissent voler vite et loin.  
Que votre tension par la main de l'Archer soit pour la joie ;  
Car de même qu'Il aime la flèche qui vole, Il aime l'arc qui est stable."

*A travers les enfants, et en lien avec les étapes de l'âge, nous découvrons de manière inattendue, à quel point nous avons pu intégrer, incorporer, intérioriser nos parents, et à quel point ils vivent finalement en nous, nous amenant à répéter certains comportements de manière automatique.*

*Il convient alors de faire le tri entre ce que nous voulons librement assumer comme étant de nous, et ce que nous vivons comme des tendances subies qu'il faut alors travailler.*

*L'équilibre du moi reste vulnérable tout au long de la vie, soumis aux aléas de la santé, de la solitude, de la réussite professionnelle, et dépendant également de tout ce qui touche nos proches...*

*Entre quarante et cinquante ans (est-ce dû à la conscience plus ou moins exprimée de passer dans la seconde moitié de sa vie ?) une période d'évaluation, voire de nouvelle crise d'identité s'instaure. Selon l'importance du conditionnement qui subsiste en soi, on peut simplement et sereinement faire le point (moi structuré), ou se sentir acculé à choisir entre une résignation suicidaire et un départ radical vers ce qui semble enfin une authenticité, une créativité, une quête de soi.*

*Dans un couple, si l'un des partenaires se sent appelé à changer impérativement de vie, érodé par une situation de routine, où qu'il n'accepte plus de rester dans le rôle tacitement établi et subi depuis toujours, ce peut être l'éclatement... ou une chance de négociation vers une nouvelle dynamique.*

*Il peut y avoir également rupture ou reconsidération du domaine professionnel... Dans tous les cas, des renoncements plus ou moins douloureux sont à assumer. On se demande si ce qu'on est amené à abandonner constitue un progrès... ou une trahison, une lâcheté, envers les valeurs passées.*

*Dans la mesure où ce questionnement arrive tard, il peut donner lieu à une rigidification particulière, par besoin de se sécuriser sur ce qu'on a toujours été. L'incapacité à évoluer peut prendre un aspect psychosomatique et entraîner des maladies qui viennent à point pour échapper à l'insupportable.*

*Ceux qui sont devenus grands-parents se découvrent un nouveau rôle, irremplaçable, et bien différent de celui qu'ils ont eu avec leurs propres enfants.*

*Pour les hommes principalement, (non seulement parce que les femmes ont davantage recours au travail ponctuel ou partiel, mais aussi parce qu'elles cumulent généralement avec la gestion de la maison qui elle, subsiste) arrive le moment désiré ou redouté de la retraite. La modification brutale du quotidien, et les bouleversements d'identité qu'elle entraîne, peuvent induire une période dépressive plus ou moins longue.*

*Depuis quelques années déjà, le corps (et quelquefois l'esprit) signale que l'usure irréversible fait son oeuvre. Il faut accepter que l'apparence se modifie vers la vieillesse. Les résistances, la mise en place de moyens de substitution, les illusions diverses, ne font que retarder l'inéluctable. Il faut se résoudre à changer de vêtement de peau, à abandonner les capacités qu'on n'a plus.*

*Autour de soi, des parents, des amis manquent déjà (problèmes cardio-vasculaires, cancers, accidents...), et mettent en relief la précarité de la vie. Parfois, ce sont des jeunes, des enfants qui ont prématurément rejoint l'autre vie, et ce deuil là n'est pas le plus simple.*

*Puis vient l'incapacité, le temps où le corps refuse d'obéir, où tout ce qu'on réalisait facilement devient un exploit, où ce qu'on faisait en deux minutes en demande vingt. Le moindre excès a des conséquences disproportionnées. La tête parfois ne suit pas. La mémoire est défaillante. Il faut un jour arriver à comprendre qu'on ne peut plus, qu'il faut composer avec un certain immobilisme et une certaine solitude.*

*C'est l'âge où quand on est encore autonome au moins cérébralement, on calcifie ses valeurs intérieures. On devient tout l'un ou tout l'autre, plus souvent tout l'autre, c'est-à-dire, un peu amer, un peu aigre, un peu critique, jamais satisfait du soin des autres.*

*Aux dépens de l'immédiat, du récent, la mémoire du passé ressurgit avec une acuité étonnante. Alors vient le temps de s'approprier sa propre mort. Il faut se préparer à abandonner (encore un suprême renoncement) son corps de chair qui lie à l'espace-temps,*

*pour naître à une autre dimension. Il faut se préparer à peser sa propre vie, avec l'écho de cet autre paradoxe évangélique : "De la mesure dont vous vous servez pour les autres, on se servira pour vous".*

*Mais parallèlement, comme un baume apaisant sur nos limites, il est dit aussi : " Si ton coeur te condamne, Dieu est plus grand que ton coeur".*

***L'évolution n'est pas finie*** après notre envol de l'espace-temps.

*Heureusement pour le poids de tous nos déterminismes, de tous nos manques de liberté, de tous nos « à peu près », nous sommes délivrés du corps physique, de l'âme psychique, et de notre cérébralité.*

*Notre « Je » peut dorénavant se structurer graduellement dans la lumière divine pour atteindre à la liberté de son appel originel. Alors, l'espoir est qu'au terme de cette dernière initiation, plus rien ne nous sera caché. Que les mystères de la Création, de l'atome à l'univers, le secret des coeurs, les aléas de l'histoire du monde et l'essence même de l'homme nous soient partagés selon notre désir, sans jugement, sans tristesse, car tout ne sera que chant et jubilation.*

*La rencontre de chaque autre "Transfiguré" par la guérison de ses blessures, nous laisserait alors dilatés de bénédictions renouvelées à l'infini.*



***A partir du conditionnement qu'exercent les trois "soi" au cours des divers âges de la vie***, toute la gamme des personnalités va donc apparaître, des simples limites que nous partageons tous, jusqu'aux pathologies déclarées (névrotiques ou psychotiques), en passant par les fragilités, les dépressions, liées à des circonstances ou des vécus particuliers.

*Certains arrivent à trouver un milieu de vie, un style de vie, une profession, un conjoint, qui évitent de mettre trop à jour leurs limites et permettent ainsi une certaine harmonie. L'imprévu viendra tôt ou tard révéler cet "arrangement", et obliger à une lucidité, forcément douloureuse.*

*A chaque âge d'ailleurs, correspond probablement une capacité à voir clair (Il y a des processus, des logiques, des résonances, qui restent pendant un temps en dehors de notre champ de conscience). Puis, on peut y accéder intellectuellement, en croyant comprendre avec prétention et naïveté. Enfin, quand la maturité du coeur est au rendez-vous, une perception expérimentale se fait, bouleversant le repère des horizons, et la profondeur de l'être.*

*Des signes existent, qui peuvent alerter sur la présence de souffrances refoulées, de peurs niées, et de tous les mécanismes qui se mettent en place pour nous aider à survivre.*

*La psychologie peut aider à discerner ce qui a été faussé, dans notre corps, notre âme psychique ou notre esprit, et qui explique nos raideurs, nos sécurités, nos méfiances...*

## Chapitre sixième

Le contact avec l'asphalte me donna l'impression d'avoir des jambes en coton. Je dirigeai Thomas vers l'hôtel... Il n'était pas encore midi et la région, dépeuplée des vacanciers, me donnait une chance qu'on n'ait pas cherché à me déranger...

Je trouvai effectivement mon sac à sa place, et les lettres intactes. Assise au bord du lit, je ne pus retenir des larmes d'émotion et de soulagement.

La patronne, conciliante, me fit comprendre qu'elle avait hésité à intervenir, m'ayant vue partir en chaussures de marche la veille, et que si nous envisagions de déjeuner sur place, elle ne me compterait pas la nuit... J'aurais quand même pu selon elle demander à ce qu'on me garde mon bagage, au lieu de prendre une chambre pour ne pas l'occuper...

Je lui répondis qu'une bonne douche ne serait pas de trop, et que je tenais à lui régler mon séjour... Je laissai Thomas choisir une table, et m'éclipsai...

Quelques trop longues minutes après, je descendais l'escalier, heureuse de sentir mes pieds libres dans mes sandales...

Thomas m'attendait pour commander... Le menu m'importait peu... Nous nous mîmes d'accord sur une pièce de boeuf grillée accompagnée de légumes, et ajoutâmes une crème glacée chantilly monumentale.

Je ne voulais penser à rien, pour goûter à ce moment d'étrange sécurité, mais trop de questions m'assaillaient...

Je fis effort pour demander innocemment à mon compagnon pour où il repartait.

- Vous connaissez le Morvan ? Fit-il... Je vous ferai voir des coins superbes...

Devant mon air interloqué, il expliqua, les yeux plissés d'un sourire malicieux :

- Je ne vais tout de même pas risquer de vous voir remonter au Merloz... Le refuge est fermé à présent...

Attentive à la montagne qui se faisait moins imposante au long des kilomètres, je finis par m'écrouler, ayant vaguement conscience de buter contre une épaule dans certains virages...

Thomas conduisait d'une façon très lisse, et c'est curieusement la plate monotonie des routes bressanes qui me réveilla.

Après Beaune, le relief s'accroît à nouveau, au milieu des vignes qui commencent à se colorer. J'appris que nous nous rendions dans une communauté moderne, composée de couples et d'enfants, réunis autour du travail commun et de la non violence. Thomas y avait

ses habitudes, et m'y invitait quelques jours, avant que nous ne repartions chacun de notre côté...

La perspective d'affronter ma vie à nouveau seule, me fit considérer cette échéance comme un abandon supplémentaire, et je me mis à nourrir des pensées très négatives... Je n'avais pas envie de rencontrer d'autres personnes... Je n'avais pas envie de vivre quoi que ce soit qui se termine par une douleur... Je m'étais fait encore piéger, et j'en voulais à tous ceux qui avaient eu un rôle dans mon histoire, et à moi en premier...

Nous fîmes un arrêt à une station service, et je faillis en profiter pour descendre du véhicule et m'enfuir.

- Ça va, me fit Thomas en se réinstallant au volant ?

Je tournai la tête, en proie au désastre intérieur. J'acceptai passivement la main qui se posa sur la mienne, comme devinant un vide que mon regard, probablement traduisait.

- Yolaine, vous pensiez que toute votre vie allait être métamorphosée comme par un coup de baguette magique ? Mais vous n'êtes pas au bout de vos états d'âme. Vous êtes à pied d'oeuvre sur le chemin. Tout vous reste à faire. Mais au moins, vous avez un chemin...

Maintenant que vous savez à quel point nous pouvons tous être conditionnés, programmés, par les données ou les interprétations de notre enfance, il vous reste à devenir lucide, distante de vous même, vigilante à repérer vos démons...

Travaillez à avoir des repères, des idées justes sur la façon dont vous fonctionnez intérieurement. Avoir des idées saines, construites, c'est la première étape. Nos sentiments dépendent des représentations que nous nous faisons.

Si nous sommes dans les fausses certitudes sur nous-mêmes ou sur la vie -flou, doutes, soupçons, négativité, dévalorisation- nous réagissons dans notre émotivité en fonction de ces schémas qui nous maintiennent en circuit fermé.

Nous continuons à nous croire, ou à croire les autres, tels que notre conditionnement nous y porte, au lieu d'accéder à du nouveau, du possible, du différent...

Essayez de faire un peu confiance, même si vous ne savez pas à quoi... C'est la confiance qui donne à la vie d'être un enseignement... C'est la confiance qui ouvre aux circonstances justes.

Le paysage à nouveau défilait.

Tout se heurtait dans ma tête.

C'est vrai. J'avais encore cédé à l'impression de trahison... Bien que ne sachant pas grand-chose de Thomas, et lui reconnaissant intellectuellement le droit d'avoir une vie à lui, je n'acceptais pas qu'il reparte, qu'il me laisse, après avoir reçu tout ce qui m'appartenait... J'avais mis intuitivement en lui le peu d'espoir qui avait survécu à ces derniers jours, et je me sentais perdue à l'idée qu'il puisse s'éloigner.

Comme souvent, depuis les quelques heures que nous avons partagées, il répondit à ce que je n'avais même pas formulé à voix haute.

- En fait, je veux vous faire connaître Pontisland, parce que c'est un lieu où vous ferez l'expérience d'être aimée, acceptée, et reconnue. Vous en avez besoin. Vous y resterez le

temps que vous voudrez... Je vous demande seulement de ne pas partir avant moi, ça me ferait un peu de peine.

Je suppose que vous voudrez bien me donner vos coordonnées à Paris. J'y passe régulièrement. J'aurai plaisir à vous retrouver si ça vous dit.

Mon coeur retrouvait un peu de paix.

Thomas conduisait d'une main.

Il n'y avait pas cette fois de virages assez prononcés pour les rendre responsables de mon geste, mais je me laissai aller sur son épaule quelques secondes.



Une poterne d'entrée indiquait l'importance de la bâtisse. Il commençait à être tard, mais la communauté étant prévenue de notre arrivée, cela n'avait aucune importance, d'autant que le repas de midi avait été copieux.

Une quinzaine de personnes d'âges variés vinrent nous accueillir. Je fus surprise d'être embrassée et tutoyée d'emblée. On m'avait donné une chambre dans une famille, l'étage étant visiblement réparti en minuscules appartements, permettant à chacun d'avoir une vie personnelle en dehors du grand groupe. Les portes avaient toutes des loquets de bois, et ne comportaient aucune serrure.

On avait laissé notre couvert dans le réfectoire, plus celui des responsables, qui nous avaient attendus pour que nous ne mangions pas seuls. Tout était propre et beau, dans des matériaux authentiques : bois, cuir, pierre, terre et fer, sans compter les tissus de décoration que j'appris être travaillés sur place, dans le lin, le chanvre, ou la laine...

Il n'y avait pas de viande, mais une variété étonnante de légumes et de céréales.

Plusieurs résidents passèrent demander une chose ou une autre au cours du dîner, et je fus frappé de la cordialité des relations, simples et affables, sobres aussi, ne comportant pas plus d'échange que ce qu'il fallait pour être efficace.

En visitant les locaux, on m'expliqua que plusieurs communautés de la sorte existaient en France, créées par un disciple de Gandhi... Aucune religion n'était imposée. Seule la démarche de non violence était requise, ainsi qu'une ouverture à des valeurs intérieures, permettant de s'intégrer aux divers temps de méditation proposés.

Le groupe comptait un médecin, une calligraphe, un ingénieur, et les autres se relayaient selon les semaines à la boulangerie, au jardin et aux travaux divers, pour que tous les besoins matériels soient couverts. Des gens de l'extérieur venaient faire des sessions de chant, de yoga, d'enluminures, de sculpture, ou bien de simples séjours de vie commune.

Je me sentais intimidée par le silence dominant, la chaleur avec laquelle on me souriait en me croisant.

Le jour faiblissait...

Je vis que tout le monde se rassemblait dans la grande cour, et appris que c'était l'heure de la prière du feu.

Un brasier était en effet préparé au centre de l'espace, et illumina les visages qui l'encerclaient. Quelqu'un lança une sorte de prière, reprise par tous, excepté moi qui ne la connaissais pas...

Je me rappelle encore ces mots qui m'avaient atteint le coeur et que j'avais notés : « Nous sommes tous passants et pèlerins... Mettons un terme au temps, un centre aux ténèbres extérieures, et rendons-nous présents au présent... Ce présent que nous avons en vain poursuivi car il était loin de nous au moment où il était... Le feu, c'est le présent qui prie... Il est la mort des choses mortes, et le retour à la lumière... Le feu est la vie et la mort l'une dans l'autre. L'apparence qui se consume, et la substance qui paraît... Chantons gloire dans la langue du feu, évidente et claire à tous les hommes... Et vous gens qui passez sur la route des Quatre Vents, entrez dans la ronde et donnez-vous la main... »

Mes voisins avaient en effet saisi ma paume, pendant que la prière se terminait... Puis il n'y eut plus que de rares chuchotements.

Pierre et Michèle chez qui je logeais, m'invitèrent à monter avec eux... Ils s'inquiétèrent de tout ce dont je pouvais avoir besoin, et me laissèrent me coucher.



Mon réveil fut laborieux... J'étais courbatue de partout, et ma nuit avait été agitée de rêves étranges et remuants...

Je m'aperçus qu'on m'avait laissé dormir, alors que la journée était commencée pour tous les autres... Je cherchai de quoi prendre une douche, m'habillai et descendis... On me proposa un petit-déjeuner à la cuisine, en me demandant si j'acceptais de participer aux préparatifs du repas.

La matinée passa vite, dans le travail et des échanges discrets entre femmes. Il me semblait que je faisais naturellement partie du groupe, et me sentis comme adoptée.

J'osai poser quelques questions sur Thomas qui était passé prendre de mes nouvelles et me promettre que nous nous verrions en après-midi. J'appris ainsi qu'il venait régulièrement à Pontisland pour commander des travaux d'artisanat.

Moi qui m'étais demandé comment on pouvait ne pas s'ennuyer dans ce style de vie, je me rendais compte que d'une part il y avait largement assez d'activités pour que chacun soit occupé, et que d'autre part, l'atmosphère de silence, portait à ce que l'attention soit décuplée, auréolant chaque détail d'une importance inattendue. La délicatesse et l'affection dont les communications étaient empreintes donnaient effectivement le sentiment d'être aimé, considéré.

Certaines familles ou certains célibataires étaient là depuis plusieurs années. D'autres plus récemment arrivés. Je sus que des anciens étaient partis, restant dans des réseaux de « familiers » qui bien que menant une vie sociale et professionnelle « normale » étaient en lien particulier avec la communauté.

Vers onze heures, les enfants apportèrent un peu de fantaisie par leurs mouvements et quelques cris de jeux. Ils étaient probablement encadrés auparavant, pour ne pas troubler le rythme des adultes. Une de mes compagnes me brossa un tableau idéal de la non-violence, m'indiquant que des loisirs pédagogiques avaient été inventés sans perdant ni gagnant. Elle me parla également de l'Espéranto, tentative de langue universelle que je ne savais pas aussi répandue.

Arrivant au déjeuner, pris à l'extérieur, je fus ébahie de voir Pierre et Michèle me serrer dans leurs bras avec effusion, comme si j'étais une vieille amie. Je mentis sur la qualité de mon repos en les rassurant, et me rapprochai de Thomas, que j'avais aperçu en train de discuter.

Puis le silence se fit pour la première partie du repas, de façon à permettre à chacun de faire retour sur lui-même, d'abandonner les tensions factices, de remettre son être dans l'axe, comme me l'expliqua Michèle à mi-voix.

Après un café assez éloigné de ce que cette appellation recouvre habituellement, le temps libre, ouvert à la sieste ou aux promenades, nous permit enfin de déambuler dans la nature environnante. Pacifiée par l'accueil qu'on m'offrait, je m'aperçus que mon besoin de retrouver Thomas se faisait plus libre.

Je ne sais si j'étais déjà influencée par le lieu, mais je n'avais pas tant de choses à lui dire en fait. Bien que « l'après » me questionnât toujours en arrière plan, je me sentais simplement bien, à marcher ensemble. J'avais le sentiment curieux vis-à-vis de lui également, d'être une amie. Il m'annonça qu'il ne pouvait rester que deux jours encore, et me refit la proposition de prolonger ma présence. J'étais touchée, mais bien que je sois à l'aise avec tout le monde, son propre départ ne m'incitait pas à accepter.

Je m'enhardis à le questionner :

- Vous n'avez jamais pensé faire partie de la communauté ? Je vous y verrais bien.

- En passant, oui... Mais c'est une vie protégée, un peu comme un monastère, en dehors du monde. Moi je suis trop ancré dans les relations ordinaires. Je considère Pontisland comme un phare, un lieu de ressourcement, de décantation. Il est nécessaire que des endroits comme ça existent, mais je ne crois que ça puisse être le but de tout le monde.

Tenez, d'ailleurs en parlant de monastère, je vous avais dit que je vous ferais découvrir un peu la région. Vous n'avez rien de prévu tout de suite ? Alors je vais signaler que nous ne serons pas au repas ce soir...

Peu après, nous roulions vers Avallon, et Thomas bifurqua par la jolie vallée du Cousin, pour nous amener sous les remparts de la ville. Nous déambulions dans les vieilles rues pavées, lorsque je le vis se précipiter dans une boulangerie en disant : « Il y en a ! »

Il ressortit quelques minutes après, un gros sachet dans les mains.

- Des gougères, expliqua-t-il ! Des spécialités locales. C'est fameux !

Je comprenais finalement qu'il ne puisse se satisfaire d'une vie malgré tout un peu austère, et je me dis avec sourire que le choix du steak de la veille à Ancilan, pouvait bien être une provision de viande sachant ce qui l'attendait à la communauté.

Il m'emmena ensuite à Vézelay, dont j'avais entendu parler. Le site était effectivement unique, la colline parée de la belle basilique, dominant les alentours. Nous rentrâmes dans le bâtiment religieux, et pour la première fois, le silence qui y régnait ne me fut pas vide. C'est surtout dans la petite crypte que j'eus la sensation troublante d'être reliée à un mystère que je mis sur le compte de l'imaginaire. Une petite flamme vacillante révélant la voûte basse, des ombres humides et mouvantes, l'immobilité presque transparente d'un homme éperdu de prière, et la mémoire des siècles suintant de chaque dalle usée.

Les magasins sur la place, proposaient des choses originales, oscillant entre l'histoire, l'ésotérisme et la spiritualité.

Nous nous assîmes à un bar pour nous désaltérer d'un coca bien frais. Il ne resta bientôt des gougères que le papier, froissé dans le cendrier.

Nous reprîmes la voiture en direction de Pierre-Perthuis, où un vieux pont romain enjambe la Cure et sert de plongeoir aux gamins du coin. Thomas regarda sa montre, et déclara : « Nous avons le temps ! »

Il m'expliqua en roulant que de l'autre côté d'Avallon, l'église du village fortifié de Montréal recélait des sculptures étonnantes.

Nous y fûmes rapidement, et je constatai que les accoudoirs et les miséricordes des stalles, étaient tous ornés d'un motif différent. Des scènes de la vie villageoise - buveurs portant un toast, vendangeurs- étaient dans un état de conservation exceptionnel.

Je me demandais bien pourquoi Thomas semblait s'inquiéter d'un horaire. Il prit de petites routes alambiquées, et nous nous retrouvâmes dans les bois.

C'est en arrivant à un panneau indicateur sans équivoque qu'il m'annonça : « Voilà ! Ce soir, je vous invite à manger chez les moines ».

L'architecture moderne de la Pierre qui Vire était assez réussie. Notre repas à l'hôtellerie fut plus frugal que ce qui était servi à Pontisland. Mais je compris que le but de Thomas était de m'emmener à l'office de la nuit.

Je n'étais pas croyante.

Comment aurais-je pu l'être ?

Néanmoins, en écoutant les voix pures et indissociables des frères, je reconnus une beauté qui ne me laissa pas indifférente.

- Vous êtes catholique demandai-je à mon compagnon en sortant ?

- Je ne suis rien du tout, répondit-il ! Mais je crois que nous ne savons pas grand-chose de ce qu'il y a là-haut, fit-il en désignant le ciel, et qu'une partie de nous n'est pas complète si nous ne voyons pas qu'en une autre dimension, réside le sens et le secret de la vie humaine.

Les religions dans ce qu'elles ont de meilleur, ont bien des choses à nous apprendre. Mais il faut dépasser les apparences, les bêtises, les médiocrités, pour aller à l'essentiel.

Ma nuit chez Pierre et Michèle fut meilleure.

Le surlendemain, Thomas me fit ses adieux. Il m'aurait bien emmenée au train mais l'heure ne convenait pas à ses impératifs. Ou bien ne voulait-il pas risquer de s'attendrir plus qu'il ne le souhaitait... Il était plus facile en effet, mais un peu frustrant, de se dire au-revoir dans un cadre collectif. Il m'embrassa quand même, d'une façon un peu bourrue, et promit de me contacter très vite. Il m'avait confié son numéro de portable, me spécifiant de ne pas hésiter à l'appeler à n'importe quelle heure si j'avais selon son expression « des araignées au plafond ».

C'est Pierre qui me conduisit plus tard à la petite gare d'Avallon, « prendre le rail » pour la capitale.

J'avais téléphoné à Tante Mathilde, pour lui dire que mon projet avait tourné court, et que je rentrais. Je ne savais pas encore si j'allais concocter quelque explication de circonstance, ou si j'allais lui dire la vérité...

Plus nous approchions de Paris, et plus j'optai pour cette seconde solution, mais en prenant le temps, et selon les opportunités d'échanges qui s'offriraient...



#### 4) Quelques mécanismes repérés.

*Nous sommes tous vulnérables quelque part, mais ce qui fait la relative frontière avec ce qu'on nomme pathologie, est l'incapacité à vivre normalement certaines situations sociales, quand ce n'est pas notre vie entière qui en est perturbée :*

*"Quand je suis blessé, je perd la paix, tout m'agresse. Mon unité intérieure se désagrège. Il peut alors y avoir des dérapages de paroles que je regrette ensuite, et je me sens coupable. Tout me fait souffrir d'une manière démesurée. La moindre critique, la moindre interpellation, me rappelle à ma nullité. Je deviens instable et vis dans la peur ou la certitude de ne pas être compris ni aimé. Je me mure donc dans le silence ou au contraire me réfugie dans un flot de paroles incessant. Je me sens déprimé ou agressif. L'énergie me manque pour me reprendre, me dépasser, et de toutes les façons, à quoi cela servirait-il ?... Mon imagination vagabonde, invente n'importe quoi, et mon équilibre physique en prend un coup. Je suis incapable de profiter des moments heureux. Les fardeaux sont démesurés. Le stress, la frustration, sont quasi permanents. Mes besoins sont artificiels et impossibles à combler. J'ai des attentes énormes, des désirs de compensation, mais quand je cherche à y répondre, mon comportement est tellement démesuré que les déceptions sont encore plus terribles. Je ne me sens pas aimé, ou pas digne de l'être, et toutes les manifestations, les démonstrations, ne réussissent pas à s'enregistrer en positif."*

*Certains mécanismes sont bien spécifiques des blessures. Le lien un peu technique qui en est fait avec la première enfance peut gêner et sembler n'être qu'une simple hypothèse d'école, mais trop de témoignages de patients et de thérapeutes les confirment pour qu'on puisse les mettre en doute.*

*Toutefois, l'enfant dispose déjà à la naissance d'un potentiel psychique déterminé, ce qui nuance beaucoup l'équation psychanalytique caricaturale : Défaillance éducative = Adulte à problème...*

*En fait, des enfants particulièrement forts ont traversé des situations éminemment pathologiques avec un minimum de séquelles, et d'autres, dans des milieux équilibrés, ont développé une attitude perturbée, à cause de l'interprétation fantasmatique qu'ils ont fait de la réalité.*

*Freud lui-même disait que la névrose tenait plus à la réalité psychique qu'à la réalité matérielle.*

*De même, des problèmes ont pu apparaître entre mère et enfant, juste parce que les rythmes, les tempéraments étaient à l'opposé (enfant apathique et mère hyperactive ou l'inverse, enfant hypersensible et mère extravertie agitée, etc... ). Une incompréhension, une méprise s'installe donc, avec des réactions à type d'inquiétudes et de stimulations forcées. Rien n'est donc simple.*

*Dans l'ordinaire du quotidien, de la vie sociale, peu de choses transparaissent de nos blessures, mais si un lieu d'angoisse ou de conflit est touché par une personne ou une circonstance, on assiste à des réactions disproportionnées et irrationnelles en soi. Les événements qui ont occasionné la souffrance d'origine ont pu disparaître de la mémoire*

consciente, et on est surpris de constater que face à certaines réalités, on a un comportement qu'on ne peut ni expliquer ni maîtriser.

**Mécanismes spontanés, émergeant de l'inconscient :**

*Rêve, lapsus, actes manqués...*

**Mécanismes adaptés, indiquant la stabilité du moi (conflits repérés et affrontés):**

- *Humour (distance prise par rapport aux conflits)*
- *Sublimation (utilisation culturelle, artistique ou spirituelle de l'énergie pulsionnelle)*
- *Anticipation (capacité à prévoir et à s'adapter)*
- *Différentiel (Réponse temporaire au conflit, pour mieux le réaffronter ensuite)*
- *Altruisme (Réponse sous forme de prise en compte du besoin de l'autre)*
- *Introspection (capacité d'analyse des actes, sentiments, émotions et pensées)*
- *Verbalisation (capacité à mettre en mots le conflit, communication)*
- *Ouverture à l'aide (capacité à demander conseil ou assistance)*

**Mécanismes névrotiques (troubles conscients de la personnalité) :**

- *Refoulement (processus fondateur de l'inconscient et base des autres défenses. Il évacue hors de la conscience les concepts inacceptables ou insupportables. Ces représentations peuvent se combiner, réapparaissant sous forme dérivée, déguisée en tant que symptômes)*
- *Isolation (séparation d'une pensée ou d'un comportement de son contexte affectif : Indifférence apparente des grands fragiles – Flegme caricatural suite à un choc, à un deuil )*
- *Déplacement (suite à l'isolation, application de l'émotionnel libéré à d'autres pensées ou comportements : rites de la névrose obsessionnelle, TOC, conversion en troubles somatiques)*
- *Annulation rétro-active (utilisation d'autres pensées ou comportements pour effacer ce qui n'est pas assumé – rites)*
- *Retournement sur soi (déplacement de la charge affective sur le sujet : auto mutilation, masochisme, suicide, auto punition – lien fréquent avec la névrose obsessionnelle)*
- *Renversement (transformation de la pulsion en son contraire – utilisation de la haine pour se détacher de ceux qu'on aime)*
- *Formation réactionnelle (attitude démesurément opposée au désir refoulé – application inappropriée, caricaturale – empressement à nier le refoulé par une attitude contraire)*
- *Dénégation (refus d'admettre une vérité lorsqu'elle est menaçante, le refoulé est exprimé mais nié dans sa signification)*
- *Projection (attribution à autrui des pulsions envahissantes qu'on ne peut reconnaître en soi)*
- *Fantaisie (refuges imaginaires de personnalités solitaires)*

- *Rationalisation (intellectualisation – Mise à distance de l'affect par une argumentation logique, cohérente, morale – Utilisation d'appuis pour s'autoriser une satisfaction culpabilisante)*
- *Inhibition – Evitement (fuite des situations qui réveillent de l'insupportable)*
- *Identification (évitement ou déplacement d'affect -agressivité, culpabilité, angoisse- en adoptant partie ou totalité momentanée de la personnalité ou comportement d'autrui. Imitation, groupe, syndrome de Stockholm, honte de la personne abusée...)*
- *Formation substitutive (représentation évocatrice d'un désir refoulé parce que frappé d'interdit)*
- *Formation de compromis (imbrication plus complexe du désir et de l'interdit, évitant que le retour du refoulé soit reconnu)*
- *Régression (retour temporaire à une symbolique de stade antérieure au conflit de façon à éviter ou distancier celui-ci – maternage- boulimie)*

*On distingue les névroses obsessionnelles (rigidités des défenses, arrangements avec la réalité), les névroses d'angoisse (anxiété latente), la neurasthénie et l'hystérie.*

***Mécanismes psychotiques (troubles le plus souvent épisodiques échappant à la conscience) :***

- *Clivage (la réalité et le moi sont scindés en fragments bons ou mauvais, échappant aux conflits – Pas de communication entre les domaines)*
- *Projection (Attribution à un autre des affects qu'on ne peut reconnaître et dont on ne peut se protéger, avec composante délirante - Paranoïa)*
- *Idéalisation (permet de protéger le « bon autre » des pulsions destructrices en amplifiant démesurément ses qualités – Schizophrénie - Paranoïa)*
- *Introjection (incorporation psychique d'une réalité extérieure)*
- *Régression (perte des acquisitions pour retrouver un état archaïque antérieur)*
- *Déni (Négation de la partie de la réalité qui est source d'angoisse)*
- *Mépris de l'objet (destruction-dépréciation de l'autre ou de son image pour éviter l'angoisse de la perte)*

*On distingue la schizophrénie, les troubles bi-polaires (psychose maniaco-dépressive), et les troubles délirants (paranoïa).*



*Selon leur fréquence, leur évidence, leur insistance, ces mécanismes et ces défenses révèlent la difficulté à gérer la réalité. Ils indiquent au mieux que nous sommes liés quelque part, que nous sommes passagèrement ou profondément prisonniers d'une situation non résolue et douloureuse.*

*Dans le registre "pathologique", un véritable handicap se fait jour au sein de la vie quotidienne, sociale, soit par les blocages, conflits et ambivalences que nous vivons avec tension, soit par les indices renvoyés par les autres, montrant que nos débats intérieurs sont perceptibles.*

*Dans le registre "normal" l'utilisation des défenses n'est que ponctuelle et en partie assumée. Un travail d'élucidation reste toutefois souvent nécessaire, pour reconnaître, nommer, parler, ce qui se passe en nous.*

*La différence entre ces deux registres tient soit à l'invasion massive et persistante des "symptômes", soit au caractère aigu de leur manifestation. Les limites "pathologiques" sont liées à des failles dans la formation de la personnalité et révèle un moi peu structuré (ce qui n'a encore une fois aucun rapport avec la "personnalité" extérieure, avec le caractère ou le tempérament), alors que les limites "normales" résultent de l'adaptation du soi-moi au quotidien.*

*Tout traumatisme, à n'importe quel âge de la vie, vient fragiliser l'équilibre que l'on croyait bien cimenté, et peut réactualiser les conflits intérieurs initiaux jusqu'à ramener parfois à la mémoire, des images surprenantes...*

*Le passé vit donc en nous, et sa partie refoulée, enfouie au-delà de notre mémoire, au-delà de notre volonté, guide une partie de nos choix, de nos réactions et de nos sentiments...*

*Là où il y a impossibilité de communiquer, agacement insupportable, peur diffuse, évitement stratégique et affolé, incapacité à se situer, dévalorisation ou survalorisation, se situe l'enjeu de la naissance à soi et de l'aptitude à rencontrer l'autre...*

## Chapitre septième

L'année qui suivit fut en montagnes russes...

J'avais fini par raconter à ma tante les quelques jours de mon escapade, sans toutefois lui préciser que mon intention était de ne jamais rentrer...

Ayant raté de loin l'époque des inscriptions à la fac, j'avais négocié une formation en candidat libre, et cherchais parallèlement un travail. Quelques remplacements me furent proposés, qui me permirent de me sentir plus indépendante financièrement.

Il y a peu, le divorce avait été prononcé.

Yves avait abdicqué dans son désir de me retrouver, et les relations avaient été très neutres, favorisant un constat presque serein.

J'étais différente, certes, dans la mesure où j'apprenais à savoir de quoi je souffrais.

Thomas m'écrivait et m'appelait régulièrement.

A l'aide de méthodes de psychologie, il m'aidait à affronter mon passé, ce qui ne changeait pour l'instant pas grand chose à mon présent.

A force de relire et de relire les mêmes concepts, j'avais commencé à en intégrer le processus, et voyais plus clair en moi. C'est la capacité à modifier mes réactions profondes qui me manquait encore.

Beaucoup d'éléments avaient évolué, mais sans correspondre à la pratique d'une paix intérieure, telle que je l'avais pressentie à Pontisland. J'avais échangé quelques courriers avec Pierre et Michèle, mais leurs réponses étaient toujours très tardives, sans doute en lien avec leurs nombreuses activités, Pierre étant devenu le berger de la communauté. Ils m'invitaient à retourner faire un séjour, mais bien qu'attirée, je n'en avais jamais trouvé la motivation suffisante.

Thomas était passé me voir trois ou quatre fois, et la foi qu'il avait en ma guérison me soutenait et m'étonnait. Avec ma tante dans son domaine, il était la seule personne à m'être fidèle et disponible.

J'avais tout de même traversé des moments d'abattement profond, et avais dû me résoudre, ce qui était peut-être un progrès, à me faire suivre médicalement.

J'étais toujours en quête d'un amour compensatoire, mais en me méfiant de mon comportement, et sans attendre avec la même naïveté qu'auparavant, qu'un compagnon soit la solution unique à mes détresses.

A l'occasion de ces passages douloureux, à la limite de penser à nouveau à disparaître, Thomas m'avait appris sans grands résultats, à explorer mes ressentis, mes peurs, mes symptômes physiques, jusqu'à en trouver la racine.

L'absence de ma mère, que j'avais toujours plus ou moins occultée, se fit cruelle, et je découvris que j'avais à faire un véritable deuil de sa disparition... Un deuil qui impliquait de ne pas la juger, et d'aller jusqu'à un pardon difficile.

Je pus un soir, lui écrire, lui crier l'abandon que je ressentais, l'injustice de ma vie, la colère que j'éprouvais envers elle, et ce fut un grand pas.

Sans que cela supprime la souffrance, cette démarche avait au moins rétabli une sorte de communication, et avait apaisé quelque chose en moi.

Il restait mon père.

Tante Mathilde, à l'occasion de mes problèmes et du travail sur moi que je lui confiais un peu, m'avoua qu'elle avait eu régulièrement des nouvelles de lui, mais que celui-ci ne voulait pas entendre parler d'une prise de contact, et lui défendait de rien tenter en ce sens.

Il appelait d'un portable, et un jour où j'étais témoin d'une communication, je lui hurlai de me faire savoir pourquoi il me rejetait ainsi. Il coupa aussitôt, et le résultat fut que nous n'eûmes plus de nouvelles.

Je n'arrivais pas à dépasser ce refus.

J'eus l'idée de lui passer un « texto », espérant qu'il ait toujours le même numéro, et lui proposai de me rendre à la terrasse d'un café avec un signe distinctif, pour que s'il le voulait, il puisse m'apercevoir, sans se manifester.

Le jour fixé, je me rendis sur place avec un bouquin, et y passai une partie de l'après-midi, sans arriver à assimiler quoi que ce soit de ce que je lisais... De temps à autre, je dévisageais les passants, les consommateurs, et même les conducteurs qui me paraissaient dans la bonne tranche d'âge. Je me rendis vite compte que mon attitude pouvait paraître équivoque, et me replongeai dans mon livre... Au bout de deux heures et demie, rien ne pouvait me laisser soupçonner que mon père fût passé près de moi.

Je rentrai à bout de nerfs, et craquai dans les bras de ma tante, que mon état oscillant mettait à rude épreuve. Je pouvais me réveiller battante et optimiste, proche même de l'excitation, ou bien défaitiste et dépressive.

Quelques jours après, en soirée, le téléphone sonna, et Tante Mathilde avec un air incrédule, me fit signe de prendre le combiné... Il y eut un silence, et j'entendis une voix grave me dire : « Tu lui ressembles tellement ! »...

Je restais pétrifiée... C'était inespéré : Mon plan avait fonctionné !

Je n'eus rien de plus ce soir là, mais peu à peu, un contact hésitant, gauche, difficile s'établit. Je veillais à mes interventions, au ton que j'employais : Il ne fallait pas que le rate, cet homme là ! Il représentait le seul lien avec mes origines, avec tellement d'espaces blancs sur lesquels j'avais besoin d'écrire.

Je ne posais pas de questions, ne faisais allusion à rien du passé ancien, me contentant d'expliquer mes études, mon divorce, ma vie avec Tante.

Mon père restait très réservé, se taisant dès que quelque chose de personnel affleurait. Il s'étendait par contre sur les sujets neutres, avec une élocution toujours posée, presque lente.

Au détour d'un échange – nos discussions étaient trop brèves pour qu'on puisse les nommer conversations- j'osais lui dire avec légèreté :

- Il y a quelque chose de très injuste, c'est que toi tu as pu me voir, alors que mes souvenirs à moi sont si flous... Tu ne voudrais pas qu'on se rencontre ?

- Je savais que tu me demanderais ça un jour... Je m'y suis préparé. Dimanche, viens dimanche, dans l'après-midi, pas trop tôt !

Il m'avait ensuite donné l'adresse, que j'allais immédiatement situer sur un plan. C'était en banlieue, mais il y avait une station de RER à proximité, et je devrais trouver sans difficulté. J'étais excitée, et paniquée à la fois. J'avais peur que mon initiative aboutisse à une confirmation du rejet, si j'abordais des points difficiles. Et pourtant, au-delà du fait de retrouver enfin mon père, c'était bien mon intention d'en savoir plus sur mes parents, sur ce qui avait entouré le début de mon enfance.

Le jour dit, Tante Mathilde m'avertit avant que je ne parte :

- Tu feras attention. Ton père est très malade. Le coeur...

C'était donc pour cela qu'il parlait de cette façon bizarrement calme.

Le numéro que j'avais noté correspondait à un immeuble. L'étage était spécifié : Au troisième ! Je sonnai à la porte de l'appartement. Un homme massif apparut, respirant fortement. Le regard avait bien quelque chose de commun avec sa soeur aînée.

- Voilà ton vieux père, fit-il en m'ouvrant ses bras !

L'émotion nous paralysa tous les deux pendant un moment, sans même que la porte soit refermée. Puis il m'incita à entrer...

Une forte odeur de tabac emplissait la pièce dans laquelle je fus introduite. Une cigarette fumait d'ailleurs encore sur le coin d'une sellette, près du fauteuil où il se rassit.

- Je m'étais promis de ne jamais te revoir, dit-il en plissant ses nombreuses rides mates en air d'incrédulité. Je savais que tout allait bien par Mathilde... Enfin, sauf ces dernières années, n'est-ce pas ? Cela m'a un peu soucié. Mais chacun doit gérer sa propre vie, et tu allais mieux depuis quelques mois...

Pourquoi as-tu voulu me revoir ? J'ai si peu compté. Je suis resté important pour toi malgré tout ?

L'homme qui me parlait ne semblait rien percevoir de ce que j'avais traversé. J'eus envie de crier... La conscience de ses efforts pour se mouvoir m'aida à me maîtriser. Il n'avait donc rien soupçonné, rien analysé...

- Papa, répondis-je... L'année passée, j'ai voulu mourir, et il s'en est fallu de peu que je réussisse...

Ses yeux écarquillés d'une sorte d'ingénuité simple et résignée, il se cala contre son dossier, et me dit :

- Raconte-moi !

Je lui relatai alors que j'avais eu toute mon enfance et une partie de mon adolescence un comportement de petite fille modèle, trop sérieuse, trop adulte, voulant satisfaire ma tante, seule personne sur qui je pouvais compter. Je lui détaillai toutes les souffrances que l'amour avait ouvertes en moi, mes échecs, mes errances... Je lui appris en minimisant la

responsabilité de Mathilde, que je savais le suicide de sa femme, ma mère... Je lui expliquai cette certitude intérieure de devoir être trahie quoi que je fasse, dans ma vie amoureuse... J'expliquai mon sentiment d'abandon, et la façon dont j'étais rongée de ne pas comprendre, de sentir que quelque chose m'était caché... Je précisai que ma tante m'avait toujours paru réfractaire aux détresses intimes, et qu'elle n'avait perçu que l'extérieur de mes périodes les plus bouleversés dont je camouflais d'ailleurs tout ce que je pouvais.

Il parut éberlué, et grimaça en se raidissant. Je me levai d'un bond, angoissée, regrettant aussitôt ma sincérité.

– Ne t'inquiète pas... Ça m'arrive souvent. Va me chercher un verre d'eau.

Il avala quelques cachets, puis resta immobile, comme s'il récupérait doucement. J'approchai ma chaise pour être près de lui.

- Je n'imaginai pas, ajouta-t-il... Je ne pouvais pas savoir... Si j'avais su...

Ta mère était dépressive, oui... Elle semblait heureuse de t'attendre, et puis à ta naissance, elle n'a pas pu s'occuper de toi. Nous avons pensé que c'était passager, et j'ai suppléé comme je pouvais à son désintéret... Mais elle ne mangeait plus, restait dans le sombre à lire, puis à ne rien faire... Nous n'arrivions plus à nous comprendre, à nous parler... Ma douleur était insurmontable. Voir ainsi celle que j'aimais changer à ce point, me rejeter, se détruire... Je t'en ai voulu, c'est vrai ! Si tu n'avais pas été là, rien ne se serait passé ainsi.

Un matin je l'ai retrouvée sans vie. Elle avait réussi la veille à prendre en cachette une boîte des médicaments qui lui étaient prescrits, et dans sa faiblesse, cela a suffi.

J'étais perdu... Je n'avais plus aucun courage, ni aucune volonté. Mathilde s'est proposée pour te prendre en charge, jusqu'à ce que je refasse surface. Je n'ai jamais pu te revoir, jusqu'à l'autre jour...

Je fus bouleversée par cette sorte de confession.

Je prenais conscience que d'aucun côté, il n'y avait eu volonté de faire du mal. Chacun, avec ses limites, avait réagi à des circonstances imprévues, croyant faire au mieux.

Mon père me tendit sa grande main.  
Ses yeux brillaient d'humidité contenue.

– Pourras-tu me pardonner, ma chérie ?

Rien n'était effacé, rien n'était gommé, mais ce mot referma comme une immense plaie. Je luttai pour ne pas éclater en sanglots. La place était au sourire, rejoint du trop plein de mes larmes.

– Je suis si heureuse d'avoir un père...

Quelques jours après, je reçus cette lettre :

*Ma petite Yolaine,*

*J'ai beaucoup réfléchi depuis ton passage.*

*Jamais je n'aurais dû te laisser, et je me rends compte à présent de l'étendue des souffrances que je t'ai causées.*

*Je sais aussi que je ne voyais pas à l'époque comment faire autrement.*

*Il me reste probablement peu à vivre, et ma compagnie n'est pas réjouissante, mais si tu le souhaites, cela me ferait un immense plaisir que tu acceptes de loger ici, au moins de temps en temps.*

*Ce que je ne t'ai pas dit – nous avons tant de choses à nous dire- c'est que je n'ai jamais pu fonder un couple stable tout au long de ces années. Je n'ai que toi, dont je me suis privé trop longtemps, enfermé dans mon aigreur.*

*Je ne sais si cela peut t'aider, puisque tu cherches à décortiquer tout ce qui te touche et nous touche, mais ta grand-mère maternelle, ma belle-mère donc, était une personne très négative, voyant le malheur partout. Ta mère s'en moquait, jusqu'à sa grossesse...*

*Pardonne-moi encore... Pardonne-nous.*

*Ma vie ne compte plus maintenant que pour ton bonheur et pour te voir.*

*Papa*

Je lui répondis que mon pardon était bien réel, et que lui aussi devait me pardonner en son nom et au nom de maman, de tous les ressentiments que j'avais développés à leur rencontre.

Le fait de savoir que des données peut-être génétiques influaient sur ma capacité à affronter la vie ne m'effrayait pas. Au contraire, cela me permettait de prendre de la distance quand j'avais des idées noires, en me disant que ce n'était pas moi en profondeur, qui suscitais cela, et que je pouvais décider de ne pas me laisser habiter par mes peurs.

Thomas m'avait expliqué en long et en large que la sensation sans réponse du manque, du vide, du néant, touchait potentiellement tout le monde, à un moment ou à un autre de sa vie... L'expérience de la fusion dans le sein maternel en était la source, à moins que ce ne soit, disait-il, l'expérience de la fusion avec Dieu avant notre mise en chair...

Le reste n'était que péripéties, contingences, circonstances...

A l'occasion d'un drame, d'un état émotionnel, le fond de nos peurs nous rattrapait, et dirigeait d'autant plus nos vies que nous voulions l'éviter, le différer, le nier... Ceci expliquait la répétition des échecs, puisque nous nous obstinions à chercher les solutions là où notre inconscient était blessé, là où il ressurgissait à notre place...

Il fallait explorer, réfléchir, affronter, et finalement, accepter d'être faussés dans notre vie la plus intime, par des questions qui remontaient à notre gestation...

Pour la plupart d'entre nous, n'étant pas dignes d'être aimés, il restait à cacher notre peu de valeur à nos propres yeux et aux yeux des autres. Notre comportement ne pouvait qu'être factice, démesuré, inadapté, illusoire, amenant avec le temps la détresse.

Maintenant, je savais qu'aucune intention négative n'avait volontairement été à la source de ma vie.

L'avenir restait inconnu, incertain, mais j'avais appris que j'étais au tout début de ma naissance, et que rien ne pouvait remplacer le temps...

J'avais donc un but intermédiaire, qui était de découvrir en moi toutes les fausses programmations, toutes les certitudes erronées, à travers les instants du quotidien.

Thomas m'avait dit que je serais guérie le jour où j'éprouverais la joie simple, la plénitude de l'instant, l'expérience intime d'une présence qui me rendrait comme « sans besoin »...

Ce n'était pour l'instant que des mots. Mais j'avais vu des êtres qui rayonnaient cette attitude là, et ne pouvais nier que cela puisse exister.

Cette nuit-là, je rêvai que j'allais ranger et nettoyer chez mon père... J'ouvris les lourds rideaux toujours à moitié tirés, et la lumière inondait notre joie...



## **5) La dépression.**

*(Dans son expression névrotique, tout ce qui est de l'ordre de la psychose étant en dehors du contrôle du moi).*

### **Le Problème.**

*La dépression est un phénomène universel. Dès que quelque chose de douloureux touche durablement ou intensément, l'être humain est enclin à ce processus douloureux dont le nom indique bien la sensation d'effondrement, de vide : Le "moi" se désagrège.*

*Des événements objectivement dramatiques entraînent une dépression réactionnelle pour laquelle un travail spécifique est nécessaire.*

*Quand rien de précis n'est repérable comme cause de l'état dépressif, il faut travailler sur les résonances données à la réalité, aux circonstances... Chercher pourquoi il y a de telles résonances...*

*Reconnaître que c'est son regard, souvent plus que les circonstances elles-mêmes, qui est à l'origine de la dépression, ouvre déjà à la guérison.*

*« Ce sont les souffrances que nous subissons -blessures, douleurs, peurs, frustrations, deuils, hontes, etc...- qui ternissent notre regard, nous rendent inintelligents et méchants. Le regard sur nous, accueillant et chaleureux, nous rend beau, intelligent et aimant. La souffrance en nous enlaidit notre corps, bloque notre intelligence et fait nos gestes durs et secs.*

*Etre beau, c'est être en harmonie, en accord avec soi-même, avec les choses, avec les autres. Notre corps est plein de cicatrices de souffrances anciennes ou récentes. La souffrance fait le corps rigide, fermé, froid.*

*Etre intelligent, c'est créer à chaque instant de la vie une réponse neuve et adaptée à toute situation qui se présente, et la prendre en charge ».*

*Le type de souffrance que représente la dépression fait que tout est centré sur elle et contribue à l'alimenter. La capacité à réfléchir est bloquée, de même que l'écoute aux conseils, ou les distractions qui tente de divertir un peu de sa douleur. La souffrance est omniprésente, comme une brume pesante qui obscurcit tout, jusqu'à la possibilité d'aimer. Il n'est possible que de se fermer, de se durcir, de se tasser intérieurement, et d'attendre dans l'apathie et la tristesse...L'impression de vide et d'inutilité domine...*

*A l'occasion d'une blessure, d'une frustration, d'une injustice, d'un échec relationnel, c'est comme une complicité avec un monde de mort, de ténèbres, qui devient notre respiration. On manque trop d'énergie et d'espoir pour s'adresser aux autres, et souvent, l'inertie et la morosité sont telles qu'on perçoit l'impuissance et l'agacement de ceux qui ont la chance de vivre... Les autres nous paraissent lointains, dans un autre univers, inaccessibles et dérisoires, Et pourtant, seul, on ne peut rien...*

## **Les réactions de défense**

*De même que pour une atteinte physique où l'on compense tant bien que mal un traumatisme pour retrouver sa mobilité, la lutte instinctive pour l'existence modifie l'équilibre émotionnel. Il s'ensuit un changement dans le comportement psychique, et même physique.*

*Diverses tactiques plus ou moins conscientes sont utilisées pour composer avec l'emprise de la dépression et tenter de s'en défaire.*

*Ces défenses créent peu à peu des habitudes de comportement qui deviennent inhérentes à la personnalité. Elles deviennent comme une seconde peau et provoquent des perturbations psychiques qui modifient la qualité de la relation aux autres (égocentrisme sur sa souffrance, dévalorisation, désintérêt, régressions, indécision, auto-ironie, susceptibilité...).*

*Le contact avec le réel se distend peu à peu, faussé par le filtre des interprétations auquel la souffrance nous oblige.*

*Le comportement de lutte contre la dépression peut révéler : colère, désir de se singulariser, d'attirer l'attention, ou au contraire, repliement sur soi (qui peut être une autre façon d'attirer l'attention), désir de jouer avec sa vie (ne serait-ce qu'en la négligeant), somatisation (plainte éternelle de différents maux physiques), cramponnement affectif aux autres, ou au contraire rejet des autres et surtout de soi, estimant ne rien valoir et mériter d'en être puni.*

*La souffrance trouble l'aptitude à penser de façon objective et saine, le raisonnement faussé entraîne les sentiments, et eux-mêmes induisent le comportement inadapté. On n'en sort pas...*

*Avec de l'aide, on peut accepter de regarder si un attachement à un désir, à une illusion, un deuil à faire, un changement de repères conceptuels à opérer, ne sont pour rien dans notre errance...*

## **Les symptômes**

### Physiques.

*- Perturbation du sommeil, ou au contraire fuite dans un sommeil qui n'est jamais réparateur.*

*- Asthénie, léthargie, idées noires. Fatigue constante. Plus d'intérêt pour aucun loisir demandant un effort, une mobilisation des énergies, un investissement. Il reste une capacité à assumer les responsabilités essentielles, mais au ralenti.*

*- Perte d'appétit ou compensation déstructurée par une nourriture le plus souvent sucrée, l'alcool ou les stupéfiants.*

*- Désintérêts pour la sexualité, ou recherche d'expériences fusionnelles.*

### Emotionnels.

*- Diminution de l'affection, tendance à l'isolement, perte de la capacité à aimer.*

*- Tristesse, mélancolie. Le sourire devient rare, l'indifférence s'installe, le sens de l'humour est oublié.*

*- Crises de larmes.*

*- Hostilité, composante colérique envers les autres, puis contre soi.*

- Irritabilité, nervosité, agacements, diminution anormale et persistante du seuil de tolérance. Les attentions des autres finissent par mettre mal à l'aise.

- Angoisse et crainte. Tout devient sujet d'inquiétude. Peur de la solitude. Fuite du passé et appréhension de l'avenir. Sentiment d'accablement, d'emprisonnement.

### Intellectuels.

- Perte de l'objectivité, incapacité d'avoir un regard juste sur soi et sur les autres.

- Refus de voir clair et d'être aidé. Objectifs utopiques, qui démoralisent.

- Crispation sur des idées fausses, qui maintiennent dans sa douleur. Comparaisons faussées à l'avantage des autres.

- Indécision, ambivalence, avec les tensions que cela induit.

- Introspection obsédante. Doute de ce que les autres aient jamais été vrais avec soi.- Repères inconsistants, ou non gérables de par la complexité mouvante qu'ils atteignent. Plus rien ne permet d'élaborer une logique, une réflexion.

### **Les causes**

- Elles peuvent être un dysfonctionnement physiologique.
- Une réaction à une situation intense, et/ou épuisante dans sa durée : maladie, accident, solitude, deuil, changement de cadre de vie, accouchement, surmenage, pressions de l'environnement, traumatisme psychique, viol, abus, sentiment de trahison, conflit, adolescence, retraite... D'une façon générale, tout ce qui est lien relationnel aliénant et récurrent, produisant un épuisement nerveux : possessivité, dépendance, incohérences, passion fusionnelle, indécision, ambivalence prolongée, etc...
- Une tendance psychologique.

La dépression peut avoir ses origines dans les blessures de la gestation et de l'enfance. Ce sont des souffrances très anciennes, enfouies, refoulées, et qu'une circonstance fait émerger. L'amour initial est d'être en communion confiante avec la mère, avec les êtres chers qui servent de repères et de sécurité. Si ce besoin vital est resté confronté au vide, ou brisé sans qu'on puisse comprendre, si on a été trompé, excessivement puni, maltraité, c'est l'angoisse et la perte de confiance qui en résultent et nous conditionnent.

L'agressivité éprouvée fait peur et enclenche une estime de soi dégradée : Comment aimer et éprouver de la colère en même temps ? Les sentiments insupportables sont enfouis, et parfois même l'aptitude au sentiment elle-même.

A l'occasion d'un échec, d'un événement douloureux, d'un deuil, d'une séparation, à un moment où le personnage que l'on avait réussi à édifier s'effondre, lors de conflits ou de tensions extrêmes, ces tristesses cachées remontent à la surface et envahissent l'être.

### **Quelques pistes...**

Les personnes dépressives n'ont pas conscience du degré de susceptibilité ou d'irritabilité qui est le leur, comme si une colère larvée ne pouvait se dire que de façon indirecte.

*Cette colère est parfois la seule façon de maintenir un certain niveau d'énergie, mais rien ne peut évoluer si elle n'est pas reconnue pas en tant que telle.*

*De même, du fait des sentiments d'errance et de l'absence d'estime de soi, il leur est difficile de reconnaître qu'elles tournent autour d'elle-même, mobilisant ou paralysant les autres par l'égoïsme de la douleur. L'apitoiement narcissique sur soi tient en fait toute la place, empêchant ouverture de pensée ou de comportement.*

*Dans la mesure où cette équation de Tim La Haye semble pertinente :*

*Souffrance reçue (+) colère (x) pitié de soi (=) Dépression*

*il importe de travailler sur la véritable colère sous jacente et sur un décentrement de soi.*

*Plus qu'un changement de circonstances extérieurs, de lieu ou de conditions de vie, c'est l'approche intérieure qu'il faut privilégier (mais une modification dans le cadre de vie peut avoir une importance non négligeable dans l'aptitude à changer son regard).*

*La relation avec un autre bienveillant et attentif peut aider à nommer ce qui est en soi. Au lieu de dire : "Je ne suis bon à rien", on va apprendre à dire : "J'ai en moi des sentiments de tristesse et de mort qui viennent de je ne sais où".*

*Il est alors possible de distinguer notre être profond, et les forces de destruction qui nous envahissent. La liberté peu à peu grandit, par de petites victoires, de petites préférences de ce qui est Vie, de ce qui est réalité, aux dépens de ce qui est mort, et fuite dans l'imaginaire, la compensation ou l'introspection.*

## Epilogue

J'avais tenu à recontacter Martine... Elle était une autre femme.

Dans le cadre du suivi de son cancer, elle s'était laissée convaincre de l'opportunité d'un accompagnement en psychothérapie. Très vite, le cadre strict de la maladie avait été rejoint par la problématique conjugale et personnelle.

Jamais elle ne s'était autorisée à parler d'elle ainsi, et jamais non plus elle n'avait eu à sa portée les outils nécessaires pour découvrir les liens entre son passé et son comportement.

Il lui apparut que Bruno n'avait pas tous les torts, et que bien des reproches, des interpellations, des conflits, venaient de la façon dont elle s'était niée, croyant par là gagner l'amour dont elle avait besoin.

A force de se censurer, de se dévaloriser, de se réfugier dans une inconsistance inquiète et mièvre, elle avait suscité de plus en plus de colère frustrées et de saturations chez son conjoint.

Mon arrivée dans leur vie avait déclenché l'expression d'une douleur inconnue et violente, contribuant au développement assez logique du cancer.

- Tu sais, m'avait-elle dit en me tutoyant presque affectueusement, avec le recul et mon regard nouveau sur la vie, je ne suis pas loin de penser que toutes ces souffrances ont été une véritable chance...

Je ne pouvais qu'acquiescer, à la lumière de tout ce que j'avais découvert de moi, et de cette merveilleuse rencontre avec mon père.

Martine allait bien. Tous les diagnostics étaient rassurants, et elle envisageait la reconstruction qui allait lui restituer sa féminité.

Elle avait trouvé le courage de prendre son destin en main, et malgré tous les soucis administratifs face auxquels elle s'était sentie seule et désarmée, elle avait mené son divorce à terme.

Le hasard avait fait (mais y a-t-il un hasard ?) qu'au cours des différentes démarches, elle avait rencontré un homme délicat, sensible, attentionné, qui n'excluait pas que leur amitié puisse évoluer patiemment vers une vie commune.

J'avais hésité à lui confier mon parcours, mais la sentis trop à son nouvel amour pour que mes développements soient opportuns. Je lui précisai juste ne jamais avoir revu Bruno, dont elle savait elle-même peu de choses.

Il n'avait pas pu semble-t-il, se poser les bonnes questions, accéder à une distance qui lui aurait permis de s'ouvrir. Il restait agité, instable, acide, verbalisant des perspectives très contradictoires et empreintes de reproches et de jugements.

Martine avait fait le deuil de pouvoir l'aider, non sans tristesse. Une certaine nostalgie subsistait du passé partagé, mais la conscience nette de leurs erreurs, de leur immaturité, de

leurs illusions, l'amenait à la conviction que continuer ensemble n'aurait été qu'une douloureuse impasse.

Lors de notre dernier échange téléphonique, elle me dit « Merci » avant de raccrocher.

Thomas avait vu juste : De grandes choses m'attendaient, et probablement n'étais-je qu'au début de mes découvertes.

Le chaos des souffrances et des désarrois extrêmes – Martine et moi avions été chacune à sa façon confrontée à la fin de notre vie – s'était révélé chemin.

Je me sentais capable à présent d'accueillir l'épreuve différemment, comme un enseignement, un mystère qui permet d'aller plus loin en soi...

Cela se vérifia à la mort de mon père.

Curieusement, je n'en fus pas anéantie. J'eus même l'impression d'être infiniment plus proche de lui, dans une dimension où le pardon ouvrait à la joie.

Ma mère et lui s'étaient retrouvés, quelque part, et m'aimaient au-delà de leur blessures et de leurs failles.

Il avait fallu tout cet enchaînement de circonstances et d'événements, pour que je comprenne avec reconnaissance et petitesse, être au début de ma véritable naissance...

Bien que ne sachant pas à qui je m'adressais, j'eus envie de tout mon être, de crier à mon tour vers le ciel : Merci !

Juillet 2004/revu 2008



## 6) Pour conclure...

*Que soient en cause de simples défenses et résistances, ou des symptômes plus névrotiques ou dépressifs, il s'agit en premier lieu de reconnaître et d'accepter l'existence de tous ces phénomènes en soi. Il s'agit d'accepter de découvrir les déterminismes et les conditionnements dont nous sommes habités, et c'est là le rôle d'une approche psychologique.*

*Ne pas se sentir concerné par tout cela, ou croire y avoir échappé par l'effet d'une éducation particulièrement heureuse, n'est signe que de l'importance des peurs qui nous étreignent, et du refoulement que nous en faisons.*

*Reconnaître les sentiments qui montent en nous, de ne pas les balayer, les occulter, mais se détacher de soi, de son ego, de sa souffrance ou de son importance, permet d'assister, sans jugement, sans condamnation, à ce qui se passe en soi. Ce "lâcher prise", cette acceptation de vulnérabilité -regard de vérité humble et serein- est le préalable à toute guérison.*

*Les émotions, contrairement à la façon dont beaucoup les perçoivent, ne sont pas des obstacles ou des signes de faiblesse. Il faut juste savoir les utiliser, comme messages qui renseignent sur nos attentes profondes. Les ignorer conduit à ce que nos conflits intérieurs ressortent à plus ou moins long terme, sous des formes psycho-somatiques allant de l'insomnie à la maladie grave.*

*Accueillir l'émotion, l'embrasser, la laisser nous habiter, permet de l'appivoiser et de pouvoir aller plus loin. On découvre alors souvent que cette émotion de surface en recouvre d'autres, de plus en plus proches de la blessure initiale.*

*Nous prenons alors la mesure du conditionnement qui nous a guidés à notre insu.*

*Nos limites ne sont plus affligeantes, ni déprimantes, parce qu'elles deviennent le lieu même de l'édification de notre véritable identité.*

*Accepter de ne pas savoir, pour être enseigné...*

*Accepter de ne pas pouvoir, pour être habité...*

*Accepter de ne pas gérer sa vie, pour que être disponible au nouveau qui nous est proposé...*

*Toute guérison ne peut se faire que sur un chemin de liberté, et la liberté n'existe que quand on est pauvre (quand on a fait le deuil) de ses attaches, affectives, mentales, symboliques, et même spirituelles...*

*On raconte que Saint Séraphim de Sarov devenait à certains moments physiquement lumineux, et la transformation en cette lumière l'autorisait à appeler chaque autre qu'il rencontrait : "Ma joie".*

*La sainteté n'est pas une perfection ni une justesse morale (surtout pas). Elle consiste à devenir « un » en soi-même (personnalité unifiée), un dans le déroulement de sa vie (cohérence de l'unique nécessaire), un avec les autres (communion), et un avec toute la création cosmique (plénitude de l'existence).*

*Ayant enfin perdu la naïveté de l'enfance et les illusions de l'adolescence au profit d'une maturité adulte, ayant fait le deuil des mythes de pureté et d'excellence (parents, famille, amis, conjoint, enfants, mouvement politique, syndical ou associatif, communautés, responsables politiques ou religieux), nous pouvons travailler notre réalité intérieure et nous ouvrir au « plus que nous »...*

*"Si tu veux vivre libre et changer la vie autour de toi,  
commence par t'asseoir en face de quelqu'un qui t'écoute réellement,  
Dis-lui ce que ton coeur retient depuis si longtemps  
laisse couler tes larmes  
laisse vibrer ton corps  
et ton chemin s'ouvrira devant toi."*

*Ecouter est peut-être le plus beau cadeau que nous puissions faire à quelqu'un... C'est dire, non pas avec des mots, mais avec les yeux, le visage, le sourire et tout son corps : Tu es important pour moi, tu es intéressant, je suis heureux que tu sois là...*

*A travers tout cela le "moi réalité" doit alors consentir à faire ou à refaire les grands deuils de la vie :*

*- Accepter sereinement ses propres limites, ses contradictions, ses ambivalences, ses déterminismes et ses conditionnements ; et en accepter la réciproque pour l'autre...*

*- Accepter que l'autre, n'importe quel autre ne soit qu'un à-peu-près, et ne puisse par conséquent pas être la solution de notre vie ; et accepter la réciproque pour soi...*

*- Accepter la solitude fondamentale, la souffrance, le vieillissement, la mort, comme étant la condition normale et universelle de la vie...*

*- Accepter que tout ce qui se présente comme monolithique, définitif, pur, idéal, vrai, supérieur, soit facteur de déséquilibre, parce que trompeur...*

-

**Le bonheur, est quand je peux embrasser l'instant dans toute ma vérité, dans toute la vérité de l'autre.**

**L'acceptation du flou que j'y découvre,  
est alors sourire de bénédiction...**

	<p>Participation à la plénitude</p> <p><b>Je</b></p> <p>Don de sa vie</p>	
Travail de guérison	<p>Maturité de l'amour</p> <p>Accueil d'une Transcendance</p> <p>Désappropriation de soi</p>	Rencontre des Energies divines et de la vérité de soi-même
Travail sur soi indispensable, mais stérile s'il est poursuite incessante de soi, au lieu d'être abandon, ouverture, lâcher prise...	<p><b>Moi</b></p> <p>Regarder ce qui en moi n'est pas de moi, pour l'élaguer, le modifier ou l'assumer...</p> <p>Reconnaître que je suis blessé et blessant...</p> <p>Elucider ce qui me tient lié dans mes certitudes, mes conceptions, mes affections... Vivre la compassion...</p> <p>Accepter de voir mes complicités, mes fuites, mes peurs, mes fermetures...</p> <p>Prendre conscience des déterminismes et des conditionnements...</p>	<p>* Quitter le petit moi, devenir vulnérable</p> <p>* Quitter l'attachement au pouvoir, au savoir et au plaisir</p> <p>* Quitter l'obsession de s'accomplir</p>
	EMERGENCE DU MOI - Blessures	
Frustrations Epuisements Tensions	<p><b>Inconscient</b></p> <p>Zone de conflits entre le Ça et le Surmoi</p>	<p>Blocages</p> <p>Censures</p> <p>Névroses</p>
<p>Soi est le centre</p> <p>Instinct</p> <p>Agir selon l'attraction / répulsion</p> <p>Lois de l'animal</p> <p>Lois du végétal</p> <p>Lois du minéral</p>	<p>The diagram consists of three overlapping blue shapes. At the top is an upward-pointing triangle labeled 'Esprit' containing 'Liberté', 'Volonté', and 'Intelligence'. In the middle is a diamond shape labeled 'Âme' and 'Psyché' containing 'Mémoire', 'Sentiments', and 'Sensibilité'. At the bottom is a downward-pointing triangle labeled 'Corps' containing 'Sensations', 'Sexualité', and 'Santé'.</p>	<p>Paraître</p> <p>Imitations</p> <p>Evénements</p> <p>Education</p> <p>Idéal</p> <p>Culture</p> <p>Milieu social</p> <p>Hérédité</p> <p>Réactionnel</p>
<b>DETERMINISMES</b> (ça)		<b>CONDITIONNEMENTS</b> (surmoi)
	EXISTENCE	
Non accompli	<b>SOI</b>	Manque fondamental
	Tableau synthétique d'évolution psycho-spirituelle	

La partie théorique de cet ouvrage emprunte ponctuellement et avec reconnaissance aux diverses sources suivantes :

Ouvrages, notes ou conférences de :

Pierre LAMARCHE (Foyers de Charité)

Jean-Yves LELOUP (Prêtre orthodoxe)

Judith VIORST (Psychothérapeute)

Charles MACCIO (Chronique sociale)

Jean VANIER (L'Arche)

Tim LAHAYE (Pentecôtiste)

1990/2008

On gagnera à compléter cet essai succinct par la lecture de la Tripsylogie, et principalement de la première partie "Sophro-analyse" qui se veut une ébauche de méthode pour progresser de façon pragmatique dans l'élucidation de soi, et la libération des entraves intérieures.

#### TRIPSYLOGIE DE L'EVEIL

I) L'idée du premier travail en est que dès la gestation, l'embryon perçoit des émotions parentales et s'en fait une interprétation qui l'oriente vers une certaine façon d'être au monde, à la vie, à soi-même... Des études avaient déjà été faites avec des corrélations troublantes, pour l'événement même de la naissance, mais là, cela va plus loin... On peut dire à la racine de notre être... Prenant conscience dans notre vie actuelle, de ce qui la limite (affectivement, relationnellement...), nous pouvons déceler en nous l'enfant toujours présent, avec ses peurs, ses manques, ses besoins, qui font que nous réagissons à certaines situations en fonction de lui, et non en fonction de l'adulte que nous croyons être. La thérapie consiste alors à explorer l'émotionnel en nous, à le laisser parler, pour décoder ce qui n'a pas été guéri, et voir que nous nous sommes conditionnés, enfermés, dans une interprétation de l'existence, un regard faux sur nous-mêmes... Revenir à la source, par différentes méthodes, permet de se déprogrammer de ces conditionnements, et d'accéder à une plus grande liberté d'agir, de penser et de ressentir...

II) Le deuxième travail a porté sur l'espace inconditionné (celui de l'idéal, de la générosité, de la beauté etc...), qui a été recouvert par les différents conditionnements de notre enfance. Pour survivre au manque d'amour, ou au mauvais amour, reçu des adultes (il y a toujours un événement qui à nos yeux d'enfants a paru injustice, trahison, abandon), nous avons développé des défenses nécessaires (par exemple être sages, conformes, en pensant ainsi gagner l'amour qu'on désire). Mais ces défenses se rigidifient avec le temps, et aboutissent à une pathologie à l'âge adulte (ce qui donnerait dans l'exemple choisi un comportement servile, incapable de se positionner). Il s'agit donc, à partir du repérage de ce qui bloque dans notre vie, de lire nos conditionnements comme un chemin, un fil d'Ariane, qui nous fait remonter jusqu'à nos espaces non conditionnés et rouvre à une liberté...

Ce travail comporte également un chapitre sur le couple, en tant que chemin d'accès à soi-même...

III) Le troisième travail situe avec humour et pertinence les quiproquo nombreux et parfois dramatiques qui résultent des différences de psychologie, de langage, de résonances, entre hommes et femmes. Un chapitre sur le rapport à l'enfance rejoint les deux premiers écrits cités...

IV) Le dernier texte, en appendice, est un condensé de valeurs fondamentales, évidentes et paradoxales, pour qui veut ajuster sa vie, ses relations, son couple, à l'axe juste.

