

Le pouvoir du discours maternel

LAURA GUTMAN



Le pouvoir du discours maternel

Laura Gutman

Traduction Maite Xu Urruzmendi

AVANT-PROPOS

Lorsque j'interviens, soit à l'occasion de conférences ou lorsque que j'organise des séminaires, certaines personnes manifestent plus d'intérêt pour ma personne que par le contenu de ce que j'ai à leur transmettre. Ils attendent un sourire, une accolade, un regard. D'ailleurs, au moment de leur inscription, ces personnes qui déboursent parfois une somme importante, demandent si elles vont pouvoir m'approcher pour me parler en tête à tête. Elles attendent ce moment comme un enfant espère voir de près le Père Noël. Il est en effet fréquent que nous projetions des pouvoirs magiques sur d'autres personnes. Il est également habituel que l'on se déguise en magicien, un peu pour plaire et un peu parce qu'on finit par y croire soi-même. En vérité, nous sommes tous notre propre magicien. Tout le problème est que nous préférons souvent projeter sur les autres ce que nous devrions assumer nous-même.

Si je me laissais prendre à ce jeu-là, tout ce que je voudrais transmettre et vous présenter dans le présent ouvrage resterait lettre morte. Je n'ai jusqu'à présent jamais réussi à coucher par écrit le minutieux travail relatif à la construction de la «biographie humaine». Je sais parfaitement l'enseigner, je sais former des professionnels extraordinaires qui travaillent avec une lucidité remarquable et accompagnent le processus individuel de centaines de femmes et d'hommes qui viennent demander assistance dans notre centre. Jusqu'à présent, je n'ai pas su le mettre par écrit et c'est ce que je me propose de faire aujourd'hui.

Il me semble que le grand obstacle auquel la majorité des êtres humains se confrontent aujourd'hui - et qui est la clé de la compréhension globale du comportement humain —, est la soumission infantile dans laquelle nous demeurons. Ceci est une conséquence du **pouvoir du discours maternel**. De quoi s'agit-il ? Notre mère exprime sa perception de la réalité à travers son propre prisme. Nous adoptons alors, avec notre psychisme de petit enfant, cette vision du monde comme la seule possible. La façon dont nous allons perpétuer cette vision, et nous lester d'un long héritage familial d'obligations transgénérationnelles, de préjugés, de peurs, de morale, de concepts philosophiques, de religions, de secrets, nous laisse dévastés, sans savoir qui nous sommes, **déléguant aux autres le pouvoir de décider ce qui est bon ou mauvais pour nous**.

Au cours de notre vie et de ses nombreuses péripéties nous sommes amenés à entreprendre un travail introspectif. C'est un long et douloureux parcours qui est si laborieux et si différent pour chacun d'entre nous, qu'il m'a fallu des années

pour le théoriser. La diversité des expériences, des processus personnels, des questions et des confrontations avec les zones d'ombre de chacun, est beaucoup plus riche qu'une simple théorie linéaire qui aurait pour ambition de regrouper ces expériences. C'est pourquoi il me semble pertinent d'expliquer à mes lecteurs, comment je suis parvenue, après quelques trente années de travail, aux réflexions que je vous sou mets aujourd'hui. C'est également pourquoi je veux partager avec vous un peu de ma trajectoire professionnelle.

Peut-être savez-vous déjà que j'ai commencé mes recherches sur le comportement humain à partir des problématiques de la maternité. Cet évènement de la vie des femmes, presque invisible et si peu valorisé par la société, a toujours éveillé en moi beaucoup d'empathie (et ce, avant même que je ne devienne mère). Le handicap de ces jeunes mères était immense et il m'a donc toujours semblé tout à fait naturel, évident et spontané de les aider, les soutenir et les cajoler. Il fallait également mettre des mots sur l'ensemble des sensations ambivalentes qui inondaient ces mères avec leurs bébés dans les bras. Voilà comment tout a commencé. En ces années-là j'habitais encore à Paris, et mes deux premiers enfants étaient déjà nés. J'étais témoin de la distance émotionnelle dont souffraient beaucoup de français (bien plus que nous autres latino-américains) et de la brutalité infligée aux femmes lors des accouchements, mais aussi des difficultés liées à l'allaitement car celui-ci n'était pas encore à la mode et peu de pédiatres le toléraient. À cette époque — entre mes idéaux de jeunesse, l'exil, la découverte du féminisme, l'après mai 68, la macrobiotique et les courants orientaux progressistes qui véhiculaient la libre pensée — j'adhérais de plein pied à toutes ces causes, pourvu qu'elles soient justes. Soutenir les femmes qui allaitaient ne pouvait être que positif. Qui pouvait bien être contre ? C'est en tout cas ce que je pensais du haut de mes vingt ans.

De retour à Buenos Aires j'ai continué ce travail de « soutien auprès des mères ». Aider a bien évidemment toujours quelque chose de bon. Aussi, alors que nous les femmes, nous traversons avec plus ou moins de désespoir les périodes qui suivent l'accouchement, nous sentant parfois bizarres, folles ou encore déséquilibrées, une parole de réconfort est toujours la bienvenue. Les années ont passé. Je travaillais toujours avec ces femmes. Et petit à petit, des hommes ont également commencé à s'impliquer dans ce travail. Je ressentais de l'empathie, de la compassion, de la tendresse et toutes ces choses qui rapprochent les êtres humains quand ils ouvrent leur cœur. Je me suis rapidement rendue compte que les obstacles que rencontraient ces femmes étaient bien plus profonds, bien plus intimes et bien plus secrets ; et qu'ils n'avaient pas grand-chose à voir avec la difficulté d'être mère dans la société d'aujourd'hui. Ces difficultés relevaient plutôt de la manière dont chacun d'entre nous regarde son existence et de la façon dont il la vit.

J'ai alors timidement commencé à organiser un système de recherche basé sur les souvenirs d'enfance. Je me suis vite rendue compte que les souvenirs ne

reflétaient en rien la réalité et n'étaient donc pas d'une grande utilité pour accéder à notre vérité personnelle. Les souvenirs étaient presque toujours teintés, interprétés. J'ai alors constaté que les aborder est une tâche très difficile. C'est un peu comme essayer de ranger une pièce mal conçue, laissée à l'abandon depuis quarante ans et remplie de vieux chiffons, sans disposer d'ustensiles pour y mettre de l'ordre. La vie des personnes se présentait ainsi. Il était urgent, par un tour de passe-passe, de transformer cette pièce en une luxueuse chambre de princesse. Mais comment y parvenir sans disposer d'indications fiables pour identifier les objets inutiles et mettre de côté ceux qui pourraient nous être utiles un jour ?

Autre chose retenait mon attention : les urgences. Plus j'étais disponible, plus les urgences apparaissaient. J'ai rapidement appris une chose qui n'a fait que se confirmer par la suite : **les urgences relèvent des services hospitaliers et des pompiers**. Tout le reste : notre façon d'interagir dans le cadre de nos relations personnelles, familiales et professionnelles, tous nos mécanismes, nos fonctionnements, nos problèmes, c'est nous qui les avons créés de toutes pièces. Il nous a fallu trente, quarante ou cinquante ans pour tout organiser. Aussi aurons-nous besoin d'une période similaire pour opérer des changements. Nous ne pourrons pas résoudre nos problèmes dans l'urgence, mais avec du **temps**.

À cette époque, je remarquais aussi que les personnes qui se trouvaient dans les situations les plus urgentes étaient aussi celles qui étaient le moins disposées à regarder à l'intérieur d'elles-mêmes. C'étaient également celles qui réclamaient des solutions magiques. Et j'ai également appris, petit à petit, que nous avons tous un rythme, propre à chacun. De la même façon, les prétendues solutions sont tout à fait singulières. Pour autant, il était inutile de désespérer.

Quelques années plus tard, j'ai commencé à publier des livres. Celui qui a connu, et connaît encore, le plus grand succès est « *La maternité et la rencontre avec notre propre ombre* ». En effet, c'est un texte auquel nous autres femmes nous identifions. Nous le lisons et affirmons « c'est exactement ce qui m'arrive ». Ensuite, dès que nous l'avons lu et que nous nous sommes enfin senties « comprises par quelqu'un », nous projetons sur l'auteure un savoir supposé. Nous croyons qu'elle va exposer une solution précise pour résoudre d'autres problèmes que nous pourrions avoir. La réflexion la plus fréquente est celle-ci : « si quelqu'un sent ou pense comme moi, les conclusions auxquelles cette personne arrive seront parfaites pour moi ». Certes, ce livre apporte un soulagement à beaucoup de femmes ayant des enfants en bas âge, et beaucoup d'entre elles le perçoivent comme l'« ultime recours » (tout simplement parce qu'il nomme les états altérés de conscience dans lesquels nous entrons durant la période qui suit l'accouchement, ce qui n'est pas anodin, j'en conviens). Néanmoins, la tentation est grande de tomber dans un mécanisme connu. Nous voulons nous sentir reconnus par une opinion extérieure. Et si nous y parvenons, mieux nous comprendre ne nous intéresse plus. Or, bien qu'il soit plaisant de

rencontrer d'autres personnes qui pensent comme nous, cela **ne sert à rien**. Au mieux, nous sentons nous un peu plus compris, tout simplement, mais rien de plus. De mon point de vue, le travail profondément révélateur est celui qui vise **l'intégration de notre ombre**. Tous les mécanismes, systèmes, philosophies, langages ou méthodologies qui accompagnent les processus de rencontre avec notre ombre, sont ceux qui nous seront utiles pour comprendre nos choix (conscients ou non) ainsi que notre responsabilité dans chacune de nos décisions. Chacun d'entre nous construit sa propre vie, et personne d'autre que nous. Rien de totalement étranger ne peut nous arriver. Aussi, quand une situation que nous avons construite génère de la souffrance, il nous incombe de comprendre de quelle façon nous l'avons nous même organisée, si nous avons la volonté de démonter le processus que nous contribuons à faire fonctionner. J'espère qu'il est bien clair, **qu'aucun conseil n'a d'utilité**. Aucun conseil ne sert absolument à rien.

En dépit des demandes permanentes pour que je soulage les mères d'un coup de baguette magique, je refuse de jouer ce rôle parce que je n'y crois pas du tout, bien au contraire. Au long de toutes ces années, j'ai développé une méthodologie pour aborder notre réalité émotionnelle en tant qu'individu, en nous dépouillant de toutes nos opinions sur nous-même. Tâche bien difficile, parce que nous avons tous un avis sur tout, et plus particulièrement sur nous-même. Aussi, une des difficultés consiste à toujours garder à l'esprit que le professionnel qui accompagne ces processus, ne fait qu'un travail de **détective**. Il organise l'information, la met sur la table, élimine les incohérences. Il découvre les pièces manquantes, les cherche, les classe ; il examine sous tous les angles ; il observe à la loupe, il prend de la distance, se rapproche, s'éloigne et se rapproche à nouveau. Ensuite, il devra soumettre à notre approbation cette somme d'information réunie et organisée, parce que finalement, c'est de notre vie dont il s'agit. En définitive, nous sommes les seuls à pouvoir dire « oui » ou « non » en regardant la « carte de notre scénario familial », notre histoire, la constellation, la structure familiale, peu importe le nom que l'on veuille lui donner.

En ce sens, le professionnel n'est pas quelqu'un qui sait nécessairement grand-chose. Il n'est pas non celui à qui nous devons demander ce que nous devons faire à chaque moment de notre vie. Il est tout simplement une personne entraînée selon une **méthodologie** de travail bien précise, qui va nous aider à mettre de l'ordre dans nos souvenirs, nos sentiments, dans ce qui a été nommé dans notre enfance, ce que l'on a fait taire et ce qui a été tu. Le professionnel va nous accompagner pour observer les scènes complètes de notre vie, mais il reviendra à chacun de nous de vérifier que les pièces du puzzle s'emboîtent ou pas.

Mon intention dans le présent ouvrage est d'expliquer comment nous réalisons le travail d'**organisation de la biographie humaine**. Il s'agit de montrer

comment nous détectons les personnages pour ensuite jouer les scènes de notre vie quotidienne ; qui nomme quoi et comment nous accompagnons ces processus de recherche personnelle pour mieux comprendre nos choix quotidiens. Probablement, dans cinq ans travaillerons-nous d'une autre façon, parce que ce travail est dynamique. Il change avec chaque consultant, chaque professionnel qui se plonge dans ces découvertes. Il est en évolution permanente. Aussi, je suis consciente qu'à l'époque d'internet et de la vitesse intersidérale, quand ce livre aura été publié, nous aurons apporté bon nombre de variantes dans notre façon de travailler.

C'est pourquoi ce qui est correct ou incorrect n'est pas important. Je ne suis ni pour ni contre rien. La seule chose qui compte pour moi est de nous permettre de nous comprendre plus et également de comprendre la logique de nos actions, de nos rancœurs, de notre peur et de notre rigidité. Si nous recherchons l'équilibre hors de nous, nous ne le trouverons jamais, tout au plus trouverons-nous des alliés, mais ceci est une autre affaire.

J'explique ceci régulièrement. Or, il se trouve que, de temps en temps, après avoir passé une journée entière... voire deux ou trois jours de séminaires longs et intensifs avec des centaines de personnes, quelqu'un me demande : « Dis-moi Laura, qu'est-ce que tu penses du fait de laisser dormir les enfants dans la chambre ou dans le lit des parents ? ». Ou bien des questions portant sur n'importe quel autre sujet : la vaccination, l'alimentation, l'économie, la psychanalyse traditionnelle, la politique... Bien sûr, j'ai mes opinions, comme tout le monde. Seulement ce que je pense n'a aucune importance, pas plus que la façon dont j'aime vivre ma vie. Cela ne regarde que moi et... Mon ombre, bien entendu ! C'est pourquoi, cela ne correspond ni aux aspects lumineux, ni à l'ombre des autres. Cependant, nous avons la sensation que si quelqu'un à qui nous déléguons un supposé savoir nous dit quelque chose qui entre en cohésion avec notre histoire, nous aurons raison ! Et nous nous sentirons plus fort pour discuter avec quelqu'un qui pense le contraire. C'est pourquoi cela ne sert à rien. Cela sert uniquement à renforcer le personnage de quelqu'un qui a besoin de gagner une guerre pour sentir qu'il a le droit de continuer à vivre. Et si le personnage est celui-là... notre tâche consiste à le démasquer, au lieu de l'alimenter pour qu'il continue à faire des ravages dans le monde.

Il est vrai que j'enseigne cette méthodologie depuis plusieurs années. De nouveaux professionnels disposés à m'accompagner dans cette tâche se présentent en permanence. L'enseignement évolue, parce que la pratique quotidienne et l'expérience ouvrent de nouvelles perspectives pour accompagner les personnes, avec amour et intelligence.

Pour calmer l'imagination des lecteurs, je voudrais aussi exposer le fonctionnement de l'École de Formation Professionnelle que je dirige à Buenos Aires. Au départ, il y a beaucoup de candidats. Cependant, peu de personnes

supportent de suivre les enseignements jusqu'au bout. Je me sens dans l'obligation d'expliquer ceci, non pas pour vendre un produit, mais parce que beaucoup de lecteurs savent que les professionnels qui travaillent à mes côtés ont tous été formés dans mon école. Ils ont reçu une formation qui repose principalement sur l'étude et la pratique de la méthodologie de la **construction de la biographie humaine**. Cette méthodologie n'est ni la seule, ni la meilleure. Mais elle fonctionne et elle aide beaucoup de personnes.

Nous recevons quotidiennement des demandes par internet pour « ouvrir des succursales » de notre école dans différents endroits à travers le monde. Cependant, apprendre à accompagner des processus individuels ou de groupe, pour travailler sur l'ombre des personnes ne se résout pas en ouvrant une succursale destinée à accompagner les mères. C'est pourquoi mon propos est d'expliquer, de la façon la plus explicite possible, de quoi il s'agit.

La première année de la formation professionnelle est simple. Je donne des cours théoriques. Dans le même temps, les étudiants doivent participer à un groupe de construction de leur **propre biographie humaine**. Pour cela, ils sont aidés par deux professionnels de mon équipe de travail tout au long de l'année. À l'intérieur de ce même groupe, les autres étudiants sont témoins de ce processus. Comme la majorité des étudiants sont des professionnels expérimentés dans d'autres spécialités, ce système qui consiste à se « soumettre » une fois de plus à la révision de sa propre histoire génère des rejets et une certaine paresse. Mais je considère qu'il n'y a pas de « formation professionnelle » possible si nous ne passons pas nos propres personnages et nos idées préconçues au tamis de la biographie humaine. De toute évidence, nous avons la prétention d'aborder une théorie du seul point de vue intellectuel. Cependant, dans les questions concernant l'âme humaine, je crois que la forme la plus authentique qui soit de faire ce travail, consiste d'une part, à mettre le mental au service du raisonnement qui met de l'ordre et d'autre part, le cœur au service de la vibration intuitive. En fait, il s'agit de mettre ces deux outils à l'unisson.

Je disais donc que le travail de toute la première année consiste à découvrir nos personnages et surtout, à approcher la réalité émotionnelle de notre enfance qui a presque toujours souffert de carences affectives et émotionnelles, et a été soumise à plus de solitude que nous l'imaginons. Pourquoi ? Parce que personne n'a jamais nommé les choses de cette façon. Voilà le premier impact : nous nous rendons compte que nous provenons d'une histoire émotionnelle beaucoup plus aride que ce que nous croyons, avec des plaies ouvertes sans même en avoir conscience.

Pour beaucoup de personnes, ce passage obligé est trop douloureux. Elles ont parfois besoin de plus de temps pour continuer à traiter tout ce qu'elles ont redécouvert. En fait, en toute honnêteté, il n'y a rien de totalement nouveau. Ce

qui est nouveau est seulement la manière d'observer et de nommer quelque chose que nous savons de nous-même.

Ceux qui ont encore de la volonté et de l'enthousiasme, poursuivent en seconde année. Durant le parcours de cette seconde année, il est devenu inutile de continuer à se cacher. Nous nous entraînons à dessiner la «carte de notre scénario familial» personnel. En fait, nous dessinons les scènes familiales complètes, tant celles de l'enfance que les scènes actuelles et nous apportons «un regard extérieur» sur tout ce qui se passe. Le groupe des étudiants en entier est témoin de chaque carte familiale. Nous pouvons dire que chaque étudiant «prête» à l'étude son histoire, son organisation d'ombre et de lumière. En fin d'année, nous avons traversé les difficultés, dépassé les aveuglements et les préjugés qui sont les obstacles les plus fréquents qui se présentent pour aborder chaque biographie humaine. Avant de commencer, la plus grande crainte de chaque étudiant, est qu'il s'imagine qu'il « va s'exposer ». Mais, à la fin de l'année, nous nous rendons compte que nous partageons tous les mêmes souffrances, les mêmes cuirasses, les mêmes abandons et les mêmes discours trompeurs. Nous n'avons pas de honte à avoir si nous sommes disposés à distinguer le discours de la vérité. Suite à cette expérience de groupe –qui est souvent très révélatrice et qui exige un véritable engagement- nous ressentons tous une puissante sensation de fraternité et de solidarité, parce que nous nous comprenons mieux. En parallèle, dans leurs propres groupes de recherche, les étudiants continuent à fouiller encore et encore leur biographie et à travailler sur les difficultés qu'ils rencontrent pour aborder leurs problématiques actuelles.

S'ils sont nombreux à commencer cette formation, pleins d'envie et d'enthousiasme avec pour objectif d'aider les autres, peu d'entre eux parviennent au terme de ces deux années. Nous constatons que nous avons beaucoup à observer à l'intérieur de nous-même avant de vouloir faire changer les autres et que c'est un parcours semé d'embûches. Par exemple, certains ayant commencé cette formation dans le but de travailler avec cette nouvelle méthodologie, se rendent compte qu'ils ont besoin ou qu'ils désirent travailler sur eux-mêmes. C'est donc sur ce travail personnel qu'ils portent leur intérêt. Paradoxalement, d'autres étudiants qui entreprennent ce voyage par curiosité personnelle, pour se sentir bien ou parce qu'ils pensent apprendre à mieux élever leurs enfants, se découvrent une vocation, une façon de structurer la pensée, un puissant désir de continuer à se former pour travailler avec d'autres personnes.

À ce stade, presque tous ont connu l'aspect **ingrat** et **douloureux** de ce travail. Nous cherchons de **l'ombre**. Si nous cherchons de l'ombre, en général, nous ne rencontrons rien de très beau. Notre fantasme qui consiste à aider les mères qui viennent d'accoucher avec leur bébé est toujours d'actualité, mais nous avons une meilleure approche des réalités émotionnelles tristes, violentes, hostiles, arides et presque jamais reconnues.

Après avoir partagé des exercices pour enlever nos masques pendant deux ans et fait en sorte que « cette façon de regarder, différente, qui fait intervenir la voix des autres » se convertisse en une manière de vivre, je fais une sélection subjective. Oui, je choisis tout simplement parmi mes étudiants ceux qui me paraissent les plus aptes à travailler plus tard dans mon centre. Les critères qui président à mon choix relèvent du processus qu'ils ont mis en place tout au long de ces deux années. **Peu importe leur formation professionnelle d'origine**, c'est-à-dire qu'il m'est indifférent qu'ils soient médecins, psychologues, psychiatres, sociologues, avocats, architectes, instituteurs, professeurs de yoga, infirmiers, chercheurs sans but, femmes au foyer. Peu importe s'ils ont ou non des enfants, s'ils sont hétérosexuels ou homosexuels. Cela m'est égal. De fait, il n'y a aucun prérequis pour intégrer mon école, la seule chose qui est exigée est l'intention d'ouvrir son cœur et de s'engager émotionnellement. De toute façon, j'évalue le processus individuel que chaque individu a suivi d'un point de vue personnel et subjectif, c'est pourquoi il est jonché d'inexactitudes et d'erreurs. En outre, cette évaluation est teintée par mon ombre projetée sur l'autre. Je n'ai cependant à ce jour jamais trouvé mieux, aussi continuerai-je à me tromper.

Ces étudiants sélectionnés, s'engagent donc pour une troisième année. Ils deviennent des «stagiaires». Le système fonctionne ainsi : beaucoup de personnes viennent demander assistance dans notre centre. Certaines ne peuvent pas payer les honoraires. Alors, pour celles qui le demandent, nous avons un service d'assistance, « avec des honoraires institutionnels », un drôle d'euphémisme utilisé en Argentine pour dire « bon marché ». Ceux qui paient ce tarif «bon marché» seront reçus par les « pratiquants » qui sortent de mon école et à qui nous adressons des « consultations réelles » pour commencer à travailler, toujours avec la méthodologie apprise, à savoir, **la biographie humaine** : toujours, toujours, toujours, et ce, quel que soit le motif de consultation apparent de la personne qui demande de l'aide. Durant cette dernière année d'apprentissage, ma supervision est permanente, cas par cas, entretien par entretien. Durant ce processus, mes stagiaires se trouvent habituellement face à des réalités encore plus difficiles et douloureuses : des personnes aveuglées, résistantes, souffrantes, privées de souvenirs, confuses, dans le déni, méprisantes. En fait, ce sont des personnes qui utilisent tous les mécanismes de sauvetage émotionnel appris pendant l'enfance. Nous les aiderons à les reconnaître comme tel. Durant cette année de pratique, une chose supplémentaire est enseignée, et pas des moindres pour le système de travail que nous avons mis en place. Chaque pratiquant doit apprendre à écrire des rapports structurés, avec une méthodologie qui est développée tout au long de l'année.

Pour ma part, je leur enseigne également ma manière d'organiser la pensée, de superviser les thérapeutes, de détecter le personnage, le discours du moi trompé. Nous dessinons des cartes de scénarii familiaux. Nous réalisons un suivi le plus détaillé et le plus soigné possible. Ce qui demande à la fois beaucoup d'attention et d'implication. Cette dernière année est en général très difficile. C'est une

confrontation brutale avec la réalité. Ou plus précisément, avec l'abîme émotionnel dans lequel se trouve plongée la plupart des consultants. Mon engagement reste total et personnalisé. Chaque pratiquant se confronte à ses limites, ses peurs, ses difficultés, sa naïveté et son ombre. En définitive, chacun rencontre les consultants qui lui correspondent.

À la fin de la troisième année je me retrouve à nouveau face à une situation désagréable de choix. Je choisis les personnes que je considère aptes à travailler dans mon équipe. Parfois, certaines d'entre elles demandent à redoubler la troisième année d'études en tant que pratiquant parce qu'ils se rendent compte que leur ombre se glisse dans les histoires des autres, qu'ils ont des difficultés à mettre de l'ordre dans leur esprit ou qu'ils ont encore besoin de s'entraîner. Chaque année est différente. Parfois, certains étudiants suivent leur propre chemin professionnel et partent avec tout l'acquis pour exercer leurs diverses professions alors que d'autres sont heureux de travailler dans l'équipe de formation.

Quand une personne intègre l'équipe au terme de sa quatrième année elle s'intègre aux groupes de coordination. Ce qui veut dire qu'elle profite de l'expérience des autres membres de l'équipe de formation. Et, de cette façon, les équipes sont composées d'un mélange « d'anciens » et de « nouveaux » chaque année.

Cette équipe de professionnels qui est en perpétuelle évolution a quelque chose de très particulier qui en fait sa richesse. Nous connaissons tous la biographie humaine des autres collègues ainsi que tout le processus qui nous a permis d'en arriver là où nous sommes aujourd'hui. C'est pourquoi, quand nous sommes confrontés à une difficulté quelconque avec un consultant, un couple ou un groupe, étudions le problème du consultant, mais également celui de notre professionnel inclus dans cette relation. Je pense que cela a beaucoup de valeur, parce que le lieu de la consultation n'est jamais qu'un lieu symbolique pour tous.

J'ajouterais également ceci : les professionnels qui travaillent dans mon équipe sont toujours surpris par **l'ingratitude** de ce travail. Il y a peu de moments gratifiants et en revanche énormément de moments où l'on nous maltraite, où nous sommes soumis aux manipulations, où on ne nous paie pas et où les engagements ne sont pas respectés. Les personnes ont des exigences disproportionnées, par exemple en termes de résultats, ainsi que des colères projetées. Sachant de quelle histoire nous venons, il est logique qu'il en soit ainsi, parce que nous sommes des petits enfants abandonnés qui voulons que quelqu'un découvre tous nos besoins. Ce sont des besoins infantiles impossibles à satisfaire, quoi que nous fassions. C'est pourquoi, au-delà de nos idéaux qui consistent à vouloir un monde meilleur (idéaux que nous n'abandonnons pas pour autant, parce que cela nous priverait d'enthousiasme), le travail de

recherche de notre ombre est difficile. Se confronter à l'aridité de notre enfance est compliqué.

Par ailleurs, je voudrais également vous raconter – d'un point de vue strictement personnel, puisque ceci ressemble à une longue confession – que je me consacre depuis de nombreuses années et avec énormément d'efforts à former des professionnels. Or, beaucoup d'entre eux, que j'aime, que je défends, que je connais et que je soutiens, décident de quitter notre centre, après deux ans, saturés. Parce que cela leur semble trop difficile. Parce que la réalité est beaucoup plus ingrate que ce qu'ils imaginaient, même après avoir écouté mes avertissements. Pour ce qui est des femmes, c'est parce qu'elles tombent enceintes. C'est aussi parce qu'elles sentent que c'est trop et qu'elles ne peuvent pas s'occuper de leur famille d'un côté et répondre à la demande du centre de l'autre ou parfois, elles arrêtent pour des motifs inconnus. La question est que former des professionnels demande trop de temps et d'implication pour qu'après, ces professionnels ne restent pas nécessairement « à mes côtés ». Ce n'est pas une plainte, c'est simplement la description de la réalité telle que je la vis depuis plusieurs années.

Par ailleurs, alors que nous travaillons sur les problèmes du quotidien, à la rencontre de la réalité émotionnelle de centaines de familles, nous essayons de générer de nouvelles façons de penser. Cependant, des demandes, des exigences voire même des reproches nous arrivent des quatre coins du monde, parce que nous ne créons pas une école à distance à l'image de celle de Buenos Aires, afin que beaucoup d'autres personnes puissent accéder à ce type de formation par internet. Pour répondre à cette pléthore de demandes, je me sens obligée d'expliquer pourquoi je ne pourrai pas ouvrir des succursales, comme s'il s'agissait d'une franchise de produits commerciaux.

« À distance » est un terme qui me semble inapproprié dans ce contexte. On dirait qu'il s'agit de recevoir un quelconque « savoir » virtuel, via internet, de la même façon que nous arrivent tant et tant de bonnes informations que nous croyons pouvoir intégrer comme par magie. Je réfléchis depuis plusieurs années à la façon de mettre en place un tel enseignement. Mais encore une fois, je me trouve face à une réalité : former des professionnels requiert, en premier lieu, de parcourir le **processus personnel de la construction de la biographie humaine**, de dessiner la carte de notre scénario familial, de reconsidérer tous nos liens, qu'ils soient affectifs, personnels et professionnels, d'être clair avec nos personnages, de détecter par la bouche de qui nous parlons, de revisiter nos guerres, de nous confronter à nos misères, à nos peurs et à tous nos mécanismes de survie. Or, mon expérience me permet d'affirmer aujourd'hui que ces processus demandent des années. La confrontation avec leurs propres démons conduit également beaucoup d'étudiants à abandonner la « formation ». Alors, comment faire ? Comment proposer ce travail « à distance » ? Malheureusement, actuellement, je n'ai pas encore un nombre suffisant de professionnels

expérimentés, qui pourraient se consacrer à titre individuel et « à distance » au suivi de chaque processus en particulier. C'est pourquoi, je ne l'ai pas encore mis en place.

Toute cette explication est destinée à ce que mes lecteurs sachent que **ce livre ne parle pas de l'éducation des enfants**. Il parle de chacun d'entre nous, de notre enfance et, plus particulièrement, de ce que nous avons oublié de notre enfance et qui tire les ficelles de l'ensemble de notre vie. Ce livre a pour objet que nous nous comprenions un peu plus.

Nous sommes tous nés dans une société patriarcale au sein de laquelle le soin et l'amour n'ont pas vraiment leur place, et nous avons été soumis à des ordres répressifs absurdes émanant de mères soumises à la fois à leur peur et à leur rigidité affective. Nous avons donc grandi avec une carence affective. Lorsque par la suite nous devenons adultes et que nous avons des problèmes d'ordre divers, nous voudrions que quelqu'un d'autre (comme un petit enfant qui s'adresserait à un adulte) les résolve. C'est pourquoi nous sommes tellement dépendants des solutions magiques. De plus, nous espérons que quelqu'un nous dise exactement ce que nous avons à faire, en supposant que si nous faisons « ce » qu'il nous a dit, nous réglerons notre problème. De toute évidence, c'est une réaction tellement infantile qu'elle ne mérite pas plus d'explication. Cependant, encore aujourd'hui, après avoir publié plusieurs livres, je continue de recevoir quotidiennement sur notre site web, des centaines de demandes de solutions.

Inutile de dire que, personnellement, ces messages me frustrant. Surtout lorsqu'ils commencent par : « Chère Laura, je suis une de tes plus fidèles admiratrices, j'ai lu tous tes livres, c'est pourquoi je sais que tu es la seule qui puisse m'aider... », Vient ensuite l'explication du problème. Par exemple : « mon mari n'est pas affectueux avec notre enfant » et ensuite, la demande de solution, du type : « ne crois-tu pas que mon mari devrait changer d'attitude bien qu'il n'ait pas reçu d'amour quand il était lui-même enfant ? ». Comme vous pouvez l'imaginer, la réponse adéquate serait : « Comment moi, puis-je savoir ce dont tu as besoin, ce dont a besoin ton mari ou ton fils ? L'idéal serait que tu le cherches toi-même ». Néanmoins, nous essayons de rester aimables en répondant affectueusement, mais, en définitive, sans donner la réponse attendue par la personne qui consulte.

Dans tous mes livres, j'ai écrit sur la nécessité de fouiller notre histoire, dans certains d'entre eux j'ai développé un peu plus la méthodologie de la construction de la biographie humaine. Cependant, **notre ombre reste la plus forte**. C'est pourquoi nous préférons, dans tous les cas, des paroles de réconfort qui seront plus chaleureuses qu'une **froide proposition de revisiter le désert émotionnel qui nous habite**.

En définitive, ceci est un avertissement. Ce livre se veut **une approche de notre aride réalité émotionnelle. Il n'apporte aucune recette pour éduquer des enfants sains et heureux.** Et si certains pensent que je suis trop dure, je peux seulement leur répondre que c'est la vie des gens qui est dure. Tout comme la vie des bébés. Tout comme la vie des enfants. Arides sont les réalités émotionnelles et les vides affectifs des personnes. Ma mission consiste tout simplement à accompagner ces personnes.

1. QUELQU'UN NOMME CE QUI SE PASSE

- LA CONSCIENCE SE SOUVIENT DE CE QUI A ÉTÉ NOMMÉ
- LA CONSTITUTION DU PERSONNAGE
- ÊTRE AIMÉ À TRAVERS SON PERSONNAGE
- PLUS L'ABANDON ÉMOTIONNEL EST IMPORTANT, PLUS LE REFUGE DANS LE PERSONNAGE QUI NOUS DONNE UNE IDENTITÉ EST GRAND

LA CONSCIENCE SE SOUVIENT DE CE QUI EST NOMMÉ

Dès notre naissance — et parfois même avant — notre mère définit «comment nous sommes». On peut déjà facilement le déceler lors de l'accouchement. Notre mère dira par exemple : «Comme Catherine est calme, rien à voir avec Tiago qui était très agité». Nous avons mystérieusement hérité du personnage aux attributs «calme et sage» ou inversement. Mais ce qui est sûr c'est qu'il y a déjà des mots qui nomment comment nous sommes, bien que nous n'ayons pas encore eu le temps de nous manifester. Ce phénomène s'explique par le fait parce que nous accédions au jugement par les comparaisons. Une chose est belle parce que la laideur existe. Une chose est grande parce que le petit existe ; le masculin est ce qui est en relation avec le féminin. Ombre et lumière ; Jour et nuit ; Les pôles opposés nous permettent d'organiser la connaissance. De même, lorsque nous devenons mère, nous nommons quelque chose au sujet du bébé, qui est en relation avec quelque chose de connu. Nous les comparons, soit en les trouvant identiques, ressemblants ou totalement opposés. Cela nous apaise de le faire entrer dans la case correspondante.

Il se trouve que depuis le début, **quelqu'un nomme** comment nous sommes, ce qui nous arrive ou ce que nous voulons. Cette chose nommée par l'adulte (la

mère la plupart du temps) est en général une projection de lui-même sur chacun de ses enfants. Nous dirons qu'il est capricieux et pleurnicheur, capricieux, exigeant, silencieux, timide, têtue, amusant, grognon ou audacieux.

Est-ce vrai ? Pour la mère, cela ne fait aucun doute. Tout dépend en effet de quel point de vue on se place. L'enfant, lui, pleure tout simplement parce qu'il réclame de la compagnie. Pour les adultes, il pleure plus que ne peut en tolérer leur patience. Alors, nous disons : «il est pleurnicheur et capricieux». Il se peut que l'enfant ait un besoin désespéré d'être compris, choyé, pris dans les bras, bercé. Mais nous autres parents déformons «ce qu'il lui arrive» car nous **pensons** que c'est un enfant trop insistant ou qu'il ne se contente pas de ce qu'il obtient. Voilà comment **il arrive quelque chose à l'enfant, mais cette chose est justement nommée à partir de l'interprétation de ce qui arrive à quelqu'un d'autre**. Tout simplement parce que lorsque nous sommes enfants, **nous n'avons pas encore de mot pour nommer ce qui nous arrive**. Voilà comment petit à petit, pour chaque expérience personnelle, nous écoutons et endossons un nom «d'emprunt». Par exemple : «je suis à côté de la plaque, et puisque je suis à côté de la plaque, je suis incapable de raisonner. Je ne réfléchis pas assez et je me trompe fréquemment,». Est-ce bien vrai ? Il y a sûrement du vrai là-dedans. Il se peut que je sois un enfant insistant et que j'aie tant de vitalité que personne ne puisse faire abstraction de moi un seul instant. Mais il pourrait également s'agir d'une réaction désespérée de recherche d'amour, bien que ce besoin pressant d'être aimé n'ait été **nommé par personne**.

Il est important de savoir que depuis toujours, alors qu'il semble que les dés n'ont pas encore été jetés, les adultes sont déjà en train de déterminer, à travers les mots qu'ils prononcent, comment s'organisent les rôles dans un schéma familial déterminé. Parce que d'un côté, nous accumulons une quantité d'expériences vitales agréables, difficiles, complexes, harmonieuses, hostiles ou confortables et que, d'un autre côté, sont déjà en place les «titulaires», nommés par les grandes personnes. Il est également important de tenir compte du fait que **pour la conscience, ce qui est nommé est plus important que ce qui arrive réellement**. Ou pour le dire autrement, il est possible que, d'une façon tout à fait étonnante, nous ne nous souvenions pas d'un événement qui a réellement eu lieu, alors que nous nous rappelons de **quelque chose qui n'est pas arrivé en réalité**, mais qui a été nommé par quelqu'un et qui dès lors peut être organisé par la conscience comme un souvenir véridique. Cela peut paraître étrange, mais c'est ainsi que nous fonctionnons.

D'ailleurs, beaucoup d'expériences réelles vécues durant notre enfance **n'ont pas été nommées**, c'est pourquoi **elles n'existent pas pour la conscience**. Il est plus facile de dire que **nous ne nous en souvenons pas**. Si par exemple nous avons passé notre enfance à nous occuper de nos petits frères et sœurs et de notre mère alors que cette dernière s'occupait en priorité de sa propre mère malade, dans ce cas précis, personne n'a nommé le manque de soins et

d'attention à l'égard de notre petit enfant intérieur. Aujourd'hui, nous pouvons nous remémorer à grand renfort de détails toutes les misères infligées par notre mère puisqu'elle s'est elle-même chargée d'en faire le récit tout au long de sa vie. Mais curieusement, notre mère ne savait rien à notre sujet, ni des souffrances secrètes de notre enfance. Elle nommait combien nous étions gentils et responsables, **mais personne n'a nommé nos carences ou nos besoins non-satisfaits, ni cette sensation que nous avons de ne pas mériter de soins et que, par la suite, nous avons dû traîner toute notre vie.** Dans nos souvenirs conscients, nous étions de gentils enfants, bien éduqués, brillants à l'école, sans conflits et studieux. Ce qui signifie que tout au long de notre enfance nous intégrons une **interprétation** de nos attitudes et actions concrètes qui peuvent être assez **éloignées de notre réalité émotionnelle.** Dans l'exemple que nous venons de voir la conscience ne reconnaît absolument pas l'abandon de l'enfant, pas plus que ses moindres besoins. Elle «systématise» le fait que nous étions gentils et que maman avait beaucoup de problèmes. C'est une interprétation de ce qui arrivait, mais **pas le reflet de toute la vérité.** Tout d'abord, nous allons continuer à penser, sentir et interpréter d'un point de vue qui nous est prêté – généralement, celui d'un adulte très important pour nous, dans la majorité des cas, nous faisons référence à **maman.** Ensuite, nous continuerons à aligner nos idées et préjugés en relation directe avec le point de vue de notre mère. Il en découlera que nous nous considérons comme bons ou très mauvais ; que nous nous croyons généreux, intelligents ou idiots, que nous sommes astucieux, faibles ou fainéants. Ces «définitions» ne sont que l'écho de ce que disait maman et papa lorsqu'ils parlaient de nous dans notre enfance et que nous avons cru sur parole. C'est pourquoi, nous ne nous souvenons de rien d'autre nous concernant et croyons que nous nous réduisons à cela.

Nous voici face à un problème important. Nous venons de dire que **la conscience se souvient uniquement de ce qui a été nommé.** Nous pouvons par exemple avoir été victimes d'abus sexuels durant notre enfance. Ces événements sont évidemment passés inaperçus car, en principe, tous les adultes autour de nous se voilaient la face. Personne n'a jamais dit «on est en train d'abuser de toi et c'est horrible». Au contraire, on a dit : «Maman a beaucoup de problèmes et il ne faut rien faire pour la préoccuper davantage». Ou bien «c'est un secret, tu as de la chance parce que je t'aime, tu es le plus doux des enfants de tout l'univers et c'est pourquoi je t'ai choisi». Voilà comment suite à une situation bien concrète, même si elle est douloureuse, nuisible, humiliante ou qu'elle génère de la souffrance, **la conscience ne s'en souvient pas,** parce qu'**aucun mot n'a été posé dessus.** En outre, il n'y a pas eu non plus une «organisation» de la pensée. Il n'a pas été possible de «le ranger» dans une case mentale ou émotionnelle. Il nous est arrivé quelque chose, mais c'est comme si rien ne s'était passé. Nous pouvons avoir des sensations vagues ou confuses, mais pas de **souvenir concret.** Ensuite, nous grandissons et comme «cela» n'a jamais été nommé, et que nous même, en tant qu'enfant, nous ne savions pas «avec quels mots l'expliquer», alors «cela» cesse d'exister.

Ce qui paraît invraisemblable... Est en réalité tout à fait banal. **Nous pouvons avoir vécu un évènement et ne pas nous en rappeler.** Et, au contraire, nous pouvons ne pas avoir vécu quelque chose et, cependant, **si cela a été nommé** par quelqu'un d'important pour nous durant notre enfance, nous pouvons nous **en souvenir comme si c'était une vérité irréfutable.**

LA CONSTITUTION DU PERSONNAGE

Nous disions donc que dès notre naissance notre mère nous observe et nous définit en **nommant ce que nous sommes.** Cette mère, en projetant sa propre perception, va choisir des mots pour nous décrire. Elle va nous attribuer des caractéristiques qui vont correspondre avec certains de nos comportements. Si nous pleurons par exemple – chose tout à fait prévisible de la part d'un bébé parce qu'il réclame du contact, de l'attention, un regard, de la présence ou autre chose - nous devenons un «pleurnicheur», si nous pleurons plus que notre mère ne peut le tolérer. Ou bien nous devenons le «placide», si nous avons des frères aînés qui ont pleuré plus énergiquement que nous. Les pleurs sont une réalité, mais la perception que la mère en a, va lui permettre de «nous nommer» à partir de quelque chose qui nous identifie.

Une autre façon d'aborder cette pensée est de reconnaître que dans toutes les scènes familiales, différentes pièces de théâtre vont se jouer. Chaque fois qu'un nouveau membre intègre la famille, les parents cherchent à l'intérieur du coffre à déguisements, quelque chose qui pourrait lui aller et ils le lui font porter. C'est comme un jeu inconscient que nous jouons tous. Dans ce coffre, il y a toutes sortes de déguisements : Cendrillon, le chevalier, la sorcière, la méchante, le chasseur, la Belle au Bois Dormant, le loup, les sept nains, la marâtre, le sauveteur, Dieu, les anges, les fleurs des bois, le guerrier, la vierge, la demoiselle, l'avare, le chef, etc. Notons au passage qu'habituellement nous donnons au nouveau-né un des déguisements disponibles. Il est cependant assez peu fréquent qu'on lui donne un déguisement déjà très utilisé dans cette famille. Nous pouvons cependant penser que chaque enfant apporte avec lui «quelque chose» de particulier. On peut se demander si la personnalité de l'enfant entre ou pas en ligne de compte dans le choix du déguisement. Par ailleurs, il est également possible d'imaginer que l'enfant choisisse lui-même son déguisement ? Bien évidemment, cela arrive **également.** Nous autres mères, nous percevons la force, la vitalité, la douceur, l'équilibre ou la sensibilité de l'enfant. Il s'agit en fait d'une trame familiale difficile à détecter, parce presque toutes les perceptions sont inconscientes.

Quoi qu'il en soit, c'est ce qui arrive. Nous avons décidé que cet enfant sera le sauveteur à partir d'aujourd'hui et pour toujours. Mais qui doit-il sauver au juste ? Nous verrons bien. Pour l'instant, nous nous occuperons de faire savoir à

qui veut bien l'entendre que cet enfant est spécial et qu'il a en lui des ressources particulières. Ou bien que c'est un enfant indomptable qui ne semble pas être digne de notre famille. Ou bien que c'est une petite fille tellement, tellement, mais tellement gentille... Qu'elle ne donne aucun travail et qu'elle dort tellement qu'elle pourrait presque s'élever toute seule.

Voilà comment nous habillons chaque enfant avec son déguisement. Nous aurons ensuite du mal à retrouver des souvenirs exacts concernant le moment précis où nous le lui avons attribué. Et pour comble, une fois qu'il a revêtu le déguisement de chevalier, de valeureux, de timide, de sensible ou de maladroit, nous ne pourrons jamais le regarder qu'à travers le personnage qu'il a endossé, parce que nous n'avons jamais su comment était cet enfant dans son essence. En plus, tout ce que l'enfant entend de lui-même, en positif ou en négatif, est en relation avec le personnage qu'il incarne. C'est pourquoi, dans son besoin désespéré d'être aimé, l'enfant va essayer d'être le plus courageux des courageux, la plus belle des belles ou le plus malade des malades. Pourquoi ? Parce que si les adultes, en le regardant, voient son personnage, alors pour être regardé, l'enfant fera en sorte d'exacerber le rôle que lui confère ce personnage, afin qu'il soit le plus réussi de tous.

Les années vont passer ainsi, nous grandirons et nous aurons un registre intérieur pauvre en dehors de celui du personnage que nous incarnons. Nous croirons que nous «sommes» cela. Plus complexe encore : comme nous appartenons à une trame familiale, notre personnage a plusieurs rôles à remplir, parce qu'ils font partie du scénario. Ceci permettra à chacun de jouer pleinement son rôle respectif. Nous pouvons dire que nous sommes «tous prisonniers» du personnage qui nous a été affecté et que nous nous sommes appliqués à peaufiner. S'il m'a été donné d'être le sauveteur de maman, c'est parce que maman sera la plus malade et aura le plus de besoins. Croyant que je suis celui qui sait aider, je grandirai en aidant et en trouvant des solutions aux difficultés de tout le monde, mais sans aucune idée de mes besoins personnels. Quel est le problème ? Si j'ai six, neuf ou douze ans, bien sûr que c'est un problème, car en tant qu'enfant, cela signifie que personne ne nommera mes véritables besoins d'enfant. Bien au contraire, tous les adultes s'occuperont de me conforter dans mon rôle de sauveteur, pour qu'il colle parfaitement au scénario familial complet. Dès cet instant je me suis perdu moi-même, parce que je n'ai pas eu accès au soutien ou à l'accompagnement dont j'avais besoin pour traverser les obstacles inhérents à mon enfance et dont je n'ai aucun souvenir. Et si je n'ai aucun souvenir de ce qu'il m'arrive intérieurement, je ne sais pas qui je suis.

Tous les personnages souffrent du même handicap : ils développent la capacité de représenter un rôle, mais ce rôle ne correspond pas exactement à leur être essentiel. Notre «être intérieur» est beaucoup plus riche, plus vaste et surtout, plus ambivalent. Par contre, chaque personnage développe au maximum ses propres attributs, parce que les autres attributs sont déjà développés par d'autres

membres de la famille. Par exemple, le loup qui mange la grand-mère dans le conte du «Petit Chaperon Rouge», trouvera des avantages à jouer ce rôle. Il fera en sorte que tout le monde ait peur de lui. Si l'enfant qui a revêtu ce déguisement vit dans un environnement de relatif abandon – comme c'est le cas pour la plupart d'entre nous - la peur sera son pire ennemi. Cependant, si les autres le craignent, il se trouvera en meilleure position, goûtant aux avantages que cette attitude lui apporte. Une fois qu'il aura constaté les bons résultats – c'est-à-dire qu'on le craint et qu'on ne le blesse pas-, il comprendra qu'il peut faire usage de cet outil efficace contre sa propre peur. Alors, il continuera à l'utiliser de plus en plus. À partir de ce moment, inconsciemment, l'enfant va faire exacerber son rôle, c'est-à-dire qu'il va jouer son rôle de mieux en mieux. Il sera le plus méchant. Chaque fois, il hurlera plus fort. Il dominera des territoires, et au fur et à mesure qu'il grandira, il deviendra de plus en plus féroce. À partir de cette réalité relativement invisible, il continuera à consolider son personnage, accédant à des stades importants de cruauté. Il peut devenir un homme violent ou un homme d'affaires téméraire qui vit son travail comme un champ de bataille infesté d'ennemis. Il gagnera d'ailleurs probablement toutes les batailles. Cependant, il aura oublié qu'à l'intérieur de lui-même c'est un enfant apeuré et blessé qui cherche seulement à se sauver de sa propre peur infantile. C'est pourquoi il portera en permanence son déguisement, il ne l'enlèvera jamais, même pas pour dormir.

Il est important de savoir que le personnage auquel nous nous habituons tout au long de notre vie offre toujours un refuge, et quelques avantages. Dans le cas du « méchant », par exemple, nous sommes assurés de n'être jamais blessés car nous attaquerons toujours le premier. Pour les autres personnages, cela fonctionne à l'identique : on ne demande jamais rien à l'éternel malade ; le dépressif dispose d'un harem qui s'occupe de lui ; celui qui « n'est jamais au courant de rien » vit dans une bulle sans contact avec la réalité, obligeant ainsi les autres à s'occuper de tout. L'omnipotent tire les ficelles et assume le pouvoir. Le manipulateur vole, non seulement ce qui appartient aux autres, mais en outre, est aimé de ceux qu'il a escroqué. En fait, il y a des milliers de personnages possibles et ce que je veux mettre ici en avant est que, habituellement, **c'est tout ce que nous avons pour survivre**. Ce sont les attributs du personnage qui nous ont permis de supporter l'insécurité de notre enfance, le manque de compréhension de la part des grandes personnes, la rigidité, l'autoritarisme à notre égard ou simplement la solitude que nous avons vécue étant enfant. Le personnage que nous avons adopté, lui, ne nous abandonne jamais. Il prend soin de nous. Il nous fournit les ressources affectives et émotionnelles pour traverser la vie. Alors, pourquoi ne pas vivre tranquillement avec notre déguisement sur le dos pour toujours ? Cela serait facile, mais l'être essentiel qui vit à l'intérieur de nous veut **apparaître**.

Nous pouvons affirmer que notre «véritable être» ou notre «moi authentique» est bien plus vaste, riche et complexe que le personnage. Quoi qu'il en soit,

aucun de nous ne veut laisser côté le personnage, à moins de traverser des crises vitales, durant lesquelles, en principe ce dernier se met à fonctionner en pilotage automatique. Cependant, c'est à ce moment qu'il va montrer ses limites. Par exemple, au moment d'un divorce, le «méchant» veut être compris et pris en compte, ce qu'il n'obtiendra que rarement tant qu'il restera campé dans son «personnage». Le courageux cherche à ne plus être blessé, mais s'il vit au beau milieu de formidables batailles, cela ne sera pas possible. Le malade chronique ne veut plus être malade, mais s'il ne connaît aucune autre façon de recevoir de l'affection, il ne prendra pas non plus de risque. Il arrive un (ou plusieurs) moments dans la vie où le personnage ne nous sert plus à rien. C'est seulement si la personne veut se défaire de son personnage qu'elle cherchera de l'aide. Mais tant que le personnage paraît confortable et que nous en tirons plus d'avantages que d'inconvénients, il est peu probable que nous réalisions des changements notables dans notre vie.

C'est particulièrement le cas pour nous autres thérapeutes. En effet, quelle que soit notre orientation, médecins et soignants, avons une véritable intention d'aider d'autres personnes à ne plus souffrir. Cependant, de mon point de vue, il est nécessaire avant tout, que nous comprenions – avec le consultant – quelle est la logique et quels sont les avantages du personnage que chacun de nous fait vivre depuis sa plus tendre enfance. De plus, il faut savoir si le consultant est disposé à renoncer à ces bénéfices. Dans le cas contraire, il est possible que la personne veuille «ne plus souffrir», mais qu'elle ne soit pas pour autant prête à abandonner son personnage. L'aide que nous pourrions alors lui apporter en tant que thérapeute sera pratiquement nulle. Pourquoi ? Parce que si une situation, une relation, un événement ou une trame familiale nous fait souffrir et nous dessert, nous devons changer nos stratégies car c'est bien nous qui avons contribué à tout organiser avec notre déguisement sur le dos. Cela sera possible si nous comprenons la logique de nos actions. Par exemple, supposons que j'incarne le grand méchant loup. Il arrive quelque chose dans la famille que les autres me cachent par peur que je ne me fâche. Quand je vais l'apprendre, je vais me sentir rejeté et pas pris en compte car on ne m'a pas fait participer à l'événement. Je peux hurler plus fort ou punir les autres parce ce qu'ils ne m'ont pas expliqué ce qui se passait. Mais il est évident qu'ils ont occulté les événements justement parce que je suis le grand méchant loup qui se fâche. Et si je veux désormais participer davantage aux échanges familiaux, il sera nécessaire que tous cessent d'avoir tellement peur de moi. Très bien... S'ils cessent d'avoir tellement peur de moi, je vais être en partie informé de ce qui se passe, mais d'un autre côté, quelqu'un pourra me blesser, parce qu'il aura accès à ma personne. C'est là qu'apparaît une grande contradiction. Suis-je disposé à abandonner les bénéfices que m'apporte mon personnage ? Suis-je prêt à ce qu'on me reconnaisse comme une personne vulnérable ? Arrivé à ce point, il s'agit d'une décision personnelle. Il est possible qu'elle dépende du rapport pertes/bénéfices. Si nous sommes arrivés à un moment de notre vie où notre

personnage ne nous sert plus à grand-chose, nous pourrions être plus disposés à le laisser de côté, petit à petit.

Pour prendre ces décisions, la volonté de changer n'est pas toujours suffisante. Il est rare qu'on laisse tomber le refuge qui nous a protégé émotionnellement pendant de longues années. Le reconnaître est le premier pas. Explorer comment il est actif dans chacune de nos scènes quotidiennes est le second. Prendre la décision d'être responsable de ce que nous générons, en positif ou en négatif, est le troisième pas. Ensuite, un quatrième pas reste à faire, qui peut durer tout le reste de notre vie et qui consiste à transformer nos mécanismes qui fonctionnent toujours en pilotage automatique, en essayant d'agir avec plus de conscience, moins de mensonges ou moins sur la défensive. Nous reprendrons plus loin les options qui s'offrent à nous pour débusquer le personnage mais, pour l'instant, il est important d'être bien conscient que nous en avons tous un et que nous sommes son plus fidèle protecteur.

ÊTRE AIMÉ À TRAVERS SON PERSONNAGE

Une autre difficulté importante apparaît lorsque nous voulons nous transformer et mettre de côté le refuge de notre enfance. Nous nous sommes en effet identifiés à notre personnage, nous avons toujours été aimés et nous nous sentons valorisés, uniquement dans la mesure où nous jouons notre rôle à la perfection. Nous faisons tous parti de scénarii à l'intérieur desquels beaucoup de personnages interagissent et nous avons besoin des uns et des autres pour jouer nos rôles.

Voilà pourquoi abandonner notre personnage n'est pas si facile, surtout parce que nous ne savons pas de quelle autre façon nous pourrions être reconnus et encore moins comment nous pourrions être aimés. Par exemple, si j'endosse le rôle du personnage qui prend soin des nécessiteux, qui se débrouille tout seul et n'a jamais de problème... Le jour où je serai trop fatigué, seul et que j'aurai besoin que quelqu'un s'occupe de moi, évidemment, cela perturbera tout le monde et personne n'acceptera ce changement soudain. C'est pourquoi l'entourage fera en sorte de m'obliger à me maintenir dans le rôle que je jouais auparavant.

Nous avons tous tendance à réagir de manière automatique selon des modèles de fonctionnement que nous connaissons. C'est pourquoi face au moindre obstacle ou à la moindre incompréhension de la part de quiconque ayant une importance significative pour nous, nous recommencerons à fonctionner selon notre schéma habituel. Nous avons l'habitude d'être «fonctionnels» à l'intérieur de la trame complète, c'est pourquoi il est fréquent que lorsqu'un des personnages ne remplit pas son rôle, tous les autres sont perturbés et réclament que les choses retournent à leur place «normale». Par exemple, si j'ai toujours joué le rôle du

personnage de la petite sœur infantilisée, toujours en dehors des conflits familiaux, et que je n'ai jamais posé de problème à la maison, le jour où je commence à penser par moi-même, les acteurs de cette trame auront tendance à dévaloriser ma nouvelle façon d'agir. Supposons que j'ai deux enfants en bas âge et que nous allons en visite tous les dimanches chez mes parents où nous sommes toujours tous réunis, avec mes frères et sœurs accompagnés de leurs conjoints et enfants. Un de mes neveux abuse de mon fils. Devant la gravité de cette crise, je demande de l'aide. Je commence à percevoir mon personnage. J'examine tous les personnages de la famille. Je parle avec mon conjoint. Je décide de mûrir, je veux voir tout ce que j'ai fait en sorte de ne pas voir tout au long de ma vie pour rester fidèle à mon personnage. Maintenant, le personnage de l'éternelle ingénue me blesse, blesse mon fils et j'ai un conjoint mature qui ne me permet pas de rester dans un rôle infantile. Alors, je décide de regarder non seulement la situation affective complexe de mon neveu, mais également celle de toute ma famille. Je demande encore de l'aide. Je fouille l'histoire de ma vie. J'ai très peu de souvenirs, justement parce que j'étais la gentille petite fille qui n'était jamais au courant de rien. Mais, peu à peu, je vois ma propre responsabilité dans le fait de m'accommoder de cette négation systématique de la réalité. Je vois mes parents. Je me vois moi-même, cherchant à me déplacer dans les ténèbres. Et quand je commence à y voir un peu plus clair, je ne peux plus faire semblant. Cela me fait mal. Je vais et je viens dans mes souvenirs. Je m'y perds. Par moments tout devient limpide. Je vois les tromperies et les doubles discours qui ont coloré mon enfance. Je vois les mensonges. Je vois la douce ingénuité dans laquelle j'ai décidé de me réfugier pour me protéger. Je vois combien il était commode de nier l'évidence. Je vois les mauvais soins et les abus émotionnels en usage depuis toujours dans ma famille. Je vois ma mère se plaignant de mon père. Je vois mon frère aîné, drogué, en cure de désintoxication. Je me vois moi-même enfermée dans un conte de fées. Je me souviens de la petite maison en bois rose dans laquelle je passais mes après-midis à jouer avec mes poupées. Je vois ma sœur aînée se disputer avec mes parents et quitter la maison. Je me vois moi-même jouant encore à 15 ans. Je vois les scènes de mes parents s'accusant mutuellement, et moi ne voulant pas savoir ce qui se passait. Et maintenant, je vois mon propre fils abusé et je décide d'ouvrir les yeux et de regarder ce qui se passe. Ma famille essaie de me mettre des bâtons dans les roues et me traite de folle. Par moment, je pense qu'il est possible que je sois devenue folle, moi qui étais si gentille alors que maintenant je vois des images déformées.

Comment savoir si ce que je vois est vrai ? Parce qu'il y a concordance. Parce que de plus en plus de souvenirs d'enfance dont je n'avais jamais eu conscience émergent à la surface. Parce que les pièces du casse-tête émotionnel s'encastrent avec une facilité merveilleuse. Puis de plus en plus de souvenirs apparaissent en cascade. Et quelqu'un met des mots et nomme des situations qui n'ont jamais été nommées. Je décide que je ne veux plus être la petite fille bête et naïve. Je ne le fais plus pour moi mais pour mon fils. Quand je regarde et que je nomme ce que

je vois, mon fils dort paisiblement la nuit. Quand je minimise, je tergiverse ou je justifie, mon fils souffre de terreurs nocturnes. Alors, ses cris au milieu de la nuit me rappellent que je ne peux plus faire marche arrière, que le personnage de la petite fille idiote a été un excellent refuge durant mon enfance, mais que maintenant, il me transforme en une dangereuse prédatrice pour les autres. Dès lors, si je sors de mon personnage, bien que j'ai l'impression que cela me rend vulnérable car je me sens démunie de ressources émotionnelles avec mon doux sourire sur le visage, je vais devenir féroce. Je vais défendre bec et ongles ceux que j'aime. Je prends le risque lorsque je sors du refuge de l'ingénuité, du moins c'est ce que me fais croire mon personnage, de payer le prix du désamour.

Cet exemple illustre un point important. Lorsque nous sommes prêts à abandonner notre personnage, c'est-à-dire au moment où nous constatons qu'il ne nous sert plus à rien, notre plus grande peur réside dans le fait de ne pas être aimés parce que nous ne répondons plus aux attentes des autres. Cependant... C'est une illusion. Parce qu'auparavant **non plus**, lorsque nous jouions notre rôle, **nous n'étions pas aimés**. Nous avons une fonction et une nécessité, mais être aimé aurait été autre chose. La peur de perdre quelque chose que de toute façon nous n'avons jamais eue est une erreur. Cependant, cela opère dans nos croyances. Nous le ressentons quand nous sommes sur le point de faire le grand **saut** entre le personnage connu et les infinies possibilités que peut nous offrir un état de conscience plus ample.

Dans l'exemple choisi, il aurait pu être nécessaire à cette trame familiale que personne ne dénonce les mauvais soins ou l'abandon. Ou peut-être ces rôles auraient-ils pu être occupés par d'autres frères plus âgés. C'est pourquoi les parents peuvent avoir voulu protéger et habiller leur dernière fille en poupée pour satisfaire leur fantasme de famille heureuse. Et cela a fonctionné... tant que cela a fonctionné. Chacun aurait-il pu continuer à jouer son propre rôle ? Bien sûr que oui. Mais le personnage de la petite fille cesse d'être confortable pour la femme qui portait ce déguisement, à cause d'un événement. Quand nous acquérons la maturité suffisante pour oser abandonner notre personnage, nous ne perdons jamais sur le terrain de l'amour. Au final, la réalité apparaît crûment.

PLUS LA DÉTRESSE ÉMOTIONNELLE EST GRANDE, PLUS LE REFUGE DANS LE PERSONNAGE QUI DONNE UNE IDENTITÉ EST IMPORTANT

Si nous parlons de refuge, implicitement, nous parlons aussi de fragilité ou d'enfance. Parce que tout enfant est dépendant, sur tous les plans. Quand nous sommes enfants nous dépendons physiquement, affectivement et financièrement de nos parents. Il n'y a pratiquement rien que nous ne puissions résoudre par nos propres moyens, sans la collaboration des adultes. C'est pourquoi les expériences que nous aurons en termes de protection ou, tout au contraire, de

divers niveaux de solitude, d'abandon, de manque de compréhension ou de distance affective quand nous étions enfant, vont influencer sur le type de refuge que nous aurons à construire, comme nous pourrons, pour survivre. Ces refuges sont généralement des refuges émotionnels. Ils prennent une forme spécifique en fonction de ce que nos personnages organisent dans notre vie relationnelle.

Il n'y a pas de personnage plus important ou plus fort que d'autres. Si quelqu'un incarne par exemple le rôle du malade chronique, au-delà des apparences, il peut être le personnage le plus puissant de la famille, s'il tient en éveil, à travers plusieurs générations, beaucoup de personnes qui s'inquiètent de sa maladie. Cependant, nous pourrions tous croire que le courageux ou l'homme d'affaires qui a du succès sont plus puissants que le cardiaque à qui on ne doit pas annoncer de mauvaise nouvelle pour ne pas prendre le risque de lui provoquer un infarctus. En vérité, le personnage le plus fort est celui auquel nous avons une impérieuse nécessité d'être attaché.

Nous pourrions dire que **plus notre détresse est grande durant notre enfance** (que nous en ayons d'ailleurs conscience ou pas) **plus notre personnage sera fort**. En effet, à cause de la terreur infantile qui résonne encore en nous, nous serons paniqués à l'idée d'abandonner ce qui nous a toujours apporté de la sécurité. Le personnage a toujours été notre protecteur le plus fidèle. Il nous a donné toute la protection visible et invisible que nous avons pu espérer.

Il est important de prendre ceci en compte, car lorsque nous entreprenons un travail pour ouvrir notre conscience, nous examinons la solitude ou la distance émotionnelle vécue au cours de notre enfance. Nous dépistons le personnage et nous supposons dont nous voulons nous débarrasser. Nous ne devons pas avoir peur de nous en débarrasser, même si notre enfance a été déchirante. Sachons que nous tous, sans exception, avons besoin d'être aimés. Et si la reconnaissance, aussi minime soit-elle, vient des mains de notre personnage, cela sera le seul moyen que nous aurons pour nous sentir bien.

Supposons que je joue le rôle du personnage qui résout les problèmes et qui est efficace. Dans ma famille, j'ai été capable de régler un problème complexe d'héritage familial quand j'avais à peine 18 ans. Ensuite, je suis celui qui règle les démarches sans fin de la retraite de mes parents. Je suis celui qui parvient à obtenir l'inscription de mes neveux dans une école où il n'y avait plus de place. Je suis celui qui travaille dans un service de ressources humaines et qui résout les problèmes entre employeur et employés. Je suis le «solutionneur» des problèmes des autres. Bien entendu, dans une telle position, il est facile de déduire que je serai admiré, aimé et valorisé... **Tant que je continuerai à résoudre des problèmes**. Or, imaginons que je tombe amoureux d'une femme. De qui serai-je capable de tomber amoureux ? De quelqu'un qui aura beaucoup de problèmes à régler, évidemment. Je vais émerveiller cette femme. Je vais la sauver des griffes de parents atroces et je vais l'emmener vivre dans mon

château féérique. Peut-être que nombre de moments romantiques vécus ensemble auront quelque chose à voir avec le stress que ma femme chérie a subi suite à cause de tous ses conflits. Peut-être qu'ils seront en lien avec la protection que je lui offre, ce qui nous a propulsé dans un océan de sensations amoureuses. Il est possible que nous puissions vivre ainsi beaucoup d'années.

En principe, il sera difficile qu'il y ait «un problème» que je ne puisse pas résoudre... Mais le destin va se charger de m'envoyer Merlin l'Enchanteur avec quelque tour de magie, de sorte que survient dans ma vie un problème que je ne serai pas capable de résoudre par mes propres moyens. Imaginons qu'à côté de chez moi, des voisins désagréables et agressifs, propriétaires de trois chiens qui ne cessent d'aboyer pendant la nuit, viennent d'emménager. Bien évidemment, j'essaie de m'entendre avec eux, sans résultat. Je porte plainte, sans succès. Par ailleurs, personne ne va être en mesure de m'aider, même pas me donner une idée afin de trouver une issue à ce problème. Je me trouve face à mon personnage –celui qui résout tout- blessé. Et non seulement je ne pense à personne à qui demander de l'aide, mais de surcroît, je ne trouverai dans mon entourage que mépris et manque de considération. Dans les «contrats» interfamiliaux, il n'était pas écrit que j'aurais besoin un jour de quoi que ce soit. C'est pourquoi, si je demande de l'aide, je désobéis «aux règles» des accords implicites familiaux. Par conséquent, entre mes propres automatismes qui me poussent à toujours trouver des solutions à tous les problèmes et les automatismes de mon entourage qui soutiennent le fait que je suis celui qui résout tous les problèmes... il va m'être difficile de quitter mon déguisement. Tout particulièrement si j'ai l'impression de perdre «l'amour» de ceux qui prétendent m'aimer. En vérité, dans la mesure où je continue à correspondre à ce qui était convenu depuis toujours, je crois que tous continueront à m'aimer. Or, le don d'amour ne se pose pas ainsi parce que l'amour conditionnel n'est pas de l'amour. Voici quelques exemples banals pour décrire brièvement comment agissent nos personnages en nous, à quoi ils nous servent et combien nous y sommes attachés.

DISCOURS MATERNEL

- SAVOIR DÉTECTER LE DISCOURS MATERNEL
- POURQUOI IL EST IMPORTANT DE DÉCOUVRIR QUELLE VOIX NOUS EMPRUNTONS ?
- COMMENT NE PAS IMPOSER UN DISCOURS TROMPEUR À NOS ENFANTS ?

SAVOIR DÉTECTER LE DISCOURS MATERNEL

Lorsque nous tentons d'accompagner un processus de recherche personnelle en interrogeant de façon précise le consultant sur son enfance nous cherchons au départ à connaître le **degré de «maternage» qu'il a reçu**. Pour quelles raisons ? Parce que la conscience va s'organiser en fonction de la protection reçue ou de la détresse vécue. À la suite de quoi chacun va se mettre en place un refuge plus ou moins grand. Si il a reçu suffisamment de protection (chose rare), les souvenirs seront fluides, tout simplement. Mais il est très probable que la réalité infantile de notre consultant ne soit pas de cet ordre. Les souvenirs seront donc teintés de ce qui aura été nommé pendant son enfance. Et le **discours maternel** apparaît quasiment toujours à ce moment-là.

Par où commençons-nous ? Nous posons des questions au sujet de l'enfance. La réponse est fréquemment : «bien, tout est normal». En Espagne, la réponse habituelle est : «phénoménale». Cette information ne nous est pas d'une grande utilité. Mais il est important de savoir, que pour chacun d'entre nous, ce que nous avons vécu durant notre enfance est «normal», parce que l'univers familial était «tout ce que nous connaissions du monde». Ainsi, nous devons inventer des questions un peu plus spécifiques, si possible en relation avec les soins reçus, du type : «qui t'accompagnait au lit le soir ?», «qui te lisait une histoire ?», «Qui te préparait ton plat préféré ?», «qui connaissait tes peurs ?», «qui t'emménait

à l'école ?», «qui t'aidait en cas de problème ?». Il est possible qu'aucun souvenir n'émerge ou bien que des images confuses et contradictoires fassent leur apparition. S'il n'y a aucun souvenir, c'est parce que ce qui est arrivé est trop douloureux pour un petit enfant, alors il l'envoie «dans l'ombre». Dans l'ombre la détresse ne disparaît pas, mais la conscience peut se tromper elle-même et elle nous fait croire que nous avons évacué cette souffrance. Il peut également arriver qu'un souvenir vienne en contredire un autre. Dans ce cas, il faut affiner les questions, fouiller plus profondément jusqu'à détecter les contradictions et les pointer. Par exemple, le consultant ne se souvient pas que quelqu'un l'ait accompagné à l'école, il se rappelle toujours qu'il marchait seul à l'aller comme au retour. En même temps, la phrase suivante apparaît : «Maman a arrêté de travailler pour s'occuper de moi quand je suis né». Alors, nous devons montrer : «si tu étais fils unique, si maman ne travaillait pas, comment se fait-il que tu allais seul à l'école alors que tu n'avais que 6 ans ?». Il y a quelque chose qui cloche. Ceci est fréquent, parce que la réalité émotionnelle d'un enfant est rarement analogue à ce **que la mère a dit**.

Nous avons donc un enfant de six ans qui va seul à l'école. Nous pouvons alors lui demander au sujet de cette période : «tu aimais aller à l'école ?», «tu avais des copains ?», «tu te souviens d'une maîtresse en particulier ?». Il est possible que le consultant réponde : «J'étais très timide et j'avais peur d'un groupe d'enfants agressifs». Très bien. La prochaine question sera : «qui savait que tu avais peur de ces enfants ?». Nous avons là, la première surprise. Le consultant se rend compte aujourd'hui, du haut de ses 40 ans, que **personne** ne connaissait ses souffrances. Aller seul à l'école tous les jours, à l'âge de 6 ans, la peur au ventre, est une catastrophe. Ceci s'appelle **de la détresse**, de la solitude. Nous commençons à nommer la **distance** entre le **discours** : «maman a cessé de travailler pour s'occuper de moi» et les nouvelles paroles «j'étais un enfant seul et apeuré». Je veux démontrer que nous sommes en train de soupçonner que la mère avait l'habitude de répéter : «je me suis occupée de toi depuis toujours», chose, qui du point de vue de la mère, devait être vrai. Mais du point de vue de la réalité et du besoin de protection de cet enfant, ne l'était pas.

Jusqu'à maintenant, nous avons un enfant sans fratrie et assez seul. Et une mère dont on ne sait pas clairement ce qu'elle faisait. Par conséquent, il faudra demander : «que faisait ta mère ?» ; «elle s'occupait de la maison» ; «et ton père ?», «il était forgeron et il travaillait beaucoup». «Et comment s'entendaient tes parents ?», «mal, parce mon père était violent». «Tu t'en souviens ?». «Non, mais je sais qu'il buvait de l'alcool et après, il battait

ma mère». «Tu te souviens de scènes en particulier?» ; «oui, je me rappelle que ma mère pleurait toujours». «Tu te souviens de ton père ivre ?» ; «non, parce que mes parents se sont séparés quand j'avais 3 ans». «Ah !... Trois ans ? Quelle confusion ! Ce ne sont pas tes propres souvenirs, tu étais trop jeune». «Bon, c'est vrai, ce ne sont pas mes souvenirs. En fait, je me souviens que lors de mes 18 ans, mon père a voulu venir à ma remise de diplôme et ce jour-là, il sentait le vin». «Ok, mais ceci est arrivé bien plus tard, nous essayons de mettre de l'ordre dans l'information et le vécu de ta petite enfance et c'est difficile» ; «oui, c'est difficile».

«Où en sommes-nous ?» Jusqu'à présent les souvenirs sont **colorés par ce que maman a nommé** tout au long de l'enfance de notre consultant. Ensuite, si papa s'est séparé de maman quand le consultant avait 3 ans, il est peu probable que le point de vue du père ait trouvé sa place dans la scène qui se jouait alors. Ce qui est clair, c'est que maman pleurait ou souffrait. Ce que nous savons avec certitude, c'est que **maman nommait sa propre douleur** et que notre consultant était seul. En conséquence, nous devons continuer à questionner, sans laisser tomber **la chronologie des faits**.

Pourquoi est-il important de suivre la chronologie ? Parce que la conscience va faire un saut vers les souvenirs conscients, et, au risque de me répéter, elle va envoyer dans l'ombre les souvenirs qu'elle ne peut pas aborder. Et pour faire émerger ce dont elle ne se souvient pas, fréquemment, nous nous appuyons sur la chronologie qui ne laisse pas de place au mensonge. À telle date, à tel âge, il est arrivé telle ou telle chose.

Poursuivons avec notre exemple. Nous poserons des questions plus précises : «tes parents se sont séparés quand tu avais trois ans, et ta mère ne travaillait pas. Qui subvenait aux besoins de la famille ?» ; «Je crois que c'était mon papa » ; « ta mère s'est remariée ? » ; «non, elle n'a jamais pu pardonner à mon père et elle n'avait aucune confiance aux hommes».

«Qui a prononcé ces phrases ?» Maman bien sûr. Dans l'esprit de ce petit garçon, papa est méchant et impardonnable, et maman est gentille et elle souffre. Cependant, **personne ne nomme ce qui arrive à l'enfant**, bien que **l'enfant sache tout de ce qui arrive à sa mère**. Ceci est important, parce que la mère ne nommait pas la solitude de cet enfant, pas plus que ses difficultés, ses désirs réprimés, ses peurs. En fait, elle ne nommait rien de ce que vivait son enfant. Par contre, maman nommait ses propres états émotionnels. Ceci nous donne déjà un panorama. Nous pourrions dessiner une petite carte de l'enfance montrant **cet enfant regardant sa maman** et

connaissant toutes ses souffrances. Et c'est ce que nous dirons tel quel au consultant.

Alors, le consultant s'émeut et dit «C'est exactement ça. Je ne l'avais jamais vu ainsi». Ensuite nous pouvons progresser, parce que nous avons eu la confirmation d'un soupçon. Si nous avons un enfant qui regarde sa maman mais qui lui-même, n'est pas suffisamment regardé, nous pouvons faire de la «futurologie». C'est assez facile avec un peu d'entraînement. Que peut-il arriver à un enfant qui manque d'attention ? En principe, il peut être **en danger**, parce qu'il ne dispose de personne autour de lui qui ait suffisamment de disponibilité émotionnelle pour s'occuper de lui. Et qu'arrive-t-il à un enfant en danger ? Tout est possible : des petites souffrances comme de grands abus. Comme nous sommes en train d'inventer un cas, je ne le ferai pas trop dramatique, mais relativement classique. Nous demanderons donc au consultant ce qu'il lui est arrivé quand il était enfant. Quelles sont les situations qui l'ont fait souffrir et celles dont sa mère n'a jamais été informée ? Alors, en questionnant patiemment, apparaîtra un groupe d'enfants plus âgés, de l'école ou du voisinage, qui le traquaient. Ils lui volaient son goûter. Ils lui prenaient son cartable. Alors, nous demanderons si la maman savait. «Non, je n'ai jamais pensé à en parler à ma maman». Nous confirmons à nouveau. Il est terrible qu'un petit enfant soit soumis aux maltraitements d'un groupe d'enfants plus grands. Cependant, **il est bien pire que maman n'en soit même pas informée** et que nous ayons senti que nous n'avions pas le droit de la préoccuper avec nos broutilles. Nous parlerons de tout cela avec le consultant. Ainsi peu à peu, les souvenirs apparaîtront en cascade, maintenant que nous avons **nommé la solitude et le peu d'attention reçue**. Les scènes vécues entrent en résonance avec les mots **solitude** et **peur**. Comme avant les choses n'avaient pas été dites, la conscience ne pouvait pas s'en souvenir, alors que maintenant les pièces du puzzle s'emboîtent. La conscience peut donc les «réintégrer», parce qu'il y a un endroit où les ranger.

Pour ne pas vous ennuyer davantage, je vous dirai simplement qu'en parcourant les différents vécus infantiles avec le consultant : vécus de l'école, de la solitude, de maman, des mots de maman, de l'entourage... Nous verrons ainsi combien d'autres pièces s'emboîtent dans le casse-tête des vécus infantiles, à partir de la solitude et de la détresse expérimentée.

Voyons à présent une question fondamentale : «que disait maman à ton sujet ?», «que j'étais très gentil et intelligent et que je serai médecin». À ce moment-là, maman lui a **mis son costume**. Pour répondre au désir de

maman, il fallait qu'il soit gentil. Et intelligent. Ou tout au moins, studieux. Nous pouvons formuler cette question : «Tu avais de bons résultats au collège ?», «oui, je n'ai jamais eu de problème et ma maman n'a jamais eu à m'expliquer quoi que ce soit ou à m'aider à faire mes devoirs». Nous devons chercher maintenant ce que faisait cet enfant de la maltraitance qu'il subissait de la part des autres enfants. Nous pourrions lui demander s'il a été victime d'abus de la part d'un adulte quelconque. Peut-être répondra-t-il que non. En ce cas, nous aurons une enfance solitaire, avec des lectures qui accompagnaient la solitude et nourrissaient le cœur de l'enfant.

Bien, il est temps maintenant d'aborder l'adolescence. Durant cette étape de la vie, en général, le «personnage» finit de s'ajuster. C'est le moment où nous découvrons le monde avec notre costume et jouons notre rôle de la meilleure façon possible. Les questions que nous formulerons alors devront être en relation avec le discours maternel, c'est-à-dire avec le costume que la mère a fait revêtir à cet enfant. Il y a deux sujets supplémentaires que nous devons aborder : la vocation et le début des échanges avec le sexe opposé. Que pouvons-nous supposer à propos de ce jeune ? Probablement aura-t-il résolu son problème de vocation, puisque maman avait dit qu'il était intelligent et qu'il serait un excellent médecin. Il est possible qu'il n'ait pas fait d'études de médecine, mais qu'il ait résolu précocement son orientation professionnelle. Supposons qu'il sache très tôt qu'il veuille faire des études de physique et qu'il ait fait une brillante carrière. Mais en ce qui concerne le plan affectif... Le contact avec les femmes... Les choses ont dû être plus difficiles. Cependant, bien que nous partions de certaines hypothèses, nous devons toujours les vérifier. Et nous devons essayer de regarder les scènes d'une façon la plus complète possible. Jusqu'à maintenant nous savons que maman était tournée vers elle-même, qu'il était un enfant solitaire, qu'il n'y avait pas de fratrie ni de père présent, qu'il y avait des lectures... Et pas grand-chose de plus. Nous aborderons la vocation, nous constaterons que toute sa scolarité et son entrée dans le monde professionnel se sont déroulées sans aucun problème. Ensuite, nous aborderons les relations amicales et amoureuses, sachant qu'il a peu d'expérience dans ce domaine, puisqu'il a évolué dans un monde pauvre en échanges et pour comble, il était préoccupé par maman.

Si les réponses sont vagues lorsque nous l'interrogeons sur ses relations avec les femmes, il sera nécessaire de lui demander ce qui le préoccupait le plus au sujet de sa mère à cette époque-là. Alors, peut-être dira-t-il «qu'à cette époque», sa mère est tombée malade. Nous devons entrer dans les détails. Peut-être expliquera-t-il «ma mère a commencé à avoir des crises

de panique, il a fallu lui donner un traitement. Cela a été compliqué parce qu'il a fallu changer plusieurs fois son traitement et on a mis de longues années à lui diagnostiquer une bipolarité» etc. Nous avons complètement confirmé le panorama. Maman qui a maintenant un enfant jeune adulte, continue de le phagocyter. Le jeune est émotionnellement abusé par sa mère et il détourne sa libido vers ses études puis dans son travail. Jusqu'ici c'est une histoire tout à fait banale. Un bon garçon, avec de très bonnes intentions, intelligent, attentionné et seul.

Il va arriver un moment où, même si c'est tardif, ce jeune va commencer à avoir des expériences avec les femmes. Nous essaierons d'aborder chacune de ses expériences, pour l'aider à les positionner à leur place, dans la trame générale. Si nous faisons une hypothèse : «par quelles femmes va-t-il être attiré?» Peut-être des femmes plaintives, démunies, ayant de grands conflits personnels, qui sont fascinées par la patience et l'écoute d'un homme affectueux, aimable et docile. Mais, en définitive, Quelle femme ne tomberait-elle pas amoureuse d'un homme qui les écoute ? Dans l'univers féminin, nous savons qu'il n'est pas facile de rencontrer des hommes qui écoutent. Par conséquent, nous sommes en présence de notre héros, qui commence à avoir des relations amoureuses avec des femmes, et au fur et à mesure qu'il accumule les expériences, il devient de plus en plus sûr de lui, parce qu'il découvre qu'il est aimé.

Mais nous devons montrer ici quelque chose d'important : **il est aimé dans la mesure où il écoute et où il est au service** des difficultés de la femme en question. «Qui nous rappelle-t-elle ?» Maman, bien entendu, qui l'aime également, mais qui le soumet à ses désirs.

Supposons que notre consultant se marie avec une collègue de travail. Après des histoires épuisantes avec des femmes qui lui en demandaient trop, il rencontre sa compagne actuelle. Exactement ce qu'il cherchait. Quelqu'un de suffisamment autonome, qui n'a pas besoin de se nourrir de l'énergie des autres pour trouver un équilibre. Ils s'entendent bien, ils ont des intérêts communs et ils vivent une vie tranquille. Tous les deux aiment travailler, faire des recherches et ils sont fanatiques de cinéma. Sa femme n'aime pas les conflits, elle préfère la simplicité et elle ne fait pas de drame pour rien. Très bien. Jusqu'à présent, nous n'avons aucun problème. Nous arrivons à qui nous préoccupe aujourd'hui. Pourquoi vient-t-il en consultation ? En fait, depuis trois ans, ce couple a décidé d'avoir des enfants, sans succès. Chacun d'entre eux a fait des analyses et la seule chose qui apparaît est une faible mobilité des spermatozoïdes, mais rien de très alarmant. En principe, il n'y a aucun motif apparent d'infertilité. Sa

femme insiste pour s'engager dans un programme de procréation médicalement assistée, lui résiste un peu car cela coûte cher. Ils ne roulent pas sur l'or.

«Que faire ?» Regardons la carte complète. Demandons comment va sa mère aujourd'hui. C'est alors qu'il raconte que son état de santé est au plus bas et qu'elle fait pression sur le couple pour venir vivre avec eux, c'est leur seul sujet de dispute. Nous apprendrons ensuite que notre consultant rend visite à sa mère tous les jours avant de rentrer à la maison. Qu'il paie une personne pour prendre soin de sa mère toute la journée, une autre pour les nuits et enfin, une personne pour la garder durant les week-ends.

Qu'y-a-t-il de mauvais à ce qu'un fils unique prenne en charge sa mère malade ? Va-t-il abandonner sa mère ? Non, de plus, il ne nous appartient pas de juger des décisions de chacun. Tout le monde fait pour le mieux dans la vie. Cependant, au-delà de tout conflit moral, il est nécessaire de comprendre que cette mère abusive et dépressive depuis la nuit des temps, vide son fils unique de toute son énergie vitale (elle ne se nourrit même pas de l'énergie de plusieurs individus). Elle l'a dépourvu de toute libido pour pouvoir engendrer un enfant.

En sommes-nous bien sûrs ? Non, c'est juste une idée. Nous avons un homme de 40 ans, qui en toute bonne conscience a toujours fait ce qui était correct : il est travailleur, honnête, intelligent. Aujourd'hui, il désire un enfant avec sa femme et il n'y parvient pas. Toute son énergie vitale, de manière aveugle voire peu consciente ou peu visible, est déviée vers sa mère, qui continuera à prendre et à s'accaparer les ressources financières, affectives, émotionnelles... De son fils jusqu'à le rendre exsangue, épuisé.

A ce stade, le consultant demande ce qu'il doit faire. Nous ne le savons pas. Mais au moins, nous avons mis cartes sur table. Lui les regarde, il prend sa tête entre les mains en répétant : «c'est bien ça, c'est bien ça, c'est bien ça !».

Peut-être avons-nous terminé notre travail. Ou peut-être lui demanderons-nous s'il souhaite que nous continuions à l'accompagner. Notre travail a consisté à **comparer le discours maternel**, qui maintenait notre consultant totalement enfermé dans le désir de sa mère, **avec le vécu de l'être essentiel de ce monsieur**, de son être intérieur, de sa personne, peu importe le nom que vous voudrez lui donner. Ceci fait, chaque individu se trouve en meilleures conditions pour prendre des décisions dans sa vie : en regardant le panorama complet. Peut-être que s'engager dans des

traitements de procréation médicalement assistée n'est pas la meilleure voie pour avoir un enfant, tout au moins dans un premier temps. Peut-être est-ce le moment adéquat pour avoir une conversation honnête avec sa femme en lui exposant ces réalités complexes dans lesquelles elle se trouve plus impliquée qu'il ne l'avait imaginé. Il est possible qu'il puisse se regarder et reconnaître la perte d'énergie qu'il subit depuis toujours. Quoi qu'il fasse, s'il résout cette situation en regardant le scénario complet, il est probable qu'il ait plus de chances de changer la donne pour le bienfait de tous. Sa mère y compris, bien que cela ne semble pas évident au premier abord.

Cet exemple fictif – que j'ai utilisé afin d'expliquer comment détecter le discours maternel – est un exemple parmi tant d'autres. Chaque individu apporte avec lui un univers de relations, spécifique et original. Tout l'art consiste à être capable de découvrir la « trame interne » de chacun au lieu de se laisser fasciner par le récit du consultant et d'élaborer des interprétations sur l'histoire apprise que tout individu porte avec lui dans la besace de « l'histoire officielle ».

POURQUOI IL EST IMPORTANT DE DÉCOUVRIR QUELLE VOIX NOUS EMPRUNTONS ?

Chaque fois que nous avons un problème et que nous voulons que quelqu'un nous aide à le résoudre, nous avons deux fantasmes récurrents. Le premier est que quelqu'un va nous donner la solution adéquate. Et le second est que pour cela il suffit d'exposer les choses telles qu'elles sont au professionnel en question. Mais il s'avère que « les choses telles qu'elles sont » sont en réalité « telles que je les comprends ». Nous observons tous la réalité avec un prisme différent et subjectif. De fait, il n'y a pas de « regard objectif ». Il nous incombe donc de comprendre à travers quel type de prisme nous regardons, parce c'est ce qui oriente notre façon de voir.

C'est pourquoi avant d'essayer de résoudre notre problème, il est nécessaire de voir quel est notre prisme. Et ceci n'est possible qu'en abordant la façon dont ce « regard » s'est mis en place ; à quel moment, lors de notre enfance, les paroles dites par quelqu'un, ont structuré notre psychisme, ou bien l'ont rendu fou, si ce qui a été nommé est trop éloigné de notre vécu concret. Dans ces cas-là, nous nous sentirons soulagé car nous pourrions enfin comprendre les motifs du mal être qui nous a toujours habité ou de notre confusion permanente ainsi que de notre sentiment de toujours nous sentir « décalé ».

Tous les individus portent-ils en eux une histoire de **distance entre ce qui est nommé et ce qui est vécu** ? Malheureusement, il est rare de trouver des cas où cela n'arrive pas. Et, de mon point de vue, il est inutile d'aborder d'autres questions avant de savoir clairement à partir de quel prisme chaque individu se regarde et regarde son prochain.

La totalité des croyances, pensées, jugements, préférences et modes de vie s'organisent également à partir d'une quantité de présupposés affirmés par quelqu'un durant notre première enfance. Même si nous avons la sensation d'avoir toujours été sur le chemin opposé de nos parents, de ne jamais avoir partagé ni leurs points de vue, ni leur façon rétrograde de vivre. Si c'est le cas, nos parents auront nommé d'une façon quelconque notre opposition, notre rébellion ou notre erreur. En conséquence, nous aurons également un **nom**. Il est fréquent que nos parents nous octroient le personnage du rebelle, et que nous croyions ensuite tout au long de notre vie adulte que nous passons notre vie à lutter pour de grandes causes. C'est ainsi que nous nous présentons en société : comme un révolutionnaire, manifestant parfois un certain orgueil pour notre audace ou notre courage. Mais, il peut arriver qu'en cherchant minutieusement dans notre vie concrète, aucune trace de courage ou d'héroïsme n'apparaisse. Et que nous continuions tout simplement à répéter le discours trompeur de notre mère ou de notre père, en croyant que nous sommes «cela», tout simplement parce qu'ils l'ont nommé.

Dans tous les cas, il est nécessaire de découvrir si ce que nous nommons aujourd'hui nous concernant, coïncide vraiment avec la réalité, ou si nous continuons à répéter ce que nous avons entendu jusqu'à l'indigestion durant notre enfance. Si nous reconnaissons que nous ne faisons que répéter ce discours, nous devons tout reprendre à zéro. Il nous faudra revoir les souvenirs concrets, et essayer d'assembler les pièces du puzzle de notre vie sur la base d'un parcours honnête et personnel.

Le discours installé appartient-il toujours à la mère ? Dans la majorité des cas, oui. Cependant, il arrive parfois, que cela soit le **discours paternel** qui est opérationnel, ou bien celui **de la grand-mère**, si elle a été une figure très importante et si elle a été le chef d'orchestre de la famille. Il est également possible que dans certaines familles, il y ait eu des frères et sœurs divisés, certains alignés au discours de la mère et d'autres au discours du père. Dans ces cas-là, il est certain qu'ils se livreront des batailles affectives tout au long des années, chacun des géniteurs ayant des alliés parmi ses enfants. C'est pourquoi il est compréhensible que certains

enfants soient restés dans une tranchée et d'autres, dans celle d'en face, avec au milieu la haine et la rancœur qui en découle. Nous donnerons, plus bas, des exemples concrets qui aideront à une meilleure compréhension.

Savoir quelle voix emprunte celui qui parle est indispensable pour dessiner ensuite les scènes complètes et les fils conducteurs des thèmes importants de chaque famille. Dans presque toutes les familles se livrent des guerres, certaines plus visibles que d'autres. Par conséquent, il est nécessaire de savoir de quel côté joue chaque personnage, parce qu'avec cette donnée fondamentale, nous comprendrons pourquoi la personne pense ce qu'elle pense de la grand-mère, du frère, de la mère ou du maître d'école. Cela influera également sur ses opinions politiques, économiques et philosophiques. Oui, nos «opinions personnelles» sont très peu personnelles. Généralement, elles coïncident avec le discours de notre «moi trompé», bien que nous croyions que ce sont nos pensées profondes. Chaque personnage a non seulement un rôle à remplir, un texte à réciter, mais de plus, il occupe une place déterminée dans le scénario.

COMMENT RÉUSSIR À NE PAS TROMPER NOS ENFANTS AVEC NOTRE DISCOURS ?

Arrivés à ce point, nous sommes déconcertés. Il nous semble trop difficile de voir clairement quel personnage nous avons adopté, de détecter le moteur de nos actions, de comprendre quel rôle nous obligeons les êtres que nous aimons à jouer. Pire encore, le désir de ne pas imposer notre prisme, les déguisements préétablis à nos enfants nous paraît hors d'atteinte. Nous avons une lourde responsabilité parce qu'il ne s'agit pas seulement d'élever des enfants avec amour (ce qui est déjà souhaitable) mais d'une tâche beaucoup plus complexe. Si nous voulons les élever pour en faire des êtres libres, nous devons faire en sorte qu'ils soient **libres de nos projections**. La solution n'est pas de leur permettre de choisir leurs jouets ou leurs vêtements, ceci n'est pas la liberté. Nous nous sentirons libres si nous avons reçu du soutien et un regard suffisamment clair de la part de nos parents.

Dans un monde idéal, nous autres parents, saurions quoi rechercher dans notre histoire émotionnelle. Nous saurions nous questionner sans peur sur nos origines affectives. C'est une obligation, si nous voulons ensuite transmettre à nos enfants une vie moins conditionnée. Que signifie fouiller notre histoire personnelle ? Cela veut dire chercher de l'aide pour **trouver notre ombre et la reconnaître**; être disposé à s'aventurer sur des

territoires douloureux et oubliés par la conscience; se confronter avec les faits survenus pendant notre enfance, en sachant que maintenant nous sommes adultes et avons donc les ressources suffisantes pour réaliser ce travail et que rien de trop mauvais ne peut nous arriver. Tout au moins, **rien de pire que ce qui nous est déjà arrivé**. Ce que l'on redoute le plus, généralement, est de «souffrir à nouveau». Cependant, il est essentiel de prendre conscience que notre ombre nous fait constamment souffrir. Apporter de la lumière sur nos vécus personnels ne nous garantit pas la disparition de la douleur, tout au moins nous permet-elle d'en connaître l'origine. Par exemple, si notre mère s'est plus occupée d'elle-même que de nous quand nous étions enfant, certainement continuerons-nous à espérer recevoir ce quota d'affection véritable. En revisitant notre histoire et en constatant que notre mère était infantile, préoccupée d'elle-même, égocentrique et peu capable de nous faire une place dans sa vie, la douleur sera inévitable. Cependant, nous pourrons la comprendre elle, nous comprendre nous-même et ensuite **prendre une décision**. Nous pourrons décider de ne plus attendre de notre mère, quelque chose qu'elle n'est pas en mesure de nous offrir. Ceci peut apporter un soulagement. Prenons un exemple. Admettons que j'ai émigré dans un pays étranger pour étudier et parce que j'y vois la promesse de meilleures conditions de travail. Lorsque je tombe enceinte, je retourne dans mon pays d'origine avec l'idée fantasmée que ma mère va m'aider à élever cet enfant... Il est certain que la déception sera immense. Pourquoi ? Parce cette mère réelle que j'ai eu et que j'ai encore ne peut prendre personne d'autre qu'elle en charge. Et grande sera ma surprise quand elle n'accourra pas à mes appels pour m'aider alors que j'aurai mon enfant dans les bras. Je ne comprendrai pas ce qui arrive quand ma mère aura un imprévu toutes les fois où nous aurons convenu à l'avance qu'elle devait garder mon fils. Une fois de plus, je me sentirai peu aimée, comme d'habitude, sans que j'en connaisse la cause réelle. Ce qui change quand je comprends la réalité émotionnelle de ma mère, de mon entourage ainsi que la mienne, c'est que cela me replace dans un scénario réaliste. Par conséquent, je peux prendre des décisions sur la base de la vérité familiale et non sur la base de mes **illusions infantiles que j'ai tissées en fonction du discours maternel**. Ce tissage organisé dans mon enfance ne m'est plus nécessaire à l'âge adulte. Au contraire, nous pouvons être plus solides si nous regardons **la réalité telle quelle est**. Je répète, cela ne signifie pas que cela n'est pas douloureux, mais au moins nous aurons la capacité de prendre des décisions plus salutaires. Par exemple, je pourrai décider de ne pas rentrer dans mon pays d'origine si le motif de mon retour était : «être près de ma mère pour qu'elle m'aide à élever mon fils». Peut-être, là où je réside, aurais-je un réseau social, plus d'amis concrets et une meilleure infrastructure. C'est à ça que je fais

référence quand je soutiens que, à l'âge adulte, **voir la réalité en face apporte toujours un soulagement.**

Si je fouille dans ma part d'ombre, si j'ai une attitude permanente d'ouverture et d'introspection, si je cherche des maîtres et des guides qui m'illuminent, si je suis attentive à ce que me signalent mes amis, mes proches ou mes collègues de travail, tout particulièrement quand ce qu'ils me disent n'est pas très reluisant, alors je suis sur un chemin qui me permet d'intégrer les parties occultes de moi-même. Ensuite, si je dois élever des enfants, **tout ce dont ont besoin ces enfants, ce sont de parents qui se remettent en question** de la manière la plus honnête possible. En effet, si nous observons les cartes de scénarii familiaux complets, si nous reconnaissons nos automatismes, nos personnages et le texte de notre scénario écrit, peut-être pourrions-nous décider de ne plus fonctionner ainsi et essayer d'autres modes plus créatifs et riches de fonctionner. Seulement alors, serons-nous capables de regarder nos enfants avec une plus grande ouverture et moins de préjugés, c'est-à-dire, sans les juger avant de les observer et de les accompagner. Au lieu d'interpréter chacun de leur acte que nous n'aimons pas, au lieu de les enfermer dans des personnages qui nous calment parce que nous les cernons rapidement... nous pourrions simplement nommer avec précaution ce qui arrive, en donnant à ce qui arrive toute sa valeur réelle. Nous pourrions également nommer avec des mots simples ce qui nous arrive, dans la totalité de notre univers émotionnel complexe.

Ainsi, ce qui vient de notre cœur, les vécus intérieurs, les sensations, les perceptions, auront un «lieu» où se manifester... Au lieu d'être obligés de s'intégrer dans un scénario défini à l'avance. Si cela arrive, si au lieu de dire à un petit enfant : «tu es paresseux, comme ton père», nous demandons «tu n'as pas envie d'aller à l'école ? C'est parce que des enfants t'embêtent ?», Les choses changent radicalement. L'enfant ne met ni le costume du «paresseux qui n'écoute pas ses parents», ni aucun autre. Pour le moment, il a un problème qu'il ne sait pas résoudre et dont il ne sait comment parler. Et par chance, il a un adulte qui nomme cette difficulté et essaie de l'aider à affronter un problème trop complexe pour lui.

Bien sûr, tout ceci requiert un entraînement quotidien et un questionnement personnel permanent. C'est laborieux et exige de s'engager dans la relation. Rendre cette nouvelle manière d'être automatique peut demander des années. Cependant, je veux insister sur le fait que c'est le seul travail qui, à mon sens, peut nous aider à sortir de toutes ces doctrines – toutes théories

incluses qu'elles soient celles des figures de l'attachement, de l'éducation naturelle, du mouvement écologiste, du partage du lit conjugal avec l'enfant, de l'allaitement prolongé, de la fusion mère-enfant, et autres postulats progressistes auxquels mon nom est souvent associé – qui sont certes merveilleuses et politiquement corrects, mais qui fonctionnent également comme des refuges pour les personnages les plus divers. Ce que nous devons faire c'est **être libres**. Pour cela, il est indispensable de revoir le «scénario officiel» qu'on nous a imposé en même temps que la carte de notre identité, en nous exhortant à remplir notre rôle. Devenir adulte, ce n'est pas accumuler des années, pas plus qu'être autonome financièrement. Devenir adulte c'est prendre les rênes de notre vie, regarder nos démons intérieurs en face, yeux dans les yeux et décider, au terme de ce chemin périlleux, quel est le mien.

À partir de ce moment-là, nous serons totalement responsables des décisions que nous prendrons dans notre vie, dans tous les domaines, y compris celui qui consiste à ne pas enfermer nos enfants (si nous en avons) dans les personnages qui nous paraissent fonctionnels. Regarder nos enfants, notre conjoint, nos frères et sœurs, les voisins est possible si, et seulement si au préalable, nous avons été capables de regarder globalement nos propres scénarii. Si nous avons eu le courage de mettre en doute les discours officiels, et si nous prenons la décision de sortir nus de notre prison en nous dépouillant des structures infantiles. Alors, peut-être pourrions-nous demander à nos enfants ce qu'ils attendent de nous, au lieu de leur imposer autoritairement de s'adapter à nos besoins et de les obliger à porter indéfiniment des fardeaux qui ne leur appartiennent pas.

3. LE DISCOURS DU MOI TROMPÉ

- QUAND NOTRE PROPRE DISCOURS S'APPROPRIE LA VOIX OFFICIELLE
- RENFORCER LE PERSONNAGE QUI NOUS A PROTÉGÉ
- LA FASCINATION QU'EXERCENT SUR NOUS LES PERSONNAGES

QUAND NOTRE PROPRE DISCOURS S'APPROPRIE LA VOIX OFFICIELLE

Peu importe le motif apparent de la consultation, l'urgence, la personnalité, peu importe si c'est un homme ou une femme, s'il est désespéré, agressif ou s'il promet de nous payer plus si nous acceptons de l'assister en dehors du cabinet. Peu importe s'il croit que nous sommes Dieu ou son équivalent, s'il pense que nous détenons toutes les solutions et que nous seul pouvons le comprendre. Nous ne pouvons aider quelqu'un qu'à la seule condition de réaliser ensemble un parcours honnête de sa vie – et si possible, de ses ancêtres et de ses proches- **en intégrant son ombre**. C'est à ce travail que je fais référence lorsque je parle d' «organisation de la biographie humaine». Au sein de mon équipe nous appelons affectueusement la biographie humaine «BH». Nous examinons nos «BH» respectives de temps en temps, chaque fois que nous nous perdons dans des discussions stériles.

L'urgence pour résoudre une difficulté qui nous préoccupe actuellement nous rend inquiets et nous sentons une paresse nous envahir au moment de recommencer à nous souvenir tous les faits qui ont eu lieu il y a si longtemps. Nous, les Argentins qui pour la plupart avons déjà fait une expérience «psy», en avons encore moins envie. Dans ces cas-là, nous demandons au consultant qu'il essaie de définir en quelques phrases le

contenu du travail thérapeutique qu'il a déjà effectué, pour en tirer profit et l'approfondir un peu plus. Nous avons rarement la capacité d'être clair sur le travail déjà effectué. Alors, nous serons obligés de reprendre depuis le début : le vécu infantile. Le degré de «maternage» reçu. Le réel, et pas ce qui a été raconté. Cette recherche conjointe fait plus appel à notre créativité qu'à notre intelligence, plus d'entraînement que d'idées élaborées.

Quand nous décidons de construire notre biographie humaine, généralement une difficulté majeure apparaît : nous répondons aux questions du thérapeute à partir de notre lieu d'identité, de notre personnage adapté, qui a déjà un discours longuement rôdé. Nous avons vu que le problème principal, quand nous voulons organiser une biographie humaine, est que l'identité, le rôle dans lequel «nous nous reconnaissons» est sous l'emprise de notre «moi inconscient», de notre personnage. Nous nous présentons d'une certaine façon, croyant que «nous sommes cela». Par exemple, je suis avocate, efficace, ponctuelle, intelligente, je résous tous les problèmes, je suis impatiente, exigeante et responsable. Il est possible que tous ces attributs soient vrais. Cependant, ce n'est pas cela qui nous intéresse, mais plutôt l'autre facette, c'est-à-dire, ce que ces valeurs personnelles engendrent chez nous. Si cette partie de mon identité m'apporte beaucoup de bénéfices, il sera néanmoins nécessaire de chercher les inconvénients qu'elle génère pour mes proches. Par exemple, si je suis fière de mon efficacité, je tolérerais très mal l'inefficacité des autres, leurs négligences ou leur distraction. Il est également très probable que pour nourrir mon personnage, je m'entoure inconsciemment de personnes spécialement négligentes ou distraites, ce qui m'assure le pouvoir dans le royaume de l'efficacité. Si tel est mon personnage, j'aurais tendance à ne pas vouloir remuer des histoires du passé, parce que je me suis accommodée de la situation qui m'assure un quota important de pouvoir dans ma vie. Par contre, je suis préoccupée par le fait que mes enfants se comportent mal à l'école, bien que je les envoie chez un psychologue. Et comme je suis celle qui résout les problèmes, je veux une solution immédiate.

Je suis désolée d'insister sur ce concept, mais nous expliquerons à notre énergique et compétente consultante que nous commencerons par la questionner sur sa naissance et ses premiers souvenirs d'enfance. Si nous sommes la consultante, nous répondrons : «je suis née éveillée». «Qui te l'a dit ?». «Comment ça, qui me l'a dit ? Toute ma famille l'a dit». «Quelqu'un l'a dit en premier, probablement ta maman». «Oui, bien sûr, ma maman a dit toute sa vie que je suis née éveillée et que j'ai toujours été attentive à tout, rien ne m'échappe, je suis ainsi.»

Quand on a écouté des milliers de récits, on peut être tenté de sourire car nous nommons toujours avec un grand naturel notre personnage. Il faut pouvoir assumer cet «être toujours éveillé» que notre mère nous a mis sur le dos. Certains personnages ont un côté glamour et sont valorisés positivement, c'est pourquoi ils seront difficiles à abandonner. Le personnage «qui naît éveillé, voit tout, il est intelligent, rapide, intuitif, perspicace, mais à l'ombre on trouve la négligence, la détresse et la faible capacité de la mère à s'occuper de cette fille quand elle était bébé. Comment le savons-nous ? Parce que le personnage nomme à propos de lui-même uniquement ce que la mère a nommé. Tout le reste, nous allons devoir le rechercher. Et cela va être difficile, parce que le plus grand gardien de cette information est le «moi trompé» de notre consultante, qui a adopté le discours maternel et **se l'est approprié**.

En poursuivant nos recherches, nous poserons des questions pour trouver quelles étaient les exigences de la mère de la consultante, afin que sa fille assume des responsabilités qui n'étaient pas à sa mesure, dès sa petite enfance, puisqu'elle «est née éveillée», c'est-à-dire **mature**. Des souvenirs apparaîtront où effectivement, très tôt, notre consultante prend en charge ses frères et sœurs cadets. Elle se bat pour de grandes causes au collège ; elle est leader à l'école, brandissant toujours un drapeau et toujours en lutte pour défendre ses convictions. Par conséquent, elle fera très certainement des adeptes, mais elle aura aussi éternellement des détracteurs. **C'est la loi des scénarii complets**. En suivant cette pensée, nous nous intéresserons plus aux détracteurs, que probablement, notre consultante méprisera. «Ce que pensaient ces idiots ? Quelle importance ?» dit le personnage leader. Cela nous intéresse parce qu'il est possible que ce qui arrivait à ces «idiots» était similaire à ce qui arrivait aux frères et sœurs de la consultante qui se trouvaient dans la tranchée opposée à la sienne lors des batailles familiales de leur enfance. Imaginons que la mère de notre consultante était également une femme forte, énergique et décidée. Ceci constitue un motif supplémentaire pour que notre héroïne soit identifiée à sa mère et ait complètement intégré le personnage que sa mère lui a offert à la naissance. Nous pouvons faire un essai : posons une question au sujet de cette mère. Alors les yeux de notre consultante commenceront à briller en racontant une quelconque scène de cette mère exceptionnelle (qui l'a peut-être été). Ce que nous sommes en train de chercher c'est la confirmation que la mère et la fille sont bien dans le même camp, celui des «entrepreneurs». Peut-être maman ne travaillait-elle pas, bien qu'elle méprisait le père qui a pourvu aux besoins financiers de la famille pendant cinquante ans. Or, il est clair que **le tenant du discours officiel** a le **pouvoir** de la «vérité» (qui peut ne pas être la réalité, mais nous le dévoilerons plus loin). Justement,

nous sommes en train de parler du **pouvoir du discours**, dans ce cas, **maternel**.

Nous recherchons alors la réalité émotionnelle des personnages qui sont restés dans la tranchée d'en face, celle où se trouvent les «non-efficaces» : le père et la fratrie. À leur sujet, notre consultante aura beaucoup de choses à dire : «mon petit frère est un cancre, mes parents ne savaient plus dans quel collège l'envoyer, parce c'était vraiment un phénomène ! Un zombie. Il était dans la lune, il ne parlait pas, il n'était pas sociable et n'avait pas d'ami. Il n'a pas changé, il est parti vivre seul comme un vagabond dans le sud et il faut lui envoyer de l'argent régulièrement. Il vit seul avec quelques animaux de compagnie. Celui du milieu passe sa vie à faire de mauvaises affaires et je ne veux plus lui sauver la mise. Ils sont tous les deux comme papa». Très bien. «Est-ce bien la vérité ?». Tout dépend du point de vue où l'on se place. Il est clair que c'est le point de vue du personnage audacieux qui est le sien. Elle a certainement été admirée par sa mère, mais il est également probable qu'elle ait été haïe par ses frères, alors qu'elle était affairée au sommet de la montagne de sa prétention.

L'adolescence commence. Si nous faisons de la «futurologie», nous pouvons imaginer qu'elle a fait fi des désirs de tous. Nous la questionnons pour confirmer (ou infirmer) cette hypothèse. Effectivement, elle a eu son époque *femme fatale*, très sûre d'elle, entreprenante, disposée à «faire tomber des têtes» pour parvenir à ses fins. Avec ce personnage, on peut grimper dans l'échelle sociale et réussir sur le plan professionnel, mais on se retrouve très seul sur le plan affectif. Les questions qui visent à ce que notre consultante entre en contact avec cette «autre partie» d'elle-même vont donc porter sur ses liens affectifs intimes. Apparaîtront alors, des hommes fragiles et drogués qui doivent être sauvés ou bien des hommes séduits par son courage, mais qui en concevront de la jalousie dans un deuxième temps. Ils entreront en compétition avec elle. Comment commençaient ses relations ? Sur la base de la fascination qu'exerçait notre héroïne. Comment se terminaient-elles ? Inévitablement, avec une part importante de violence. Notre héroïne ressemble à la Méchante Reine d'Alice aux Pays des Merveilles : chaque fois que quelque chose lui déplait, elle ordonne : «Qu'on lui coupe la tête !». Notre consultante est une coupeuse de têtes, surtout si quelqu'un cesse d'être son fidèle allié.

Le plus grand obstacle que nous rencontrons en entrant dans les histoires de vie, est que «le personnage» est aveugle, parce qu'il se donne raison. Le «moi conscient» ne prend en compte aucune autre perspective et il est très sûr de lui. C'est pourquoi nous l'appellerons «moi trompé», parce que, de

tous les «moi», c'est celui qui comprend le moins bien **comment sont les choses de manière objective**. C'est la part du moi qui se croit plus malin – comme le fils préféré du roi dans n'importe quelle légende, bien qu'il ne sache rien de la vie. C'est pourquoi, il échoue de temps en temps. Le «moi trompé» défend un seul point de vue, considérant que c'est l'unique et le meilleur qui soit. Le «moi trompé» a peur de regarder «l'autre facette», parce qu'il sait qu'il devra enlever ses masques qui le maintiennent au chaud dans son refuge de cristal.

Si nous observons nos discours, chaque fois que nous nous «présentons» en société, c'est le «moi trompé» qui est heureux d'étaler ses supposées vertus. Par conséquent, tout ce que nous disons est une infime partie de la vérité. J'insiste sur le fait que dans la recherche de la biographie humaine, ce que le consultant **dit**, c'est-à-dire, ce que le «moi trompé» proclame, **ne nous intéresse pas**. Ce que raconte **spontanément** le consultant dans le cadre de la consultation thérapeutique, en principe, il le raconte à partir de son «moi trompé», et en tant que tel, il ne peut pas nous donner d'information valable. En conséquence, c'est le type d'information que nous devons écarter bien que ces révélations pourront nous toucher ou bien qu'elles nous auront été rapportées avec un luxe de détails scabreux ou de descriptions intéressantes pour le délice de nos sens. Pour utiliser l'exemple que nous avons inventé, les détails qui ont trait aux lamentables épisodes de ses ex compagnons, de ses frères, de ses employés ou de ses proches, seront tous abordés depuis le «moi trompé» de quelqu'un qui se croit infailible et qui est fière de l'être. Nous savons déjà que dans la perspective du «moi trompé», elle va considérer comme «idiots» tous ceux qui ne seront pas son alliée ou seront moins rapides et moins efficaces qu'elle ; et comme «acceptables», tous ceux qui s'identifieront à elle.

Nous abordons chronologiquement l'histoire d'une femme jeune et entreprenante, une avocate qui a réussi. Elle a des relations avec les hommes dans lesquelles c'est elle qui détient le pouvoir. Nous savons qu'aujourd'hui – en faisant abstraction de la chronologie - elle a 45 ans, elle est mariée, a deux enfants. Elle vient consulter car ses deux fils la préoccupent sur le plan scolaire. Parfait, nous allons essayer de trier l'information dont nous disposons pour chercher à découvrir quelle sera la suite des événements, sur la base d'une certaine logique et arriver ensuite au souci actuel.

Quel est le type de partenaire qu'elle va finalement trouver ? Un homme faible comme la plupart de ses ex-partenaires, qu'elle dénigrerait ou bien qu'elle se sentait obligée de sauver. C'est possible. Il est également

probable qu'elle trouve un partenaire fort, avec qui elle fera des alliances contre le monde entier. S'il y a beaucoup d'ennemis dehors, ou d'idiots, d'inutiles, d'improductifs ou d'incapables, il sera facile de créer une alliance. Bien entendu, ces mécanismes sont inconscients, mais ils sont opérants. Pour savoir quel a été son choix, nous devons le lui demander, en cherchant à savoir en premier lieu quel est le «type» de partenaire qu'elle a choisi. Avec notre héroïne, il n'y aura pas de «demi-teintes», elle saura immédiatement nous dire si son mari est un «génie» ou un «crétin». Alors nous saurons de quel côté elle se place. Admettons qu'elle ait opté pour un homme fort et décidé, comme elle. Imaginons que ce monsieur soit également avocat, qu'ils se soient connus dans leur milieu professionnel et qu'ils travaillent tous deux au tribunal pénal. Il est clair qu'il n'est possible d'exercer ce type de travail que si l'on a une forte personnalité et une certaine distance émotionnelle, surtout si on est une femme. Dans le cas contraire, c'est très difficile voire quasiment insupportable. Mais notre héroïne déborde de force et de distance émotionnelle...

Jusqu'au moment où, au cours de nos rencontres, nous commençons à nommer la détresse qu'elle a vécue pendant toute son enfance. Nous nommons l'obligation qu'elle avait d'être mature à 6 ou 7 ans. La responsabilité qu'elle avait d'assumer certaines décisions à un âge précoce. Et, surtout, la croyance qu'elle, cette petite fille, était la seule dans ce monde de brutes qui pouvait réellement répondre aux besoins de maman. Si nous pouvons «toucher» cette autre facette, celle qui se situe hors du discours du «moi trompé», nous aurons commencé un travail intéressant, pas dans le cas contraire. Je veux dire que notre rôle est de **mettre en valeur les avantages et aussi les inconvénients** ou le prix à payer de chaque personnage. En effet, nous sentons tous que nous maintenir dans notre personnage a un coût, même si nous ne pouvons pas le distinguer clairement. C'est pourquoi nous continuons à en faire les frais, en nous sentant mal mais sans pour autant savoir quoi faire pour nous sentir mieux. Et pour cause, le prix à payer pour soutenir le personnage se vit intérieurement, nous le subissons parce nous ne pouvons pas le distinguer clairement. Dans cet exemple, le prix à payer peut avoir été une énorme solitude, une méfiance absolue, la croyance que le monde est rempli de personnes inutiles dont on ne peut attendre aucune aide. Il est très difficile de vivre en croyant que c'est nous qui faisons tourner la terre... Dans cette perspective, il ne nous viendra jamais à l'esprit de faire confiance à quelqu'un, de nous associer, de déléguer... C'est pourquoi la souffrance et la distance se vivront avec froideur, mais également avec mépris et sans reconnaissance de la douleur endurée. Tout ceci appartient à «l'ombre» de l'individu. Nous ne le nommons pas parce que nous n'en sommes pas conscients. Nous passons notre vie à dénigrer les autres, mais nous

sommes incapables de parler de l'angoisse que produit en nous le fait de creuser au quotidien le fossé qui nous sépare du reste du monde. Nous construisons un abîme. Nous restons seuls de ce côté du monde et bien entendu, nous accusons les autres de n'être pas capables de venir sur notre terrain.

Supposons que c'est la situation que notre consultante commence à distinguer. Quand nous nommons la distance entre elle et presque tous les autres, elle accepte, en balbutiant un «je ne l'avais jamais vu sous cet angle», ou un «c'est effectivement possible». Alors nous pourrions dessiner une simple «carte» ou un schéma, au sommet duquel sont situés : elle et son époux, alliés, main dans la main et regardant le reste de l'humanité. C'est une position qui octroie du pouvoir. C'est aussi un lieu solitaire. Personne ne pense jamais que ces deux divinités puissent avoir besoin de quoi que ce soit. Tous ceux d'entre nous qui nous trouvons dans la posture des incapables sur cette carte n'ont rien à offrir au roi et à la reine de ce territoire. On y trouve de la distance, de la haine, de la jalousie, de l'incompréhension, de la rancœur, de la méconnaissance. Imaginons une montagne haute, deux individus sur leur trône là-haut, et le reste du monde tout à fait en bas. Tout ce qui va être généré, d'un côté comme de l'autre, est ce qui transparaît obligatoirement sur cette carte.

Personnellement, arrivés à ce point, je travaillerais sur le mode de fonctionnement «génies versus crétins». En effet, il est tout à fait évident que le «moi trompé» de cette consultante est tout à fait fière de son «génie» et se lamente d'avoir à supporter au quotidien tous les personnages secondaires de cette pièce de théâtre, qui ont des rôles d'idiots, de maladroits. Jusqu'à ce que nous observions ensemble comment elle a disposé les rôles de chacun, elle ne comprendra pas ce que, elle, inconsciemment, génère chez les autres. Et par conséquent, elle ne pourra pas non plus bouger les pièces du jeu qu'elle a contribuées à mettre en place.

En tenant compte de ce panorama, nous pourrions aborder ensuite la naissance de ses enfants, leur éducation, les liens établis avec eux, les échanges dans la relation affective avec son époux et les difficultés quotidiennes. Dans ce cas précis, il s'agit d'une femme qui travaille et qui doit organiser son identité autour de sa réussite professionnelle et de la distance affective. Par conséquent, nous pouvons imaginer que surgiront un nombre inimaginable de difficultés auparavant pour elle au moment où elle deviendra mère. Si nous faisons de la «futurologie», nous saurions que ses enfants vont se transformer en un «grand mal de tête», simplement,

parce que cette femme est beaucoup plus entraînée à interagir dans le monde professionnel que sur des territoires émotionnels et subtils. Avoir des enfants et la nouvelle vie que cela implique est difficile pour tout le monde, mais pour notre consultante, plus encore. Nous savons tous que les recettes, l'efficacité et la rapidité ne sont en aucun cas les solutions aux problèmes éducatifs et relationnels que nous pouvons rencontrer avec nos enfants. Si tenons compte du personnage de cette avocate, nous pouvons supposer qu'elle va se sentir prise dans un labyrinthe sans fin.

Dès lors il me semble que nous devons attendre pour formuler des questions très spécifiques concernant les premières années de ses enfants. Pourquoi ? Parce qu'elles ont dû être inconfortables pour le personnage. Alors il est probable que la consultante veuille faire passer ses enfants pour des adultes, ajoutant que «tout ça s'est produit il y a bien longtemps». Ou bien, simplement aura-t-elle oublié tous les détails des premières années de ses bébés. Par conséquent, notre travail portera en particulier sur cette période qui est passée dans l'**ombre**. Comment interroger ? En cherchant des détails. L'accouchement. Les premiers jours. Tout de suite après l'accouchement. L'allaitement. Automatiquement, notre héroïne répondra : «tout était merveilleux ! Jean ? Un ange, qui mangeait et dormait». Il est très peu probable que cela soit vrai. Depuis le «moi trompé», ce personnage est arrivé à l'accouchement en croyant qu'il contrôlait tout. Il est tout à fait clair que s'il existe un moment où on perd tout contrôle... c'est lors la scène de l'accouchement. Admettons qu'on lui ait fait une césarienne. Elle va tout de suite défendre les postulats de la modernité et les césariennes résolutes, le double tour de cordon ou avancer toute autre parfaite excuse pour ne pas entrer en contact avec ce qui est arrivé. Plus elle aura relégué dans l'ombre les scènes où elle a perdu le contrôle, plus nous devons rechercher dans cette direction. Nous pensons que le personnage va essayer –en plein chaos- de retrouver le terrain qu'il maîtrise. **Ce terrain est son travail**. Évidemment, si nous l'interrogeons sur son travail à ce moment-là, par exemple en lui demandant à qui elle a délégué ses tâches urgentes, comment elle avait organisé son absence etc. Elle dira que juste pendant sa première grossesse, elle avait décidé d'abandonner son emploi dans un cabinet important d'avocats. Elle voulait essayer de cheminer seule avec l'intention d'évoluer sur le plan financier grâce à l'ouverture de son cabinet avec la complicité de quelques jeunes avocats disposés à la suivre. Ils étaient en train de déménager dans leurs nouveaux bureaux quand ses contractions ont commencé. Ensuite, nous verrons qu'elle plaçait toute sa libido dans ses nouveaux projets de travail et combien tout son être restait éloigné de son accouchement qui

s'annonçait, sans parler de la présence d'un bébé, que jusqu'à maintenant, elle ne pouvait même pas imaginer.

C'est le moment idéal pour faire une halte et rembobiner son histoire, en reprenant l'idée du merveilleux et heureux accouchement qu'elle prétendait avoir vécu. Elle était donc en plein déménagement, au faîte de ses projets professionnels et désirait avoir un enfant avec la même énergie que celle avec laquelle elle défendait ses clients dans les tribunaux. Il y a quelque chose qui ne va pas. Nous pouvons nommer que nous imaginons une scène chaotique. Silence. Nous respirons. Quelques secondes plus tard, pour la première fois, notre consultante commence à pleurer. Elle essaie de faire en sorte que nous ne voyions rien. Nous nous approchons physiquement, mais sans la toucher encore. Elle est dans l'inconfort. Nous formulons quelques questions douces. Elle commence à gémir, à tousser, à se moucher et c'est alors que, pendant que nous essayons de la prendre dans nos bras, nous sentons tout son corps qui tremble. Elle pleure en prononçant des paroles inintelligibles, en disant qu'elle est très fatiguée, que c'est très difficile, qu'elle a mal au dos, qu'elle a besoin de vacances, que ses garçons ne reconnaissent pas les efforts qu'elle fait pour eux, que c'est plus facile pour les hommes que pour les femmes et que la vie est injuste. Très bien, nous avons mis le doigt sur de **l'ombre**. C'est ici que nous nous attarderons. Nous chercherons et essayerons de nommer et de replacer les événements se situant hors du discours du «moi trompé» qui avait tout si bien organisé. Retournons à l'accouchement ; à son manque total de communication avec le médecin qui doit s'occuper d'elle ; son manque de recherche personnelle pour s'informer à propos des accouchements ; puisque que tout ceci fait partie d'un univers féminin faible qui ne l'intéresse absolument pas. C'est alors qu'apparaît le mépris pour tout ce qui est tendre, ainsi que tout ce qui a trait aux femmes accouchées. Certes, elle en est devenue une, mais elle préfère se maintenir dans son personnage habituel : efficace et puissante. On la soumet à une césarienne, mais son personnage, fort et entreprenant, congèle son cœur, vide son mental et elle demande à aller à pied jusqu'à la salle d'opération. Elle est admirable, courageuse, confiante. Une fois le bébé hors de l'utérus, on le lui montre, on l'emporte. Mécaniquement on fait subir au bébé toute la routine hospitalière, mais, elle, se maintient sans respirer à l'intérieur de son déguisement, jamais plus utile qu'à ces moments-là. Ensuite, elle continue le discours du «moi trompé», en disant «je n'ai pas eu de lait, aussi je n'ai pas perdu de temps, le bébé a commencé à prendre du lait en poudre tout de suite et il a été fantastique». À partir de ce moment, tous les «fantastiques» que nous entendrons provenant de notre protagoniste, devront être «pris avec des pincettes». C'est le moment de nommer avec

d'autres mots ce qui est arrivé. Nous lui disons : «la césarienne a certainement été un choc, et quand tu as eu ton fils dans tes bras pour la première fois, peut-être l'as-tu senti comme un étranger, te demandant si tu étais une mère normale et si tu avais un instinct maternel, puisque tu avais des sentiments très ambivalents à l'égard de ce bébé. Peut-être que beaucoup de monde entrainait dans la chambre et te donnait des conseils». Puis, étonnée par sa faiblesse, elle dira en pleurant : «oui, oui, c'est exactement ça, on me montrait comment le porter, dans quelle position le mettre, mais le bébé pleurait et cette position ne lui plaisait pas. De plus, j'avais très mal à ma cicatrice et mon mari festoyait avec ses amis, buvant du champagne, et moi j'avais envie de le tuer. Le bébé n'aimait pas quand je le mettais au sein, c'était une torture, au final, je ne voulais plus le prendre parce qu'à peine je le touchais, il se mettait à pleurer alors qu'il se calmait avec les infirmières». Très bien, nous nous éloignons du «fantastique» de tout à l'heure. Nous continuons donc à nommer des réalités probables en dehors de son personnage. Il est possible que tu n'aies jamais imaginé le temps et le silence, pas plus que la tranquillité et le calme dont vous aviez besoin, le bébé et toi, pour faire connaissance. Il a également dû être difficile d'entrer dans «un espace intemporel» alors que tu étais en train de déménager ton bureau et de créer une nouvelle entreprise. Ta réalité extérieure était très éloignée de celle de ce bébé ainsi que de ses besoins». Notre consultante se souviendra alors sûrement, suite à nos interventions, de disputes avec son mari, des amies qui lui donnaient des conseils qui ne lui servaient à rien, de son envie de fuir et d'une oppression qu'elle ressentait dans la poitrine... sensations sur lesquelles nous pouvons à présent mettre des mots... Et qui l'amenaient à se sentir en affinité avec tous ces individus qu'elle méprisait fermement. Comme eux, elle se sentait inutile, perdue, dégoulinante, endolorie, décalée et désorientée : une horreur.

Si notre entretien atteint ce niveau d'intensité... Nous devons nous arrêter un peu pour respirer. Nous reprendrons un autre jour. Lors du rendez-vous suivant, notre brillante avocate arrivera avec un visage plus détendu, habillée avec des vêtements moins stricts et les cheveux lâchés. C'est bon signe. Elle se détend. Elle se souvient. Elle a enlevé, l'espace d'un instant, le masque qui lui faisait mal. Pour l'heure, elle nous a fait confiance. Nous pouvons donc continuer nos recherches dans le but d'éclairer les événements qu'elle a rejetés et envoyés dans l'ombre.

Nous ne serons pas surpris quand elle confessera que cinq jours après la naissance de son bébé, elle était au travail bien entendu. Elle a fui désespérément vers son lieu d'identité. Nous n'allons pas juger si elle a été

ou pas une bonne mère, cela ne nous intéresse pas. La seule chose qui nous intéresse est que, du point de vue du personnage, elle a fait la seule chose qu'elle savait faire. C'est alors, qu'ici, notre fonction change : nous devons **ajouter le point de vue du bébé**. Nous sommes obligés d'apporter sa voix et de raconter avec des mots simples, tout ce que ce bébé de cinq jours, d'un mois, de deux mois, de quatre mois, de six mois, a vécu. Il a une mère déconnectée de ses besoins basiques, le laissant aux soins de personnes idéales, il est alimenté, changé, on s'occupe de lui, mais il est **seul**. Il est inutile de parler de contact corporel, de fusion émotionnelle, de présence, de disponibilité émotionnelle, encore moins d'engagement, ou de silence. Ce sont des concepts méconnus du personnage, pour ne pas dire dépourvus de prestige. Pendant ce temps, il y a un bébé qui va demander du «maternage» comme il peut. Il est possible qu'il se rende malade. Alors nous questionnerons directement à propos des maladies infantiles de cet enfant. Notre consultante, au début, dira spontanément qu'il «était en très bonne santé». Mais si nous entrons dans les détails, elle se souviendra des bronchites, des bronchiolites, des séjours à l'hôpital pour des convulsions dues à de fortes fièvres, des otites, des rhumes interminables, des nuits sans dormir avec la tête constamment dans les nuages et autres délices quotidiens. Bien sûr, elle devait travailler, et même travailler beaucoup. Aussi, il est possible qu'elle n'ait pas de souvenirs très marqués, parce qu'à ce stade, le couple avait embauché une nourrice pour s'occuper de bébé la nuit. Alors, nous poursuivrons en nommant le vécu du bébé et l'énorme distance qui se creusait sans cesse entre l'âme de l'enfant et celle de la mère. Nous laisserons patiemment apparaître nombre de petites anecdotes, en offrant à chacune l'attention qu'elle réclame, non pas parce qu'elles sont importantes en soi, mais pour permettre d'asseoir un certain registre émotionnel, ce qui est totalement nouveau pour notre consultante. Le pire est que ce nouveau registre **est douloureux**. Mais, comme c'est une femme extrêmement intelligente, elle plaisantera sur ce qu'elle est en train de découvrir, se moquant d'elle-même et disant qu'elle n'a jamais payé aussi cher pour souffrir. Elle sait que ce nouveau rapprochement vers «l'autre côté d'elle-même» est douloureux, difficile, mais finalement nécessaire.

Nous aborderons ensuite la première année de la vie du bébé, puis l'arrivée du second enfant. La deuxième grossesse sera probablement assez similaire à la première. Un second garçon voit le jour et il n'y aura pas non plus d'allaitement. Nous trouverons de nouvelles nourrices. Moins d'attention, puisque tous étaient déjà rôdés et savaient que faire précisément avec la morve, la fièvre, les otites et les antibiotiques. En fait, nous nous attarderons sur les détails de la vie quotidienne de cette famille, avec une mère entreprenante qui travaille beaucoup, un père qui travaille aussi

énormément et deux jeunes enfants, qui sont **seuls**, souvent malades et qui survivent comme ils peuvent.

Je sais que les lectrices vont certainement se dire : «Et le père ?» «Hein ? Pourquoi le père ne s'en occupe-t-il pas un peu ? Il n'apparaît même pas dans ces scènes que vous décrivez !» Et bien... Il pourrait y avoir un père qui s'en occupe... Mais dans ce scénario, l'accord matrimonial était basé sur le travail, la réussite, l'entreprise et l'activité ; et sur le fait qu'il y ait suffisamment d'argent disponible, bien entendu. Et qui doit jouer l'autre partie de la pièce de théâtre ? C'est la femme qui s'est transformée en mère. Ce qu'apportaient ces enfants était tellement intense sur le plan émotionnel, et tellement inconnu pour le personnage qu'elle incarne, que cette femme n'a pas pu le comprendre à ce moment-là. Elle interprétait cette réalité **du point de vue du personnage qui réussit**. Le père des enfants a accompagné cette manière de voir les choses, puisque son personnage ressemble beaucoup à celui de sa femme. En outre, son personnage à lui, n'a subi aucune atteinte puisqu'il n'a pas accouché, n'a pas eu de lait et n'a pas eu de maternage à développer. Par conséquent, il n'a vécu aucune crise. Il a simplement accompagné sa femme, devenue mère, en se plaçant sur la même longueur d'onde. Nous pouvons également dire qu'il n'y a pas eu de crise dans le couple, puisque même avec deux jeunes enfants, **l'accord** entre les personnages adultes **est resté intact**. Ils ont continué à travailler, maintenant leur relation à travers leur univers professionnel et sans avoir la moindre conscience qu'ils laissent ces deux petits enfants dans une mer de solitude.

Arrivé à ce stade d'intensité lors de nos rencontres est élevé et peut-être que notre consultante désirera prendre quelques vacances. Très bien, qu'elle nous appelle quand elle voudra. Imaginons qu'elle laisse passer beaucoup de temps et qu'un jour, elle demande un nouveau rendez-vous. Elle veut directement parler de ce qui la préoccupe : ses deux enfants se comportent très mal à l'école, ils sont suivis tous les deux par des psychopédagogues, des professeurs particuliers, des psychologues et des orthophonistes qui sont là pour s'occuper d'eux. Les parents pensent maintenant à faire également appel à un spécialiste du jeu. Ils ont essayé de punir les deux enfants en les privant d'un voyage dont ils se faisaient une joie, mais cela n'a servi à rien.

Six mois se sont écoulés depuis notre dernière rencontre, nous devons à présent essayer de déterminer quel degré de conscience ou d'approche de son ombre elle a conservé pendant cette période où nous ne nous sommes pas rencontrés. Au début, elle va essayer de parler d'autre chose. Mais il ne

se passera pas moins de cinq minutes avant qu'elle ne se mette à pleurer, à dire qu'elle n'en peut plus et qu'elle sait que c'est elle qui doit changer quelque chose. Bien, nous sommes sur le bon chemin. Pour ne pas ennuyer le lecteur, je dirais que nous allons porter notre attention sur la vie de ces deux bébés, depuis leur naissance jusqu'à ce jour et d'apporter leur point de vue. Nous reconnâtrons la solitude, les demandes détournées de présence maternelle, de plus de disponibilité, plus de jeu et plus de quiétude. Nous examinerons les outils que ces deux enfants ont utilisés pour se faire entendre : maladies, accidents, disputes, bêtises dangereuses, mauvaise conduite. Nous verrons qu'ils se comporteront de plus en plus mal, se feront du mal entre eux, se menaceront, menaceront des enfants au collège, voleront, maltraiteront d'autres enfants, désobéiront. Enfin, dans un tel contexte, ce sont plus ou moins les seules possibilités qu'ont les enfants de dire «je suis là et je veux que tu restes avec moi». Nous situerons chaque événement chronologiquement en fonction de l'âge de ces enfants. Nous constaterons ainsi que ces enfants veulent une seule chose : que maman les regarde. Bien sûr, du point de vue de la mère, elle a le sentiment qu'elle vit pour eux, qu'elle travaille pour eux et qu'elle s'efforce de leur donner la meilleure des vies. Mais ces enfants sont seuls et ils souffrent. Ils ne veulent rien de ce qu'ils obtiennent. Ils veulent simplement rester dans le lit de maman et papa. Est-il si difficile de permettre à deux enfants désespérés de monter dans le grand lit ? Il semblerait que oui, parce qu'en effet, peu d'enfants y parviennent.

Nous avons maintenant un panorama complet. Pour la première fois, notre héroïne se met à la place de ses enfants, elle les comprend et elle ressent de la compassion pour eux. Elle pose alors la question à 100 euros : «Qu'est-ce que je fais ?». Question à laquelle nous répondrons : «Je ne sais pas». Ceci doit être bien clair, chaque individu est responsable de ses actes. Nous commencerons alors à tracer ensemble un chemin qui vise l'intégration de l'ombre de la consultante. Quand elle comprend les mécanismes de son personnage (qui en réalité est son meilleur **refuge**) son besoin de garder son déguisement, les dangers qu'elle encourt à sortir de sa grotte, les défis qu'elle doit relever, les points de vue de ses enfants, de son mari, de ses employés, de ses ennemis (si elle en a), la consultante pourra décider si elle veut bouger une pièce du jeu ou non. Ceci est une **décision personnelle** qui n'entre pas dans la compétence du thérapeute. Dans tous les cas, si elle décide de prendre des risques et de bouger une pièce, le thérapeute pourra l'accompagner dans ces actes. Maintenant, plusieurs options s'offrent à elle. «Alors... c'est si facile ?» me demanderez-vous. «Nous construisons la biographie humaine et après nous sommes capables de poser des actes qui nous apportent plus de bonheur ?» Non. L'histoire que je vous ai

présentée est une histoire très simple et facile. Dans les histoires réelles, c'est beaucoup plus complexe.

Quoiqu'il arrive, de mon point de vue, nous ne pouvons **rien** aborder sans savoir quel est le personnage que joue l'individu qui vient en consultation; sans voir clairement quel est le discours du «moi trompé»; sans détecter à travers quelle bouche il parle, quel est son degré de peur à l'idée de sortir du refuge qui lui donne une identité; quels sont les avantages et les inconvénients de son personnage et, bien entendu, quelles sont les capacités intellectuelles de l'individu en question. Quand je parle des «capacités intellectuelles» je me réfère au fait que certains individus ont été tellement maltraités durant leur enfance, subissant des violences physiques et émotionnelles telles qu'ils peuvent adopter le personnage de celui qui ne sait pas, n'entend pas et ne comprend pas. Aussi, comme dans tous les cas, **le personnage est le costume qui nous permet de survivre**, il arrive fréquemment, que si notre survie dépend du fait de ne rien savoir, de ne nous rendre compte de rien, de ne rien comprendre... cela s'enracine tellement dans notre être intérieur que nous pouvons nous convertir en «idiots». Ce n'est pas que notre esprit soit incapable. C'est l'âme qui **se voit obligée de rendre l'esprit idiot**, justement pour ne pas être le témoin d'atrocités que, c'est sûr, elle ne va pas pouvoir tolérer. Dans ces cas-là, il n'est pas possible d'essayer de faire un travail de parcours de la biographie humaine. Nous devons alors être très attentifs et essayer de détecter si l'être intérieur de cet individu, à un quelconque moment, sent une confiance suffisante pour ouvrir une brèche dans le refuge que lui offre le costume de l'idiot vivant sur un nuage et nous permettre alors de nous immiscer dans les recoins de son ombre.

C'est une méthodologie qui requiert **de l'entraînement, de l'art, de l'empathie et de l'expérience** de la part du thérapeute. Parfois tout est possible et d'autres fois, nous n'avons aucun résultat. Cela ne convient pas à tout le monde. Cependant, il y a quelque chose qui, je crois, est fondamental : nous travaillons en permanence pour démasquer le «moi trompé» des consultants. Nous restons également très vigilants au fait d'éviter que le consultant croie ou pense que le professionnel «sait» ou bien qu'il «est un génie» ou n'importe quoi d'autre. Il est indispensable d'être bien clair sur le fait que ceci est une recherche que nous faisons **à deux**. Nous sommes donc en présence d'un consultant qui souffre et qui souhaite mieux se connaître et d'un thérapeute qui n'est pas impliqué dans le scénario familial et qui va aider à regarder les scènes de l'extérieur. Pour y parvenir, ce dernier va s'occuper de faire **parler tout le monde**. Il va également être attentif à ne pas entrer dans le scénario du consultant. Si

nous émettons une opinion personnelle, si le récit du consultant nous angoisse, si nous sommes horrifiés par ce que nous entendons, nous mettons déjà un pied dans ce scénario. C'est pourquoi il est indispensable que nous les thérapeutes, soyons entraînés à l'écoute de nombreuses histoires de vie. Il est également fondamental que nous travaillions en permanence sur notre ombre pour que notre personnage ne s'immisce pas dans le travail que nous sommes en train de réaliser sur le **territoire de l'autre**. Nous devons simplement être un intermédiaire qui interroge pour permettre d'accéder à la vérité, rien de plus, rien de moins. Nos opinions personnelles n'ont pas ici leur place, pas plus que nos théories philosophiques, nos croyances ou notre morale. Nous sommes sur le terrain de l'autre. Dans cette fonction, nous servons tout juste de canal à la disposition de la recherche intérieure de l'autre.

Que se passe-t-il si ce que nous disons au consultant lui paraît trop «brutal». Cela arrive souvent. En vérité, personne ne peut rien dire de plus «brutal» ou de plus douloureux que ce que l'individu vit déjà intérieurement, qu'il le sache ou non. Cependant, il ne s'agit pas de faire des interprétations à tout va, mais de nommer ce qui ne l'a pas été jusqu'à présent. Aussi, si cela entre en cohésion avec son vécu intérieur, simplement, le consultant va confirmer que «ce» qu'il a vécu tout au long de sa vie «se dit» avec des mots semblables à ceux que le professionnel utilise. Et si cela ne «lui convient pas», et bien il dira qu'il n'est pas d'accord, qu'il ne voit pas les choses ainsi. Cela signifie que nous sommes en train de nous tromper et nous devons orienter notre recherche dans une autre direction. C'est un travail ingrat de détective. Parce que généralement, nous nous trouvons face à des réalités beaucoup plus hostiles, violentes, inhumaines et féroces que celles que nous imaginions. **Chercher l'ombre est toujours douloureux. Mais rester aveugle l'est encore plus.**

Que se passe-t-il si celui qui commence son processus de biographie humaine décide de changer beaucoup d'aspects de sa vie et que, par exemple, son conjoint ou sa compagne, n'est pas disposé à changer quoi que ce soit ? Ne serait-il pas mieux qu'ils parcourent ce chemin ensemble ? Ceci est une demande fréquente des femmes. Nous les femmes, nous voulons traîner nos compagnons pour qu'ils viennent, écoutent, comprennent, et **nous donnent raison**. Il est clair que la proposition pour intégrer l'ombre ne vise pas à donner raison à qui que ce soit contre les autres, bien au contraire. Nous proposons de comprendre les raisons d'être de nos personnages respectifs et ensuite, de décider si nous sommes disposés à laisser ces personnages de côté pour vivre une vie plus en lien avec **notre vérité intérieure**. Quand nous voulons que notre compagnon

consulte, nous continuons à penser que «l'autre doit changer». Il n'y a rien de plus éloigné de la vérité. Personne d'autre que nous ne peut changer. De fait, ce que nous n'aimons pas chez l'autre – qu'il s'agisse de notre compagnon, nos parents, nos frères et sœurs, nos enfants, nos voisins, nos beaux-parents - reflète une partie de notre ombre. Si quelque chose se manifeste –d'heureux ou de douloureux- dans le scénario, c'est parce que cela fait partie de notre trame, bien que nous n'en ayons pas conscience. Si la trame, dans son contexte produit en nous des souffrances, nous pourrions toujours **changer, nous**. Ensuite, l'ambiance complète se modifiera. C'est comme un jeu d'échecs : quand quelqu'un **déplace une pièce**, le jeu change dans sa totalité.

En ce qui concerne l'intérêt de convaincre son compagnon, par exemple, pour qu'il entreprenne ce voyage, il est important d'apporter une précision. Si la consultante (si c'est une femme) commence à fouiller son personnage, si elle comprend les bénéfices qu'elle en tire, si elle admet le prix qu'elle fait payer aux autres pour se maintenir dans son rôle, si elle accepte la voix des autres et regarde le panorama complet, si elle identifie ce que ce personnage provoque chez les autres, alors elle sera capable de **changer**. Et quand elle changera, quand elle sera plus souple, quand elle écoutera, quand elle cessera de se battre, quand, spontanément, elle s'adressera à son mari plus aimablement et affectueusement... alors le mari, véritablement intéressé dira : «moi aussi je veux faire «ça» !

Il est intéressant de noter qu'il est rare qu'un homme qui traverse l'expérience de la construction de sa biographie humaine, cherche à convaincre sa femme ou sa compagne d'en faire autant. En général, il y a moins de manipulateurs chez les hommes, il n'en reste pas moins que c'est une appréciation basée sur l'expérience du centre que j'anime et qui, bien entendu, est discutable.

RENFORCER LE PERSONNAGE QUI NOUS A PROTÉGÉ

Nous devons tenir compte du fait que le personnage que nous avons construit avait un objectif fondamental : **survivre à la détresse**. La principale intention inconsciente a été de ne pas trop souffrir. Pour cela, non content d'accepter le costume que l'adulte le plus important, généralement la mère, nous a octroyé, nous y ajoutons des fioritures diverses, pendant que nous nous racontons une histoire pleine de fantaisies pour finalement nous convaincre que c'est l'histoire réelle.

C'est pourquoi, très fréquemment, lorsqu'un consultant raconte ses histoires, il y a des anecdotes agréables et amusantes. Mais attention, parce que **si nous sommes attirés par cette histoire**, quelle que soit la raison, nous nous serons laissé envoûter. Cet envoûtement fait partie des artifices de certains personnages, particulièrement ceux qui sont très expressifs : les comiques, les excessifs, les ironiques ou les cyniques. Ceux qui ajoutent sel et poivre à leurs histoires, et qui, pour cela même, attirent l'attention des autres personnages, et la nôtre. Je veux dire que si nous nous laissons prendre par la curiosité, pour avoir plus de détails sur une histoire qui nous fascine... Nous perdons notre fonction, parce que nous nous introduisons sur le terrain de notre consultant, en perdant de notre objectivité (parce que nous sommes déjà pris au piège). Se rendre compte de cette perte d'objectivité, en tant qu'observateur externe est difficile. Pourquoi ? «Comment savoir que demander pour mieux comprendre le scénario et comment savoir ce que nous ne devons pas demander parce que cela relève d'une curiosité subjective ?» On y parvient avec de l'entraînement. J'insiste néanmoins sur l'idée que nous devons veiller à ne pas nous laisser envoûter par des feuilletons, la télévision est là pour ça.

Continuons avec le personnage dont nous prenons soin comme si c'était notre plus grand trésor. Gardons bien à l'esprit que le personnage a été notre principal **refuge**, et ceci est loin d'être anodin quand on est un petit enfant. Le problème est que nous grandissons, nous devenons adultes mais, intérieurement, nous croyons que nous devons encore affronter le monde avec les mêmes outils infantiles que nous avons utilisé dans le passé. C'est pourquoi nous nous accrochons encore plus à notre personnage. Si nous sommes «Zorro», n'importe quelle cause sera la nôtre. Si nous sommes le faible, le malade, l'asthmatique, nous affronterons les événements avec notre faiblesse et avec une impossibilité de prendre quoi que ce soit en charge. Si nous incarnons un personnage dépendant qui s'évade, nous nous évaderons avec nos substances toxiques pour rester hors de la réalité. Ce qui est incroyable est que, bien que nous soyons adultes, nous continuons à jouer le jeu que nous jouions quand nous étions enfant. Et quand nous découvrons que ce personnage, c'est maman, papa, notre grand-père paternel ou qui que ce soit d'autre, qui nous l'a octroyé, nous croyons que c'est de sa faute... C'est ici que commence la tâche la plus ingrate : prendre conscience que nous consacrons une grande partie de notre énergie vitale à faire briller, embellir, décorer et compléter le personnage, parce que nous en avons besoin, plus encore que l'air que nous respirons. Sans notre personnage, nous ne savons pas vivre, nous ne savons pas qui nous sommes, nous ne savons pas comment entrer en relation avec les autres, comment garder le moral.

C'est pourquoi, quand un thérapeute cherche à nous montrer la naissance de ce personnage et comment nous avons joué nos scènes familiales qui aujourd'hui, peut-être, génèrent en nous plus de souffrance et de séparation que d'amour, nous nous mettons en colère. Nous nous accrochons, nous commençons à défendre notre mère en disant : «mais elle a quand même dû faire quelque chose de bien, car, en fin de compte, je suis un bon ingénieur, j'ai trois enfants, une épouse affectueuse et un «master» obtenu aux «États-Unis». Oui, bien sûr. Mais **nous sommes en train de chercher l'ombre**, alors tout ce que notre mère a fait est très bien, nous l'en remercions et c'est pour cela que nous l'aimons. Revenons à nos moutons. Nous cherchons à dénicher nos personnages, nos fonctionnements respectifs et, surtout, comment chacun de nous a fait partie d'une certaine trame générant certaines réactions que, maintenant, nous n'aimons pas. Par exemple, un frère vient de se suicider. Cependant, nous croyons tous que nous n'avons rien à voir avec cela. Je ne suis pas en train de dire que nous sommes coupables de la décision de ce frère. Je dis que nous faisons partie d'une certaine trame, dont un acteur, pour des motifs **intrinsèques à la trame complète**, décide de partir, ou de se rendre malade, ou de se battre avec tout le monde, peu importe.

Quand nous sommes sur le point de voir le scénario complet... Quelque chose nous prend aux tripes et automatiquement, nous nous accrochons au personnage. Parfois, nous n'autorisons plus personne à nous dire quoi que ce soit et encore moins sur notre mère. Nous savons bien que les mères sont sacrées. Le mécanisme des «offenses» fonctionne extraordinairement bien. Quand nous nous offusquons, les autres nous présentent des excuses et plus personne n'ose plus dire quoi que ce soit qui ne soit agréable à nos oreilles. C'est un moment où fréquemment nous abandonnons le travail de recherche de notre ombre. Et alors, que faisons-nous ? Rien, c'est ainsi. Si nous sommes dans le cadre de notre exercice professionnel, nous autres thérapeute, comprenons que chacun de nous a toujours absolument raison (à partir de notre personnage). Le consultant, par exemple, en plein choc à cause du suicide de son frère, sent vite qu'il ne sert à rien de passer en revue toutes ces choses de son enfance, parce que cela n'a pas pu le «sauver». Ou bien qu'il souffre trop pour remuer de vieilles blessures. Très bien, la conscience sait quand ce sera le bon moment. Il reviendra peut-être dans cinq ans, l'impact sera moins important, il aura la douce sensation qu'il était sur un chemin de la vérité qu'il n'a pas trouvée ailleurs, et il va tenter une nouvelle approche.

Dans ces moments critiques, on peut s'attendre à ce que nous nous accrochions à notre costume, comme si nous disions : «oui, et alors, je suis Superman et peu m'importe ce que pensent les autres». Justement, dans les moments où nous nous sentons le plus fragile, quels qu'en soient les motifs, nous rentrons dans notre grotte infantile. C'est cela enfiler le costume du personnage. Il est inutile d'essayer de l'enlever de force. La meilleure option consiste à comprendre que le temps est très personnel et que, à un moment donné, nous pouvons avoir besoin de «retourner dans notre refuge», et... ô combien nous avons de la chance de l'avoir !

LA FASCINATION QU'EXERCENT SUR NOUS LES PERSONNAGES

Un obstacle se présente fréquemment lorsque nous désirons accompagner les recherches personnelles, il s'agit de la fascination qu'exercent sur elles certains personnages : les personnages entreprenants plus que les dépressifs ; les charismatiques, plus que les silencieux ; les spirituels plus que les matérialistes. Cependant, notre lucidité doit à cet endroit précis rester en éveil. L'individu qui a obtenu, à travers son personnage, la plus grande admiration de son entourage... Va être le plus difficile à démasquer. Parce qu'il est habitué à recevoir de la reconnaissance pour son travail et de la gratitude pour sa seule présence. Pourquoi, lui qui est si charmant vient-il alors en consultation ? Parce qu'il considère qu'un de ses proches n'est pas aussi charmant que lui.

Par exemple, un professeur de yoga vient en consultation. Cela pourrait être un prêtre, un leader spirituel, communautaire ou quelqu'un qui suscite en nous admiration et respect. Cependant, comme tous les êtres humains, il a une ombre. Or, il est tellement confortablement bien installé dans son personnage, qu'il lui sera difficile de reconnaître une difficulté **personnelle**. Supposons qu'il vienne en consultation parce que sa femme est enceinte (dans ce cas, nous choisirons un professeur de yoga, si l'on choisissait un prêtre chrétien, cela poserait problème). Lui, veut que sa femme s'engage dans le chemin spirituel, qu'elle se fasse suivre par une médecine alternative et qu'elle tente d'accoucher de manière respectueuse tant pour elle que pour le bébé. Or, elle ne veut rien savoir de tout ça, elle a peur et elle ne pense pas s'écarter de la voie de la plus traditionnelle des médecines. Bien plus, elle consulte le médecin de sa mère, de ses tantes et de sa sœur aînée. Très bien, notre consultant, mystique et élevé spirituellement, avec un beau visage serein, vient chercher de l'aide. En vérité, il veut savoir comment aider sa femme.

Deux choses peuvent se produire : la première, c'est que nous soyons fascinés par cet être spirituel (qui, de plus, vient chercher de l'aide auprès de nous, ce qui va considérablement nous flatter). Nous allons donc l'écouter et nous lui donnerons sûrement raison. C'est là que notre propre personnage glissera sur un terrain étranger, celui du consultant. Il nous a fallu à peine une seconde pour perdre notre rôle d'accompagnateur à la recherche de l'ombre. Quand la clochette interne nous informe que nous sommes en train de dévier de notre propos, une autre clochette qui soutient l'excitation nous dit qu'il ne faut pas non plus exagérer, que cet être merveilleux est venu demander quelque chose de très simple. Comment ne pas lui donner des numéros de téléphones de médecins excellents et respectables ? Comment ne pas lui expliquer que si elle ne s'oriente pas vers la médecine alternative, on va finir par voler son accouchement à sa femme ? Comment ne pas s'allier à lui en disant que ce médecin qui s'occupe de la mère de sa femme, de sa tante et de sa sœur, va lui faire une césarienne, à son habitude. La fascination nous a joué un mauvais tour. Ainsi, cet être formidable qui respire la santé rentrera chez lui content certes, mais aveugle.

La deuxième option est de lui proposer de construire une biographie humaine. Lui ? Comment pourrait-il se soumettre au récit de ses vécus personnels à un quelconque thérapeute qui doit être beaucoup moins spirituel que lui ? Peut-être va-t-il s'offenser. C'est son droit le plus strict. Nous pourrions toujours lui expliquer que sa femme est à lui, pas à nous. Que c'est lui qui l'a choisie, que c'est lui qui l'aime, qui vit avec elle, qui lui a fait un enfant, que c'est avec elle qu'il attend un enfant et que peut-être, elle incarne sa part de rigidité, de peur et d'inflexibilité, qu'il n'assume pas. C'est aussi simple que ça. Il a quelque chose à voir, lui, son ombre et ses projections, avec cette peur manifeste qui préside aujourd'hui aux choix de sa femme. Nous pouvons le vérifier ensemble, parce qu'il sera peut-être inutile de changer de médecin, peut-être devra-t-il assumer la part de rigidité qui lui incombe, et alors, peut-être, sa femme se sentira-t-elle en droit de s'assouplir. Nous l'ignorons, mais nous pouvons rechercher. Ensuite, s'il est d'accord, nous construirons sa biographie humaine aussi chaleureusement, avec autant d'habileté, d'attention et d'affection qu'avec n'importe qui d'autre.

Est-il possible d'accompagner quelqu'un que nous admirons dans la construction de sa biographie humaine ? Seulement dans la mesure où nous ne sommes pas tombé dans la fascination et où nous sommes capables de prendre du recul avec notre implication personnelle. Si nous en sommes

incapables, nous ne pourrions pas travailler avec lui. Dans ce cas, il vaut mieux l'adresser à un collègue. Je veux dire que cela n'est pas impossible, mais qu'il faut être clair avec ce qui nous arrive et être capable de regarder cet individu, comme les autres, avec sa lumière et son ombre et avoir l'intention de vérifier ce qu'il y a de l'autre côté de ce qu'il montre. Si nous menons ce travail de recherche d'ombre à son terme, il est possible qu'ensuite, nous l'admirions encore plus, pour son implication, son dévouement, son humilité et sa bonté. Enfin, parce que nous constaterons que c'est un véritable sage.

4. HISTOIRES DE VIE

✦ NOUS DEFENDONS LE DISCOURS MATERNEL

✦ LE REFUGE DE MIRANDA : L'INVISIBILITÉ

✦ RICHARD : UN POUSSIN TOUT MOUILLÉ ET FURIEUX

NOUS DEFENDONS LE DISCOURS MATERNEL

Tout ce dont nous disposons sur le plan émotionnel est ce que maman nous a dit. Imaginons un acteur qui entrerait en scène sans connaître son texte. Ce serait terrible. De même, au quotidien, nous entrons en scène avec ce que nous avons déjà organisé, avec notre personnage en parfait état de fonctionnement. Nous devons par ailleurs prendre en compte que le pivot entre tous ces personnages est généralement la mère (à supposer que le discours officiel dans notre scénario provienne de la mère). Dans ce cas-là, si nous mettons en doute le discours maternel, le scénario complet s'écroule. C'est pourquoi **ce sont les enfants qui sont les principaux défenseurs de ce que disait leurs mères**. Nous nous offensons quand quelqu'un a la prétention de dénigrer, **de remettre en question** ou de disqualifier le discours officiel. Simplement, parce que toute la trame qui nous soutient s'en trouve déstructurée et que, même si nous souffrons, nous préférons la stabilité. Ceci est une tendance de la conduite humaine.

Les schémas comportementaux se répètent avec une étonnante régularité, par conséquent, je me servirai de quelques exemples classiques. Tous les cas cités dans le présent ouvrage ne sont pas vraiment des «cas réels», c'est-à-dire que j'ai assemblé des constantes de vie que je rencontre fréquemment et que j'assemble les unes avec les autres. Mon but étant que nous puissions nous reconnaître dans la plupart des cas qui nous sont «proposés». Pour autant, tous les «cas» auxquels je fais allusion sont des cas qui se sont présentés à nos professionnels dans le centre que je dirige à Buenos Aires. Je choisirai par conséquent un nom imaginaire pour chaque consultant et ferai référence au «professionnel» lorsqu'il s'agira des interventions de nos thérapeutes.

LE REFUGE DE MIRANDA : L'INVISIBILITÉ

Miranda a 41 ans. Elle est psychologue mais n'a jamais exercé. Elle travaille dans un magasin d'électroménager. Elle a un bébé de cinq mois qui s'appelle Lucas. Elle a lu certains de mes livres qui l'ont émue, parce qu'elle y a trouvé la description exacte des sensations de terreur et de folie qu'elle vivait après son accouchement. Elle dit qu'elle aime lire et veut entamer un processus de recherche personnelle car elle se sent en crise depuis la naissance de son fils. Elle arrive à la première consultation avec son bébé endormi dans une poussette. Elle est belle, a un aspect éthéré et donne la sensation de flotter dans l'air. Elle a une peau extrêmement blanche et des yeux très clairs. Nous lui proposons de commencer la construction de sa biographie humaine.

Dès le début de son récit, le mépris de sa maman envers son papa apparaît. De toute évidence, maman sous estimait que les origines de son mari étaient un peu plus modestes que les siennes. Le père apparaît de manière trouble, Miranda dit qu'il est «soumis». Cependant, en posant des questions précises sur son père, on apprend que c'est lui qui a toujours pourvu aux besoins matériels de sa famille. Ce couple a quatre enfants. Miranda est la troisième. Miranda **n'a aucun souvenir d'enfance**, pas plus que de son adolescence ou de sa jeunesse. C'est une donnée importante. Si un consultant ne se souvient de rien ou presque de son passé, c'est parce que la conscience s'est vue obligée d'envoyer dans l'ombre des vécus extrêmement durs pour le psychisme d'un enfant. Par conséquent, nous pouvons déjà soupçonner que le niveau de violence, visible ou invisible, a dû être très important.

Nous disions donc que Miranda ne se souvient de rien, ni de son passé, ni de ses frères et sœurs. Ils vivaient dans une maison modeste, sans relations affectives hors de la famille proche. Nous la questionnons au sujet de ses peurs : rien ; de ses maladies : rien ; de ses amis : rien ; de ses souvenirs de l'école maternelle : non plus. Cependant, elle dit d'elle-même qu'elle était un peu bête. Qui l'a dit ? « Personne, simplement ma tête ne fonctionnait pas très bien ». Nous insistons pour savoir qui la nommait avec ses paroles méprisantes et nous supposons que c'était la mère. Alors, quelques souvenirs d'agressions verbales, puis physiques de la part de sa mère remontent à la surface. C'était quand elle avait environ 10 ans, elle n'arrive pas préciser quand exactement. Elle ne se souvient pas qui l'emmenait à l'école avec ses frères et sœurs, elle croit qu'ils y allaient seuls. Elle croit qu'elle faisait seule ses devoirs dans sa chambre. Elle croit que papa rentrait très tard du travail, mais quand maman commençait à crier et frapper, papa partait, elle ne sait pas où.

Très bien, arrêtons-nous un instant et commençons à nommer avec de nouveaux mots ce qui se produisait probablement : les coups de maman devaient être

féroces, permanents, infernaux, chargés de dévalorisation et d'humiliations. À cet âge-là, Miranda, a cru tout ce que disait sa mère et pour lui rester fidèle, elle s'est rendue un peu «bête», a cessé de penser, de se connecter, «d'être» présente. Miranda acquiesce avec un regard anesthésié, comme s'il n'y avait aucune trace d'émotion sur son visage. Nous essayons de trouver quelque chose au sujet des échanges entre frères et sœurs. Maman frappait sans distinction d'âge ni de sexe, elle frappait sans discrimination. Miranda se souvient d'elle et de ses trois frères comme d'un bloc sur lequel maman déchargeait sa fureur. En la questionnant encore, elle parvient à dire : «en vérité, nous étions cinq enfants, papa inclus. Maman disait que nous étions cinq «cons».

En recherchant encore, quelques réminiscences de Miranda à l'école, apparaissent très faiblement. Elle se souvient qu'elle bégayait, ce qui l'empêchait encore plus de se rapprocher de ses camarades. C'était également un autre motif de punition de la part de sa maman. Bien que nous ayons essayé de faire remonter des souvenirs de vacances, d'étés, d'activités extra scolaires ou de faits quotidiens, nous nous heurtons toujours au même vide. Le manque de vitalité dans le récit est frappant. Comme si Miranda n'était pas faite en chair et en os, comme si elle n'était pas présente.

Elle a traversé son adolescence de la même façon, dans un collège de religieuses. Apparaissent alors des images de maman insultant et maltraitant tout le monde. Alors, la professionnelle dit, tout doucement, qu'il est possible que ce qui est arrivé est tellement horrible que la mémoire n'arrive pas à l'organiser. Miranda se souvient avoir eu ses règles pour la première fois à douze ans. Les religieuses l'ont aidée puisqu'elle n'aurait même pas pensé en parler à maman, pas plus qu'à sa sœur aînée. Elle n'a aucun souvenir de sa vie au collège ; les garçons lui faisaient peur. Au cours de son voyage de fin d'études, elle n'a parlé à personne. Voilà comment elle termine son récit sur ses années de lycée, sur la pointe des pieds.

Alors nous prêtons notre voix pour nommer son invisibilité, son manque de corps, trouvant un refuge chaleureux dans la «non existence». Si quelqu'un n'existe pas, il n'est pas possible de le maltraiter. Miranda répond que c'est cela, qu'elle s'est sentie ainsi toute sa vie. Nous lui demandons quand ont cessé les coups de maman. Elle pense que c'est à 19 ans. Un jour, elle s'est plantée face à elle et lui a dit «ça suffit». Sa mère ne l'a plus jamais touchée.

Nous abordons ensuite la période des études universitaires. Une de ses voisines s'inscrit en psychologie, alors, elle décide d'en faire de même, c'est tout. La personne qui souhaite étudier la psychologie est sa voisine. Nous faisons remarquer à Miranda sa «non existence», son «non désir». Miranda approuve en disant : «oui, oui, je n'ai jamais senti de vie à l'intérieur de moi-même». Nous dessinons alors un premier «croquis représentant son scénario familial» : une bulle vide, un rien. Pour Miranda, le plus salutaire est de ne pas exister, de

disparaître. Et depuis ce personnage invisible, elle va probablement constituer sa façon de se déplacer dans le monde. Elle approuve. En outre, elle demande si l'anémie chronique dont elle souffre peut « être en lien » avec ça. Bien, cela nous semble évident, il n'y a pas de «sang» dans ce personnage. Elle acquiesce à nouveau, légèrement perturbée. Alors nous continuons.

Elle n'a de toute évidence pas le moindre lien, ni de relation, avec des hommes. Si Miranda est invisible, qui pourrait bien la remarquer ? Il n'y a pas de contact. Elle approuve chaque parole en ouvrant ses grands yeux bleus. Elle est reçue à ses examens de psychologie, mais à peine se voit-elle dans l'obligation de réaliser des stages dans un hôpital, et de s'occuper de quelques consultants, qu'elle fuit terrorisée et ne se présente plus jamais à l'hôpital. Bien qu'elle en parle avec une certaine honte, nous lui répondons que c'est logique, que c'est parfaitement cohérent avec le croquis que nous avons dessiné jusqu'à présent. La «rien» n'a pas de substance pour affronter un consultant en chair et en os. Étudier est une activité mentale et nous pouvons le réaliser «sans corps». Mais la relation concrète avec un autre individu requiert que l'on ait un corps et que l'on soit véritablement présent.

Nous expliquons alors à Miranda que tout devait la terroriser, sauf les coups. Et voici maintenant notre première hypothèse : si tout ce que Miranda connaît comme amour, ce sont les coups et les raclées... Miranda doit être terrorisée par elle-même et sa possible «apparition dans le monde», parce que si elle devient matérielle, si elle devient visible, elle se transforme en une bombe à retardement. Par contre, tant qu'elle reste immatérielle, tant qu'elle n'a pas de corps, il ne peut rien lui arriver de mauvais. Nous le lui expliquons ainsi, avec des mots simples.

Miranda, surprise, répondra : «c'est probablement pour ça que ma grossesse et mon accouchement ont été très compliqués». Peut-être y arriverons-nous chronologiquement. Pour l'instant, nous sommes en train de tracer une hypothèse sur la constitution de ce personnage. Pour l'instant, nous sommes en présence d'une personne immatérielle à laquelle la seule idée de devenir matérielle fait peur.

Nous poursuivons chronologiquement : elle occupe plusieurs emplois... Invisibles, bien entendu. Elle travaille dans plusieurs entreprises. Elle panique à l'idée d'être en contact avec le public. Miranda s'arrange pour faire de la mise en rayon et, à ce titre, obtient la reconnaissance de ses collègues. Cela fait onze ans qu'elle est employée dans la même entreprise, elle travaille douze heures par jour, week-ends compris. Nous lui disons ironiquement : «Idéal pour disparaître». « Je ne l'avais jamais pensé ainsi » répond-elle. Elle pleure un peu. Nous poursuivons encore chronologiquement, bien qu'il y ait beaucoup de questions formulées et peu de réponses, tout simplement parce qu'elle est habitée par le «rien». Nous sommes face à une belle femme de plus de 40 ans

avec un beau bébé dans les bras. Il est nécessaire de la questionner à propos de ses premiers amours, bien que nous ayons la sensation qu'une grande distance émotionnelle préside à sa vie. Par ailleurs, si nous faisons de la futurologie, il est probable que quand nous parlerons de contact sexuel, de grossesse, d'accouchement, nous serons obligés d'inclure le **corps**, avec le danger émotionnel que cela représente pour elle. Nous le lui disons. Nous confions également à Miranda que nous pensons qu'il sera facile de travailler avec elle car les personnes réfugiées dans le mental sont généralement très intelligentes, et cela sera un bon atout pour la compréhension de son scénario. Nous la saluons elle et son bébé (qui n'a quasiment pas pleuré) en lui proposant d'achever de revoir son scénario complet lors de notre prochaine rencontre.

Une semaine plus tard, elle revient en consultation sans son bébé. Elle préfère le laisser à sa mère. « À ta mère ? Tu crois que ta mère peut s'occuper de ton fils ? », « C'est ma mère ! Personne ne s'en occupera mieux qu'elle ! ». Bien, ceci est ce que nous appelons « **défendre le discours maternel** ». Car peu importe la violence que la mère a déployée dans le passé, ce qui compte c'est ce que la mère **a dit**. Les décisions que prend Miranda, sont en cohérence avec le discours **intériorisé** qui opère à l'intérieur de Miranda et place sa mère en situation de mère responsable. Nous montrons ce scénario complet : l'histoire avec les **faits**, et l'histoire de ce qui est **dit**. Miranda comprend parfaitement la différence, elle essaie de défendre sa mère alléguant qu'elle n'est plus comme avant. Peu importe, nous n'accusons pas la mère, nous montrons seulement ce qui est. Nous faisons ensuite un résumé de ce que nous avons vu la semaine dernière : son invisibilité, sa terreur. À ce moment-là, Miranda dit se souvenir maintenant de quelques peurs de son enfance ou de son adolescence. Elle avait peur de marcher seule dans la rue. Elle se rappelle également comme elle tremblait quand un homme s'approchait d'elle. Nous lui demandons comment elle vit « son invisibilité ». Alors que personne ne la voit, comment perçoit-elle le monde ? Voit-elle tout ce qui se passe depuis son refuge de l'invisibilité ou bien est-elle totalement absente ? Elle répond fermement que depuis « l'ombre », elle écoute, observe et sait tout.

Nous continuons notre travail chronologique. À 35 ans, elle rencontre Diego, son mari actuel et père de son fils. Diego travaillait dans la même entreprise. Il y reste peu de temps et après quelques mois, il trouve un meilleur travail dans un autre commerce. À peu près au moment où Diego change de travail, leur relation s'installe. Comment imaginer le début d'une relation affective depuis la réalité d'une femme invisible ? Cela sera difficile, bien sûr. Malgré son âge, les premiers baisers furent terribles : Miranda confesse qu'elle tremblait comme une feuille.

Imaginons alors les relations sexuelles. Miranda dit qu'elle ne sait pas comment les décrire, elle dit simplement qu'elle « disparaissait mentalement » quand cela arrivait. La professionnelle essaie d'entrer dans les détails, mais on entre dans

une zone d'oubli total. Elle ne se souvient pas, elle ne sait pas, elle ne comprend pas ce qu'ils faisaient ensemble dans les moments de loisir, ni ce qu'ils partageaient, ni de ce dont ils parlaient. Chacun d'eux travaillait énormément dans un commerce différent. Dès lors, nous avons l'impression que, même avec un homme concret à ses côtés, Miranda ne parvient pas à devenir « matérielle ». Il y a deux ans, ils décident de louer ensemble un appartement et partagent les frais. Nous essayons de savoir qui est Diego, mais Miranda a du mal à nous dire quoi que ce soit le concernant. Elle dit qu'il est silencieux, qu'il n'aime pas les conflits, qu'il est introverti. Jusque-là, tout semble suffisamment cohérent avec ce que Miranda est capable de tolérer et nous mettrons des mots dessus.

Elle vit avec un homme introverti. Ils ne parlent pas, ils ne font quasiment pas l'amour, chacun d'eux travaille énormément. Ils n'ont pas de relations amicales en dehors du couple et n'entretiennent pas de relation avec leur propre famille d'origine. Nous ne savons pas qui est Diego, mais il semblerait qu'il soit également un être invisible, ou tout au moins, quelqu'un à qui cela convient tout à fait de vivre aux côtés d'une femme éthérée qui a peu de besoins et peu ou pas de projets.

Un jour elle tombe enceinte. Elle dit avoir eu ce désir depuis très longtemps, bien qu'elle n'en n'ait pas parlé avec Diego parce qu'« avec lui, on ne peut pas discuter ». Quand nous la questionnons sur sa grossesse, elle répond « qu'elle était très heureuse ». Comme nous avons peine à la croire, nous commençons à poser des questions plus concrètes, sur ses changements hormonaux et physiques, sur ses sensations corporelles, puisque la grossesse réelle a lieu **dans le corps**, terrain dangereux pour Miranda. Elle ne se souvient pas de grand-chose bien que son bébé n'ait que cinq mois. Nous disons donc à Miranda que chaque fois que quelque chose se matérialise, sa conscience se couvre d'un « voile d'oubli » qui la protège de toute attaque. Jusqu'à maintenant, nous savons que chaque fois qu'elle ne se souvient de rien, c'est parce que le fait en soi a été profondément significatif pour sa vie. Gardons à l'esprit que Miranda voit, observe, pense et lit ! Par conséquent, il est probable qu'elle ait tout lu toute la littérature disponible sur la maternité, l'accouchement, l'allaitement, les soins du bébé et tout ce qui était en rapport avec ce thème, et qu'en lisant, elle ait senti qu'elle était personnellement impliquée dans son processus de gestation. Ce qui, de son point de vue, est vrai. Mais ce qui sera relégué dans l'ombre est sa capacité de **contact**. Il se peut que la crise apparaisse quand le bébé naîtra et qu'il **demandera un contact physique**. Nous faisons part de notre réflexion à Miranda, dans ces termes, parce que nous sommes en train de regarder ensemble son scénario complet, ses actes, ses capacités et les événements qui vont forcément arriver. Nous savons que le bébé ne sera **purement et simplement qu'un corps**. Et cela sera un problème pour le personnage invisible de Miranda. Nous soupçonnons qu'elle aura des difficultés à vivre un accouchement, mais nous avons besoin de le lui demander pour en avoir le cœur net.

Effectivement, elle n'a jamais parlé avec son obstétricien. Après la quarantième semaine, alors qu'elle n'a pas eu la moindre contraction, on lui fait une césarienne. Miranda répond à toutes les questions de professionnelle par un regard atone, par conséquent, nous ne saurons jamais ce qu'il est arrivé. Est-ce qu'on lui a posé une perfusion ? A-t-elle eu des contractions ? A-t-elle eu mal, a-t-elle eu peur ? Est-ce que c'est elle qui a demandé une césarienne plutôt que de se soumettre aux lois de son corps ? Cela restera un mystère. À la naissance du bébé, bien qu'elle ait lu minutieusement tout ce qui est écrit sur l'allaitement, elle n'a pas pu allaiter car elle manquait de lait. Je ferai l'économie de tous mes commentaires à cet égard, mais il est bien clair que Miranda n'a pas pu tolérer que son bébé soit collé à son corps. Or, il est impossible de résoudre ce type de problème avec des conseils sur l'art d'allaiter, mais en recherchant au moins à quel point elle a peur de son corps, peur qui l'a toujours sauvée des raclées que lui donnaient sa mère. Peut-être, plus tard, si la consultante y est disposée, sera-t-il possible de travailler sur cette peur viscérale, primaire, infantile, réelle et usante, dans le but d'aider cette mère à entrer en contact avec son enfant et lui permettre ainsi de l'allaiter. Mais, pour l'instant, ce sont des objectifs trop élevés.

Revenons un instant à ses relations avec Lucas. Miranda est peu consciente de ce qui se passe. Elle dit que tout va très bien mais elle croit que Lucas est trop exigeant, qu'il ne veut pas rester avec son père. Nous lui demandons ce que cela signifie. Elle ne sait pas. Nous lui répondons que Lucas a cinq mois, et qu'il reçoit probablement peu de contact corporel et qu'elle lui consacre peu de temps. C'est pourquoi il est tout à fait logique que le bébé proteste lorsqu'en plus elle veut le faire garder par quelqu'un d'autre qu'elle, même s'il s'agit de son papa. En effet, en termes fusionnels, pour le bébé, le père est quelqu'un «d'externe». Dans ce contexte, le bébé aura peu d'option pour faire valoir ses besoins. Par contre, il est probable qu'il ait à s'adapter au peu qui lui est offert, c'est-à-dire : peu de contact corporel.

Miranda s'interrompt en disant qu'elle doit reprendre le travail parce que son congé parental arrive à son terme, nous aborderons brièvement ce sujet. Auparavant, il serait bon de savoir comment Lucas passe ses journées et ses nuits **de son point de vue**. C'est-à-dire que nous avons besoin de savoir comment ce bébé se débrouille pour satisfaire au minimum ses besoins, dans un panorama de relative désolation. Ensuite, connaissant le degré de protection ou de satisfaction des nécessités de base de ce bébé de cinq mois, nous trouverons des solutions pour organiser la reprise du travail de la mère. Pour le moment, pour un bébé en chair et en os qui a besoin de contact réel et concret, le problème n'est pas que maman reprenne le travail, mais le fait qu'elle soit invisible, immatérielle et éthérée. Nous expliquerons ceci à Miranda avec des mots simples et en montrant qu'à partir de maintenant, tout en tenant compte du rôle qu'elle a joué tout au long de ses 41 ans et qui lui a permis de survivre, nous essaierons de voir comment le bébé arrivera à vivre sa vie malgré le «manque de substance» de sa mère.

La professionnelle ajoute : « Miranda, si nous avons vu «qu'apparaître» est dangereux pour toi, il est possible qu'une terrible peur voire une grande terreur naissent en toi quand ton bébé essaie désespérément de prendre contact avec toi ». Le visage de Miranda se transforme. Elle commence à pleurer, elle est inconsolable. Elle crie, vocifère qu'en réalité, elle est une mauvaise mère. Nous la prenons dans nos bras. Nous la consolons et elle nous y autorise. Elle dit entre deux sanglots, que cela lui fait du bien. Elle s'effondre devant la professionnelle. Elle pleure comme elle n'a jamais pleuré dans sa vie. Elle dit en criant que par moments elle a tellement peur de faire mal à son bébé qu'elle rêve parfois que son bébé meurt et qu'elle se sent soulagée. Puis elle se réveille et pense qu'elle est un monstre. Elle se demande ensuite maintenant si elle aime son fils ou bien si tout ce que l'on dit sur l'amour des mères à l'égard de leurs enfants n'est pas une farce. Nous la laissons pleurer afin qu'elle prenne au moins contact avec ce qui lui arrive, avec le sentiment de se sentir prisonnière des demandes corporelles et affectives de Lucas, avec son besoin de se sauver, de fuir, de ne pas être là, avec le désir de ne pas posséder un corps réel qui a été abimé, blessé, battu.

La professionnelle, pose doucement des mots qui nomment tout ce qu'elles ont dit auparavant. La réalité est la réalité. Il n'y a pas de but à atteindre, ni de recette pour être une bonne mère. En vérité, nous nous fixons des objectifs impossibles à atteindre, souvent proches de l'absurde, surtout quand ces buts sont moralement élevés. Pour l'instant, Miranda veut comprendre, avec l'âme d'une femme adulte, les souffrances qu'elle a vécues pendant son enfance et surtout, elle veut prendre conscience **du personnage qui l'a sauvée ; disparaître a été sa meilleure protection, mais** aujourd'hui, ce même personnage l'enferme dans une forteresse d'impossibilités.

Nous ne trouverons pas de solution à son problème en expliquant à Miranda qu'elle doit offrir le sein plus souvent à son bébé ou qu'il vaudrait mieux qu'elle ne reprenne pas le travail. L'important est que Miranda s'observe elle-même et qu'elle voit que, si elle le veut, elle peut enlever son masque, petit à petit, parce que **personne ne va la frapper**. Sa petite fille intérieure, croit que oui, mais l'adulte qui habite en elle a le droit de savoir que **c'est une histoire du passé**. Pour l'instant, elle exprime la douleur des coups de fouets reçus dans son enfance avec des larmes.

C'est alors que Miranda ose dire à la professionnelle qu'elle a déjà frappé plusieurs fois son bébé. Oui, bien sûr, l'exigence de contact corporel que réclamait le bébé devait être intolérable. Miranda s'attendait à une réprimande de la part de la professionnelle, car ce qu'elle dit est moralement inadéquat. Cependant, qui sommes-nous pour juger qui que ce soit ? Nous sommes simplement en train de regarder un scénario complet, avec sa propre logique.

« Qu'est-ce que je fais ? » Est la question que, généralement, tout le monde pose en terminant de revoir son scénario. Et nous répondons habituellement : « ce que tu veux, nous sommes ici pour t'accompagner dans tes décisions ». C'est une étape décisive, étape au cours de laquelle s'ouvrent toutes les portes que chaque individu, conscient de lui même, est disposé à ouvrir.

RICHARD : UN POUSSIN TOUT MOUILLÉ ET FURIEUX

Richard a 44 ans, il est marié et a un fils de quatre ans, Joaquim. Ce monsieur arrive en boitant. Son épouse est en train de construire sa biographie humaine dans notre centre et il veut également essayer pour voir si cela lui est utile. Il dit qu'il souffre de fatigue et de douleurs dans les jambes, de fourmillements et de rigidité dans les genoux. Il suit un traitement avec des corticoïdes et des anti-inflammatoires. Il dit qu'il en a assez d'être malade, il a des problèmes articulaires, on dirait de l'arthrite. Nous proposons de parcourir sa biographie humaine, en partant de ses souvenirs d'enfance.

Son père était policier. Il a peu étudié et a quitté l'école avant la fin de l'école primaire. Il ne parlait pas, était brutal et violent. Cependant, c'était le seul qui était présent à la maison. Sa mère était institutrice, mais était totalement absente. Elle ne s'occupait ni de la maison, ni des enfants. Richard ne sait pas où était sa maman. Cette femme a eu neuf enfants, dont Richard est l'aîné. Il dit que c'est pour ça qu'il est devenu le plus fort d'entre tous, le plus « salaud ». Le peu de souvenirs qu'il a de son enfance sont mauvais. Son père les emmenait à l'école, leur préparait le petit déjeuner, leur lavait le linge, mais, c'était également celui qui les frappait.

Richard haïssait tout le monde et tout le monde le haïssait. Il passait ses journées seul, jouait seul, il n'aimait pas regarder la télévision. Il s'ennuyait et ne se sentait exister que lorsqu'il cherchait la bagarre ; il n'étudiait pas. Il était mal élevé et sale. Il dit qu'il voulait « commander et être fort ». Jusqu'à l'âge de dix ans à peu près, son papa l'a régulièrement violé. Nous parlons du fait que sa mère le « livrait » à son père, mais Richard ne comprend pas le concept et cela ne l'intéresse pas. Depuis, il a eu tous types de maladies de peau : des boutons, des allergies. Il ajoute que depuis cette époque : « il n'a jamais plus voulu que quiconque ne le touche ».

À partir de l'âge de dix ans, sa perception du monde se résume à la phrase suivante : « si tu me regardes, je te tue ». Il commence à ne plus se laisser faire par son père et à prendre la défense de sa mère lorsque son père les bat. Richard faisait pipi au lit la nuit jusqu'à un âge avancé, il ne peut pas préciser jusqu'à quand. L'image de sa mère n'apparaît pas. De toute façon, nous lui disons que la mère devait être battue et menacée.

À vingt ans, il a une fiancée, mais il se sent incapable d'avoir des relations sexuelles avec elle. Cela convient à sa fiancée qui désire arriver vierge au mariage. Il rencontre ensuite une autre fille et se trouve soudain face à l'évidence qu'il n'arrive même pas à se déshabiller devant elle. Il ajoute avec colère qu'il n'est pas fiable, qu'il a toujours manipulé les gens. La professionnelle l'écoute et lui répond qu'ils verront bien s'il est manipulateur ou pas. Pour l'instant, nous avons un enfant terriblement blessé et furieux, qui a des sentiments très primaires, or pour manipuler peut-être faut-il plus de subtilité. Ils découvriront ensemble quel est le personnage qui l'a sauvé, pour l'instant ils mettent cartes sur table.

La professionnelle lui demande s'il a frappé quelqu'un depuis qu'il est adulte. Non, rien, jamais. Il ne peut pas, il menace, effraie, mais ne passe pas aux actes. Il dit qu'il s'en tient à la violence verbale ; nous verrons bien ; continuons à examiner son histoire en respectant la chronologie. A 22 ans, il s'en va vivre seul. Il cherche du travail et trouve un emploi dans un kiosque à journaux dans lequel il lui arrive même de dormir. À cette époque, il tente d'avoir une première relation sexuelle avec une jeune fille, mais il dit qu'il s'est senti vide. Quoiqu'il en soit, il s'engage dans une vie de couple avec cette femme pendant treize ans. La sexualité est pauvre. La professionnelle lui fait remarquer qu'ils ont une relation plutôt fraternelle avec sa compagne et pas vraiment une relation de couple. Sa belle famille les aide en leur louant un petit appartement. Ensuite, Richard change d'employeur. Il trouve un travail administratif dans une petite entreprise familiale. Richard est très aimé par la famille de sa compagne. Pourquoi ? Apparemment il était très serviable, toujours prêt à rendre service, il faisait la vaisselle, tondait la pelouse. La professionnelle lui dit qu'il n'a pas l'air d'être un si grand manipulateur. C'est vrai, il semble être plutôt docile, soumis et silencieux. Rien à rajouter à propos de cette relation de couple ? Ils regardaient la télévision. Nous essayons de trouver quel est leur point de contact et nous arrivons à la conclusion que finalement cette femme ne réclamait pas de sexe, si bien que Richard était plutôt tranquille. Cette relation se détériore petit à petit, sa femme lui demande de gagner plus d'argent, d'être plus attentionné, elle voudrait qu'il ait des cartes de crédit. Ils en viennent à se séparer. De toutes façons, Richard dit qu'il est fort et que les femmes l'admirent. Nous ne savons pas si c'est une histoire qu'il se raconte à lui-même car il n'a pas l'air très robuste. En vérité, il a peu de forces, son corps est douloureux, il fait ce qu'on lui demande et tente de ne pas s'opposer à qui que ce soit. Parfois, ce qu'un individu dit de lui-même ne correspond pas nécessairement à la réalité du personnage qu'il a adopté. Nous lui demandons quelle est la pire des choses qu'il ait dites à sa compagne et il ne sait quoi répondre. Il n'a pas l'air d'avoir un tempérament explosif, pas même verbalement. Nous lui demandons ce que maman disait de lui : «j'étais plus violent que papa». Très bien, nous savons ce que disait maman. Ceci ne le transforme pas pour autant en quelqu'un « de plus violent » que son père. De fait, il n'a jamais frappé personne. Par conséquent, il ne peut pas être très violent, bien qu'il puisse avoir une perception claire de la

fureur qui l'habite. La professionnelle lui explique ceci avec des mots simples et lui fait un dessin le représentant avec un corps dont la peau est couverte de fil barbelé, elle pique. Il a peur que quelqu'un s'approche de lui et à la fois et il prévient les autres qu'ils ne doivent pas le faire car il peut devenir quelqu'un de dangereux. Cependant, derrière ce fil barbelé, il semble qu'il n'y ait qu'un petit poussin tout mouillé qui tremble de froid. Richard regarde le dessin en haussant les épaules. Il dit que c'est clair. Il acquiesce.

Nous suivons le fil de la chronologie. À 38 ans, il fait la rencontre de Maria, sa femme actuelle et mère de son fils. La sexualité est toujours pauvre. Il reconnaît que Maria est sexuellement beaucoup plus active que lui. Nous examinons cette relation et après l'avoir beaucoup questionné, nous arrivons à la conclusion que Richard continue d'être très serviable. Nous ne voyons ni violence ni manipulation. Bien au contraire, Maria est active, désirante et Richard s'accommode à la vie de sa femme. Après un an de vie commune, Maria tombe enceinte. À ce moment, ses beaux parents achètent une petite maison pour le couple dans une banlieue pavillonnaire. Richard a un emploi peu rémunérateur. Il souffre de douleurs articulaires importantes qui l'empêchent de travailler, c'est pourquoi il n'a jamais eu de promotion dans son travail. Quand Joachim naît, Richard ne reçoit aucune visite de sa famille. Nous questionnons à ce sujet et aucun lien, ni aucune communication n'apparaît avec ses frères et sœurs, ni avec ses parents qui sont encore en vie. Les premières années suivant la naissance du bébé ont été très difficiles. Il dit que Maria était devenue folle, que lui n'avait ni la vitalité, ni la force physique de la soutenir et que s'il avait su ce qu'impliquait avoir un bébé, il n'en aurait pas eu. Le bébé a souffert de bronchospasmes à répétition et chaque jour était une épreuve. Il ne voulait plus rentrer à la maison et il se réfugiait dans son travail qui ne l'intéressait absolument pas. Richard ne propose rien, il ne prend aucune décision, ne fait aucune proposition, ne cherche pas solution pour améliorer la situation. Il ne se sent pas capable de prendre sa vie en charge, il lui est impossible d'assumer la responsabilité de la vie des autres.

La relation de couple est très conflictuelle, ils ne se parlent quasiment plus. Nous posons à nouveau sur la table le même dessin : son personnage réfugié derrière un fil barbelé. Maria ne figure pas sur ce dessin, Joaquim non plus, seule la **peur** est bien présente. Le corps de Richard répond à cette peur, il lui est de plus en plus difficile de bouger. Nous lui offrons le dessin pour qu'il l'emporte à la maison et prenons un nouveau rendez-vous.

Nous nous revoyons deux semaines plus tard. Richard revient pour parler de sa maladie. Il a une faible mobilité à cause de la douleur. Il avait été suivi par un acupuncteur chinois qui l'a soulagé, mais il a abandonné ce traitement. On lui a diagnostiqué de «l'arthrite indifférenciée». Nous lui disons qu'il ne peut pas être «très violent», ce n'est pas possible... Avec une telle mobilité. Richard est surpris car il **croit** encore aux paroles de sa mère.

Nous essayons de nommer les avantages secondaires de cette maladie qui l'immobilise. Il répond qu'elle lui permet de **ne pas faire** ce que les autres veulent, en fait, il essaie de ne pas être serviable. La professionnelle lui demande d'écrire sur une feuille de quoi il a peur puisque la peur est très présente sur la «carte de son scénario familial». Il écrit : «J'ai peur d'être moi-même ; peur des gens ; peur de ma mère ; peur de mon épouse ; peur d'être pauvre ; peur d'être ignorant ; peur de me tromper ; peur de gérer ; peur de ne pas avoir de maison ; peur d'être un très mauvais père ; peur de travailler sans y trouver du sens ; peur que l'on abuse de mon fils ; peur de ne rien aimer ; peur de vivre».

Que de peurs ! Nous lui montrons à nouveau le dessin du petit poussin tout mouillé tremblant de froid et entouré de fils barbelés. Si nous sommes pessimistes, ce poussin n'aura pas la possibilité de changer sa situation. Si nous sommes optimistes, il trouvera les moyens de sortir de cette prison. Nous lui disons que chacun a un libre arbitre et peut décider ce qu'il veut. Nous lui assurons que nous pouvons accompagner la décision de chacun, une fois qu'il a pris conscience de sa réalité. Nous lui demandons s'il a envie d'être mieux et s'il veut retrouver de l'agilité. Il répond solennellement : «oui, je le veux». Nous rions. Il raconte que durant le week-end, il a rendu visite à un ami qu'il n'avait pas vu depuis longtemps, Maria n'en croyait pas ses yeux. Nous lui expliquons que pour des personnes aussi dévitalisées que lui, rendre visite à un ami constitue un véritable «événement». Cependant, la prison de barbelé est encore à vif. Nous convenons avec Richard que nous allons essayer de l'aider à retrouver de la vitalité. Il prend également conscience qu'il a peur de «guérir», parce s'il guérit, il ne pourra plus échapper aux désirs des autres et il ne sait pas s'il trouvera une solution. Ceci est intéressant, car bien que maman ait dit que Richard est «très violent», il est soumis aux désirs des autres en permanence. Aussi, son unique outil pour y échapper est la douleur de ses articulations qui lui empêchent de faire ce qu'on lui demande. Une fois de plus, le personnage est celui de **l'impotent**. Avec l'inconvénient qu'il ne peut rien s'offrir à lui-même. Une évidence apparaît également : **il pourrait guérir**, s'il trouve une autre façon d'échapper au désir toujours puissant et étouffant de l'autre. Il est clair, que finalement, c'est **une construction purement mentale**. Cependant, c'est facile à dire, mais prendre la décision de jouer le rôle de celui qui a une indépendance émotionnelle et prend ses propres décisions est un grand défi. Aussi, au lieu de se fixer des buts trop élevés et impossibles à atteindre, nous lui proposons de revoir la **liste de ses peurs**, et de les affronter une à une. Nous avancerons ensemble **pas à pas**.

Richard accepte, il dit qu'il «aimerait» bouger, mais il a peur de lui-même. De la colère qu'il sent en lui. Il pense que s'il en avait réellement la force physique, il serait capable de tuer quelqu'un. Nous lui disons que nous n'en doutons pas un seul instant, lui seul connaît la fureur qu'il cache. Et c'est pourquoi, il maintient son corps raide, rigide, pour qu'aucun coup mortel ne s'en échappe. Nous

traçons alors un nouveau dessin : le corps de Richard avec un feu à l'intérieur... entouré de barbelés et d'une armure de fer, pour que ce feu ne sorte pas. Lui seul mesure la portée de ce feu ardent... Et il pense que s'il le laisse sortir... Il se brûle lui-même et il incendie tout ce qui l'entoure. Nous lui disons doucement que lors de notre première rencontre, quand il se désignait lui-même comme un violent redoutable, il faisait probablement référence à la conscience qu'il a de son être intérieur. Il a beaucoup de haine rentrée et c'est lui qui en a le plus peur. La peur qu'il a de la fureur qui l'habite est telle, qu'elle oblige son corps à se paralyser. Par conséquent, pour l'instant, nous n'allons pas lui proposer ni de se radoucir, ni « **d'ouvrir son cœur** », parce que sa vie est en flammes. Lui seul connaît la taille du dragon qui demeure dans ses entrailles. Nous lui disons que notre travail sera ardu, mais que nous sommes disposés à l'accompagner, à accueillir sa haine et ses hurlements. Il pourra se délivrer en criant : « je veux tuer mon père, je veux tuer ma mère qui m'a «livré» à mon père » et affronter cette haine qui est en lui. Nous serons là pour l'accompagner, le soutenir, il pourra compter sur notre présence et notre assistance, jusqu'à ce qu'il puisse, après avoir évacué sa souffrance, trouver une nouvelle façon de fonctionner dans sa vie.

5. LES RAVAGES DE LA REPRESSION SEXUELLE

✦ PATRIARCAT ET RÉPRESSION SEXUELLE

✦ DANIELA : MORALE, MENSONGES ET SEXE

PATRIARCAT ET RÉPRESSION SEXUELLE

Notre conception de la condition humaine est empreinte de notre culture, autrement dit, elle est **subjective** car personne ne peut enlever ses œillères pour y porter un regard neutre. Ce qui pose un problème important : il y a une petite culture insérée dans une autre qui la contient. En réalité, Orient et Occident partagent un même système d'organisation sociale depuis environ 5.000 ans : le **patriarcat**. Or, le **patriarcat est fondé sur la soumission**, celle de la femme à l'homme et de l'enfant à l'adulte. Ce système a également un objectif prioritaire, qui est **l'accumulation du patrimoine**. Il s'agit par conséquent pour quelques-uns d'accumuler le plus possible et pour y parvenir, de **soumettre** d'autres plus faibles pour qu'ils offrent leur force de travail. Certains accumulent, d'autres servent. Les hommes exercent le pouvoir pendant que les femmes servent. Les adultes décident et les enfants se soumettent à leurs désirs.

Le moyen le plus sûr d'obtenir la soumission des femmes a toujours été la **répression sexuelle**, ce qui n'a absolument rien à voir avec la religion (judéo-chrétienne dans ce cas). Le mot « religion », vient de « religare » qui signifie : mettre en relation, lier, associer. La « religio » dans la Rome Antique faisait référence aux obligations de chaque individu à l'égard de sa communauté. Il fallait honorer ces valeurs qui constituaient la base de la vie en communauté. Ce n'est donc pas la religion qui a obligé les femmes à réprimer leur sexualité, mais plutôt la **logique du patriarcat**.

L'objectif principal est donc l'accumulation de terres. L'autre conséquence du patriarcat est que les femmes deviennent également une propriété. Si les femmes appartiennent à l'homme, on s'assure l'appartenance des enfants, futurs propriétaires de biens. Pour que les femmes cessent d'être des sujets et deviennent des objets usuels, il était indispensable qu'elles cessent de « sentir ». Les femmes ont toujours été intimement liées à leur corps. Pour les empêcher d'être si attentives à ce qui passait dans leur corps, il a fallu le rendre dangereux ou condamnable, intouchable. Si une femme ne peut toucher ni être touchée, le

corps se paralyse, les sensations corporelles plaisantes se congèlent et la femme cesse d'être elle-même. Son corps devient lointain, indomptable, incompris. Sale et impure est considérée la femme qui saigne. Tous ces concepts sont clairs pour nous tous, car ils nous ont été inculqués depuis notre plus tendre enfance et sont beaucoup plus enracinés en nous qu'il n'y paraît.

La société organisée autour de la conquête des terres, les guerres (nécessaires pour accroître le patrimoine) et de la soumission des femmes sont une seule et même chose. De nos jours, nous ne connaissons aucune culture qui ne soit pas aliénée à cette forme de vie, au point que nous croyons que l'être humain « est » ainsi : manipulateur, guerrier, conquérant, injuste. Il ne s'agit cependant que d'une appréciation portée uniquement par les valeurs du patriarcat. Il est vrai qu'il ne reste quasiment aucune trace d'autres systèmes ou d'autres communautés matrifocales, centrées sur le respect de la Terre Mère, l'écologie, la sexualité libre, l'égalité entre les êtres et l'amour comme valeur suprême. Bien que cela puisse paraître paradoxal, le message de Jésus a été celui-là. Or, les défenseurs du patriarcat ont rapidement détourné à leur profit ces paroles d'amour, de solidarité, de confiance et d'égalité entre les êtres que Jésus avait proclamées. Ils les ont transformées en croyances chrétiennes que nous connaissons bien et qui en réalité n'ont rien à voir avec le message de Jésus.

Il se trouve que nous vivons depuis plusieurs siècles soumis à la répression sexuelle. Ce qui signifie que le corps est considéré comme impur et impudique, et l'esprit comme pur et noble. Les pulsions sexuelles sont mauvaises et la totalité des sensations corporelles sont indésirables. À quel moment apprenons-nous qu'il n'y a pas de place pour le corps et le plaisir ? Au moment précis de la naissance. Quelques secondes après la naissance, nous cessons d'être touchés. Nous perdons le contact corporel qui était la continuité du paradis utérin. Nous naissons de mères réprimées par des générations et des générations de femmes encore plus réprimées, rigides, congelées, dures, paralysées, incapables de toucher et encore moins de caresser. Le sang se congèle, la pensée se congèle, les intentions se congèlent et l'instinct maternel se détériore, se perd, devient flou et se transforme.

Après des siècles de patriarcat sur le dos, nous autres femmes, éloignées de notre harmonie intérieure, ne voulons ni accoucher, ni sentir, ni contacter la douleur. Nous ne savons pas ce qu'est le plaisir orgasmique. Nous portons des siècles de dureté intérieure, nous vivons avec nos utérus rigides, notre peau sèche, nos bras handicapés. Nous n'avons pas été prises dans les bras de nos mères, elles ne nous ont pas bercées car elles-mêmes n'ont pas été bercées par nos grand-mères. Il en va ainsi de génération en génération de femmes qui ont perdu toute trace de tendresse féminine. Quand arrive le moment d'accoucher, notre corps tout entier nous fait mal à cause de la rigidité des routines hospitalières, de notre soumission à ses règles et du manque de respect du rythme du corps féminin engagé dans un processus d'accouchement. Nous haïssons notre corps qui saigne, qui change, qui ovule, qui se tache et qui n'est

pas maniable. Pour comble, un autre corps que nous ne pouvons ni toucher ni caresser, naît à son tour. Alors, nous ne savons que faire.

Il est important de prendre en compte que non seulement nous subissons la soumission et la répression sexuelle depuis des temps ancestraux mais que de surcroît nous accouchons en captivité. Depuis un siècle, au fur et à mesure que les femmes ont investi le marché du travail, les universités et tous les réseaux d'échanges publics, elles ont cédé du terrain sur **le dernier bastion du pouvoir féminin : la scène de l'accouchement**. Il ne nous reste même pas ce petit coin de sagesse féminine ancestrale, c'est terminé. Il n'y a plus de scènes d'accouchement. Maintenant, il y a la technologie ; des machines ; des hommes ; des temps programmés ; des médicaments ; des piqûres ; du ligotage ; du rasage ; des tortures ; du silence ; des menaces ; des examens invasifs et bien sûr, de la peur. La peur fait son apparition dans l'unique refuge auquel durant des siècles, les hommes n'ont pas eu accès. Il en résulte que nous avons été jusqu'à livrer cet abri si intime qui était l'apanage des femmes. C'est le prix que nous avons payé pour accéder au monde du travail, de l'argent et du pouvoir politique. Nous avons «livré» l'accouchement, c'est comme si nous avions **vendu l'âme féminine au diable**.

«Livrer» l'accouchement a également pour conséquence que nous abandonnions aux mains des autres le devenir de l'être qui naît à cet instant. Si nous sommes convaincus de l'incidence de la biographie humaine et de la qualité de maternage reçue sur notre vie, il est indubitable que la façon dont un bébé est reçu va être fondamentale et décisive pour la constitution de son personnage et le tissage ultérieur de sa trame familiale.

Or, la question est de savoir comment il est possible de «livrer» l'accouchement. Est-il possible de renoncer à un aspect de notre vie si intrinsèque et si spécifique à la féminité qu'est l'accouchement ? Oui, il est possible d'en détourner le sens profond, si la femme n'est plus en lien avec son être intérieur. L'instinct maternel n'est-il pas plus fort que tout ? Cela dépend, si c'est une situation de dépouillement, l'instinct va être relégué dans l'ombre et avoir la possibilité de resurgir plus tard dans de meilleures conditions.

Dans tous les zoos du monde, on sait que n'importe quelle femelle mammifère élevée en captivité aura peu de chances de concevoir et de mettre au monde. L'accouchement est généralement difficile. Si par chance elle y parvient, la femelle reconnaîtra difficilement son petit comme étant le sien et elle aura probablement des difficultés à l'allaiter et à s'en occuper. Les gardiens des animaux se verront obligés d'assister la femelle comme son petit, en alimentant et en procurant des soins d'hygiène au nouveau-né et en intervenant pour que la mère entre en relation avec son petit. Il nous arrive, à nous les femmes, à peu près la même chose : nous traversons nos grossesses totalement dépouillées de notre savoir intérieur et ensuite nous **accouchons en captivité** : ligotées, piquées,

menacées et apeurées. L'accouchement ne nous appartient plus. Il appartient aux machines, au personnel médical, aux interventions et aux routines hospitalières. Nous sommes dans une prison, pieds et mains ligotés, soumises à la torture. Dans ces conditions, il est logique que, immédiatement après sa naissance, nous **ne reconnaissons pas notre enfant**. Généralement, dans les institutions médicales, on l'emporte et on nous le ramène plus tard, baigné, coiffé, habillé et endormi après l'avoir gavé de glucose pour qu'il ne pleure pas plus qu'il n'est tolérable. À partir de ce moment, nous les mères, nous devons faire un effort **intellectuel** pour reconnaître ce bébé comme notre propre enfant. Nous culpabilisons et avons honte de penser que peut-être nous n'avons pas d'« instinct maternel ». Aussi, comme nous nous sentons tellement bizarres que nous avons très peur de ne pas savoir comment être une bonne mère, comment faire ce qui est correct, en deux mots : comment élever cet enfant. En vérité, nous sommes dépossédées de notre savoir intérieur, nous ne savons plus rien. Comme des enfants, nous posons des questions à tous propos, pour les gestes les plus rudimentaires : nous demandons par exemple la permission de le prendre dans les bras –quel paradoxe !- et, bien sûr, la réponse est négative.

La machine est en marche. On nous empêche de toucher notre enfant et nous prêtons attention à toutes ces indications stupides et antinaturelles, parce que nous subissons des siècles de soumission, qui nous conduisent à la plus terrible ignorance. Ceci nous confirme que, non seulement nous avons été blessées, mais que nous sommes également dépossédées de nous-mêmes. Après un accouchement moderne, médicalisé et programmé, nous sommes généralement entaillées, recousues, bandées et immobilisées, et l'enfant est loin de notre corps. Nous ne pouvons pas le prendre dans nos bras par nos propres moyens à cause des blessures et des points de sutures qui sont douloureux. Par ailleurs, nous sommes coupées de notre être essentiel, c'est pourquoi nous ne sentons même pas la nécessité viscérale de tenir notre bébé dans nos bras. C'est ainsi que la machinerie ancestrale du patriarcat continue à fonctionner à la perfection. Chaque enfant non touché par sa mère est un enfant qui servira la roue de l'indifférence, de la guerre et de la soumission des uns par les autres.

Du point de vue de l'enfant, la déception est énorme. Parce que le **besoin basique et primordial** de tout bébé humain est un besoin de **contact** corporel et émotionnel permanent avec un autre être humain. Cependant, si nous restons campés dans le bastion du refoulement de nos impulsions basiques, cette demande de contact du bébé va devenir un véritable problème et nous préférerons l'éloigner de notre corps. Aucune autre espèce de mammifères ne ferait quelque chose d'aussi insolite avec son petit. Mais pour les humains, il est courant de décider que le mieux est de «le laisser pleurer» pour «qu'il ne prenne pas de mauvaises habitudes», ou «qu'il ne devienne pas capricieux». Il nous semble totalement normal que **le corps du bébé soit séparé de celui de sa mère et qu'il soit seul** dans son berceau, seul dans son landau, **seul** dans sa petite chaise. Nous supposons qu'il devrait dormir **seul**. Dès qu'il grandit un peu, nous

pensons qu'il est trop grand maintenant pour demander les bras ou des câlins. Ensuite il est trop grand pour pleurer. Et, bien entendu, il est toujours trop grand pour faire pipi au lit ou pour avoir peur des moustiques ou pour ne pas vouloir aller à l'école. Or, tout ce dont il avait besoin depuis le moment de sa naissance était du **contact** et il ne l'a pas obtenu. Il sait que son destin est de rester **seul**. Finalement, l'enfant tombe malade. Presque tous les enfants **sont malades de solitude**. Mais, nous les adultes, ne reconnaissons pas dans les maladies de l'enfant, la **nécessité déplacée de contact corporel et de présence**. La répression sexuelle, c'est cela : la peur de toucher le bébé parce que **toucher nous fait mal**. Notre corps rigide, notre esprit et notre âme souffrent par manque d'amour.

La répression sexuelle a trouvé sa meilleure alliée dans la morale chrétienne. En effet, sous couvert de nobles idées spirituelles, telles que l'Amour de Dieu, elle cache une réalité beaucoup plus terre à terre et dépourvue d'attributs célestes : la volonté de posséder l'autre comme un bien propre et l'accumulation d'argent. Pour arriver à ses fins, elle met à son profit toutes les peurs primaires qui nous habitent du fait de notre manque de maternage. De fait, même si nous les femmes, ne sommes pas pratiquantes ou dévotes, la répression sexuelle continue d'agir en nous car nous nous privons de toucher notre corps et ensuite, nous ne touchons pas non plus celui de notre enfant avec amour et dévouement.

Presque toutes les biographies humaines auxquelles nous accédons portent la marque de degrés de répression sexuelle dont nous n'imaginions pas l'importance. Quand nous examinons les dynamiques familiales ou le degré de détresse émotionnelle vécu durant la petite enfance, la recherche concernant la morale religieuse de la mère est toujours une information fondamentale. Dans cette simple recherche, nous trouverons la principale empreinte de la souffrance de chaque individu, et nous nous verrons obligés de sonder l'ombre qu'il porte cachée en lui. En effet, peu importe le nom qu'on leur donne, **la morale et la répression sexuelle nous obligent à mentir** et elles nous obligent à agir d'une façon éloignée de nos pulsions basiques. Aussi, plus nous masquerons avec acharnement nos vérités et nos pulsions authentiques, plus nous nous éloignerons de notre essence personnelle, et plus nous confectionnerons un costume grossier pour le personnage qui enveloppera notre être essentiel et déformera ce que nous sommes.

En général, le refoulement nous semble tellement commun et banal, que nous ne prenons pas la peine d'observer l'influence néfaste que la répression sexuelle exerce sur chacun d'entre nous. Ce **désastre écologique**, qui fonctionne à merveille depuis plusieurs siècles, gâche la vie de nombre d'entre nous. À travers la construction de la biographie humaine, notre travail consistera à découvrir la morale, le degré de répression, de refuge et de peur que chacun

porte en lui, étouffant ce qu'il a de plus beau en lui, son instinct, son aspect magnifiquement animal qui fait aussi de nous des humains.

J'insiste sur le fait **qu'aborder le degré de répression sexuelle dans chaque biographie humaine est fondamental**, tant pour les hommes que pour les femmes. Les conséquences pour les femmes sont facilement détectables. L'expérience professionnelle nous permet de remarquer le tonus musculaire ou la dureté du regard de la consultante dès qu'elle entre dans le bureau. C'est suffisant pour suspecter le niveau d'auto exigence et de rigidité qui la maintiennent piégée. Chez les hommes, il peut être plus complexe de le découvrir, parce qu'ils peuvent dissocier un peu plus les pulsions sexuelles du contact corporel, c'est-à-dire, qu'ils peuvent avoir la sensation d'avoir une vie sexuelle très active mais avec moins de conscience de leur vide émotionnel. C'est pourquoi il est possible qu'ils n'y voient aucun «problème». Dans tous les cas, il faudra rechercher et examiner ce que nous trouvons.

DANIELA : MORALE, MENSONGES ET SEXE

Daniela a 40 ans, elle est professeur de catéchisme et a un petit garçon de cinq ans, Fabio. Elle vient en consultation parce qu'elle veut être une meilleure maman et que parfois elle perd patience avec son fils. De plus, elle est préoccupée par le fait que Fabio dise qu'il veut quitter cette planète et que les grandes personnes sont méchantes. Elle pensait jusqu'alors que c'étaient des idées d'enfant, mais il en parle maintenant régulièrement. Nous lui expliquons en quoi consiste le travail de construction de la biographie humaine et nous nous mettons au travail.

Elle est née dans un petit village de province. Daniela raconte que son père était un «brillant» intellectuel. Nous lui demandons quel était son métier, mais Daniela ne parvient pas à nous l'expliquer. Par conséquent, nous laisserons pour plus tard l'appréciation de l'intelligence présumée de ce père, c'est-à-dire qu'il sera nécessaire de vérifier «qui l'a dit» pour savoir qui était le détenteur du discours dans cette famille. Quoi qu'il en soit, nous savons que durant l'enfance de Daniela, il était important de répondre aux attentes du père sur le plan scolaire. Nous essayons d'aborder des souvenirs de la première enfance. Il n'y a aucun souvenir de jeux, ni de situations chaleureuses. Maman organisait tout. Nous lui répondons qu'organiser et materner sont deux choses totalement différentes. Elle approuve. Nous cherchons... Mais aucune maman affectueuse n'apparaît.

Les parents se disputaient fréquemment, mais Daniela ne se souvient pas de ce qui se passait dans ces circonstances. Nous continuons à la questionner, en essayant d'obtenir plus de précisions, jusqu'à ce que Daniela commence à

raconter des «épisodes de violence». Elle dit que papa était brutal. Nous lui demandons où était maman pendant ce temps. Vraisemblablement, elle était dans une autre pièce de la maison en train d'hurler après son mari. Nous lui expliquons ce que signifie le concept de «livraison». Nous lui montrons que lorsqu'un père est violent et que la mère ne fait rien pour l'éviter, c'est qu'elle lui donne son aval. Jusqu'à un certain point, peut-être même cela lui convient-il. Voilà ce que signifie «livrer» de manière active les enfants aux mains de papa qui frappe. Daniela approuve, cela lui semble totalement cohérent et elle se sent apaisée.

Elle commence alors à raconter que maman la battait également. Il est donc maintenant bien clair que les deux parents étaient violents. Elle termine en décrivant des scènes brutales avec un naturel qui attire notre attention. Je veux insister sur le fait que, bien qu'un individu garde présents à l'esprit au quotidien le souvenir des coups reçus pendant son enfance, il est courant qu'il minimise leur importance, au point de ne pas entrer en contact avec ces événements, même quand un thérapeute l'interroge avec insistance (comme c'est ici le cas). La thérapeute ressent une douleur à la poitrine en nommant l'angoisse qu'elle éprouve en pensant à ces enfants qui sont autant battus et tellement seuls et elle le dit à la consultante. Ces paroles permettent à Daniela de «prendre contact» avec ses émotions et elle se met à pleurer. Alors, petit à petit, elle commence à décrire avec un peu plus d'émotion nombre de scènes de violence explicite. En allant plus loin, il apparaît clairement que, dans cette famille, **on obéissait** sous peine d'être battu jusqu'à avoir compris les règles. C'est ainsi que se déroule l'enfance de Daniela. Sa grande sœur, elle, était une enfant appliquée, bien que nous apprenons qu'elle mentait également ; Elle occultait certains événements, y compris ses accidents ou ses maladies, pour ne pas réveiller la colère de sa mère. Sa sœur appelait Daniela la «petite sainte», parce qu'elle ne pleurait jamais quand on la frappait.

À l'époque où ses premières règles apparaissent, maman la bat encore énormément. Nous formulons plusieurs questions afin de nous faire une idée de sa vie d'adolescente. Il se trouve que Daniela, n'arrive pas encore à décrire quel était le travail de son père à cette époque, lui qui était si brillant intellectuellement. Nous disons à Daniela que probablement maman et papa devaient avoir de grandes ambitions sur le plan scolaire et que c'était ce **discours là** qu'ils défendaient, mais qu'il est également possible que la réalité de ses parents aient été totalement différente. Daniela se sent confuse, elle n'avait jamais envisagé la situation de cette façon.

La violence active présente au quotidien dans son enfance, le mécanisme de défense mis en place par Daniela (en l'occurrence : l'oubli) ainsi que sa fidélité au discours parental nous conduisent à conclure que l'enfance de Daniela a été bien plus terrible que nous ne pouvons l'imaginer au-delà même de ce dont elle peut se souvenir. Nous le lui disons, et effectivement, elle en convient.

En conséquence, nous chercherons le personnage avec lequel elle a réussi à survivre à tant d'horreur. Pour l'aborder, peut-être sera-t-il nécessaire de questionner à propos de ses relations en dehors du milieu familial (copains de collège et d'autres activités). La brillante intelligence de son père est encore floue aussi nous formulerons des questions plus précises. Finalement, nous apprendrons que le père était régisseur dans diverses propriétés agricoles et gagnait plus ou moins d'argent. Il a toujours rêvé d'être ingénieur agronome, mais il n'a pas étudié. La thérapeute met en doute le présumé brillant esprit de papa, mais Daniela se met en colère, défend obstinément que son père est un génie reconnu. Nous lui disons avec humour qu'elle a le droit de continuer à imaginer ce qu'elle veut, nous, nous essayons de regarder la réalité le plus objectivement possible. Quand Daniela se tranquillise, elle se souvient que papa avaient beaucoup de conflits au travail et que ses employeurs finissaient toujours par le licencier.

Nous recherchons ensuite quelles étaient ses relations avec sa sœur aînée mais elle n'a aucun souvenir. Par ailleurs, elle se souvient que lorsqu'elle était au collège, ses parents déménagent à Buenos parce que son père y a trouvé du travail. Nous finissons par savoir que son père changeait régulièrement de travail parce qu'il avait de gros problèmes relationnels. Ce fût une époque difficile, elle se sentait perdue, différente des jeunes de son âge. Elle portait des lunettes et était en surpoids. Sa mère la traitait de «vache». Aucune amitié, ni activité en dehors du collège ne fait surface. Nous recherchons encore et une phrase intéressante apparaît : «je n'avais pas d'amis parce que je voyais que toutes les filles avaient beaucoup de problèmes, alors que moi j'étais normale, je n'avais pas de difficulté». Nous montrons que le panorama de son enfance et de son adolescence n'était pas très engageant, mais il semble que sa mère ou son père devaient dire que, eux, étaient «normaux». Une certaine superficialité apparaît également : quoiqu'il arrive Daniela ne s'aperçoit de rien. Même à l'âge de 15 ou 16 ans, elle ne peut expliquer quel était le travail de son père. La « distance » entre le «discours officiel» et la réalité est ici flagrante.

À quinze ans, elle fait la rencontre un prêtre qui lui propose de participer à des activités paroissiales, en partie pour l'aider à créer un réseau social dans cette grande ville. Effectivement, elle fait des connaissances. Cependant, nous constatons que les relations sont superficielles, elle ne sait rien de personne et les autres ne savent rien d'elle. Les activités paroissiales vont avoir de plus en plus d'influence dans sa vie quotidienne. Entre 18 et 23 ans, elle a un amoureux avec qui, bien entendu, elle échange des baisers mais c'est tout. Elle dit avec mépris que ce garçon «n'était pas brillant intellectuellement». Nous lui disons que nous essaierons de ne pas diviser le monde en plaçant d'un côté les esprits «brillants» et d'un autre côté les «non brillants», parce qu'alors nous ne pourrions pas sortir du discours maternel et paternel. Par ailleurs, finalement, de quelle «brillance» parlons-nous ? Qui a le diplôme «d'esprit brillant» dans ce

scénario ? Nous devons prendre en compte le mépris dissimulé, enseigné par ses parents, qui apparaît chez Daniela. Nous le lui indiquons, ce qui ne manque pas de la surprendre car elle ne l'avait jamais remarqué.

Pendant sa jeunesse, Daniela s'investit de plus en plus dans la paroisse, elle étudie et obtient un diplôme de professeur de catéchisme. Sa sœur se marie et Daniela reste vivre chez sa mère car son père décède l'année de ses vingt ans. Elles partagent les mêmes points de vue, le même monde, méprisant tout ce qui n'est pas « noble ou brillant » comme elles. Elle est sauvée, elle n'a pas de relations intimes (je fais référence à l'intimité émotionnelle, puisqu'il est possible qu'elle ne parvienne jamais à obtenir d'intimité sexuelle). Elle répond à presque toutes nos questions : « je ne sais pas », c'est pourquoi le travail avance lentement. Mais nous lui expliquons que tous ces « je ne sais pas » de sa jeunesse doivent être en relation avec la décision de ne rien voir, de ne se rendre compte de rien, de vouloir s'exclure du monde adulte et sexué. Nous ne sommes pas encore arrivés à sa vie actuelle, mais autant de « je ne sais pas » nous préoccupent chez une femme qui a un enfant et dont elle ne connaît probablement rien de la vie émotionnelle. Nous lui faisons part de notre préoccupation, mais nous devons nous en tenir au récit chronologique. Nous savons que la répression sexuelle est un facteur supplémentaire de violence exercée sur cette femme quand elle était enfant. Nous essayons maintenant d'élucider comment elle a appris à exercer sa violence sur les autres. C'est ce que nous verrons lors de notre prochaine rencontre. Nous essaierons d'observer plus attentivement le rôle de la répression sexuelle dans sa vie affective et comment elle a projeté sa colère et sa peur sur ses proches.

Lors du rendez-vous suivant elle arrive énervée, dénigrant sa femme de ménage. Nous l'écoutons seulement quelques minutes et lui montrons comment le mépris, enseigné par ses parents est toujours présent dans sa vie. Nous lui faisons également remarquer qu'elle est complètement immergée dans le discours maternel et dans le mépris à l'égard des autres. Pour mieux l'expliquer, nous gribouillons une ébauche de carte de scénario familial : Daniela en haut d'une montagne le doigt levé, jugeant tout le monde. Là-haut, il n'y a personne d'autre qu'elle. Elle est seule. Daniela regarde le dessin en silence.

Nous continuons à suivre son histoire chronologiquement. Elle vit quelques années avec sa mère, les situations de violence verbales étaient fréquentes, mais à cette période elles sont toutes les deux victimes et bourreaux alternativement. Finalement à 29 ans, Daniela part en voyage en Angleterre, grâce à une bourse d'études. Elle tombe amoureuse d'un anglais. Nous essayons d'en savoir un peu plus sur cet homme, mais Daniela ne parvient pas à le décrire. Nous questionnons de manière spécifique à propos du rapprochement sexuel. Ils n'ont eu aucun contact. A la vérité, après avoir beaucoup questionné, il apparaît que ce monsieur n'était pas Anglais, mais Indien. Elle rentre à Buenos Aires, et ils maintiennent la relation à distance jusqu'au moment où Daniela décide de

repartir en Angleterre pour vivre une relation avec ce monsieur, appelé Ronald. Elle vit ses premières expériences sexuelles à l'âge de 30 ans. Malgré notre insistance, elle ne peut quasiment pas décrire ses sensations, ni ses peurs, ni son plaisir. Nous essayons par tous les moyens d'en savoir plus : sa vie là-bas, le contact avec les autres, l'apprentissage de la langue, les difficultés de vivre avec un homme qu'elle connaît à peine. Cela s'avère très complexe parce Daniela mesure chaque parole, elle ne veut rien abandonner du discours qu'elle a construit. Finalement, elle balbutie quelque chose en rapport avec son corps et des situations qui rendent compte d'un état de boulimie (elle dévore et vomit ensuite). Elle commence par tout nier. Puis elle accepte. Nous lui disons qu'elle dépense beaucoup d'énergie à nier et à vouloir se maintenir au niveau de ce qui est «correct». Pour la professionnelle, lui «soutirer» l'information nécessaire à ce travail représente également un grand effort. Nous lui suggérons de se détendre dans le contexte de ces échanges. Nous voulons simplement comprendre sa réalité émotionnelle ; elle ne doit répondre à aucune attente. Elle se défend. Nous lui disons qu'il est inutile d'occulter quoi que ce soit. Alors, elle s'effondre en larmes en disant que c'est très difficile pour elle, et que de plus, elle ment à son mari actuellement. Ok, le prix à payer pour soutenir des mensonges et des fantaisies est toujours élevé et nous nous rendons compte que le discours maternel est si éloigné de la réalité qu'elle doit dépenser beaucoup d'énergie pour «répondre aux attentes de maman». Nous lui disons que nous serons attentifs à ces mécanismes, chaque fois que son récit s'évadera dans des illusions insoutenables.

Daniela tente de raconter le roman à l'eau de rose de sa relation amoureuse avec Ronald. Mais nous la ramenons très vite à la réalité. Pourquoi ? Parce qu'en révisant le panorama émotionnel dont elle provient, il est difficile qu'elle trouve une première relation mature et consciente. Il nous semble indispensable de connaître les modalités de la véritable construction de ce couple, c'est pourquoi nous questionnons sans omettre aucun détail. Finalement, nous parvenons à savoir que Ronald est alcoolique. Leur relation a traversé les épreuves des beuveries, des disputes, d'un manque d'intimité et presque pas de sexe. Elle trouve un travail de baby sitter. Ronald n'a pas de travail. Nous lui disons avec ironie que ces emplois ne sont pas très « brillants » pas plus que son compagnon. Daniela tente de défendre l'indéfendable. «Ronald ne boit pas tant que ça elle est bien payée...». Ok, nous montrerons que ceci signifie «s'accrocher à son personnage» de la fille qui a l'illusion d'avoir une vie merveilleuse, et bien que cela soit faux, elle l'invente dans sa tête.

Le fait est que Daniela et Ronald se marient. Nous lui demandons si Ronald voulait se marier. Non, c'est elle qui l'a convaincu. Lui ne voulait pas que Daniela l'appelle «Ron», il a toujours préféré son nom complet «Ronald». Elle achète les alliances et fait y graver « Ron ». La thérapeute en reste bouche bée... disant à Daniela que le degré de mépris à l'égard du désir ou des besoins de l'autre... est énorme. Daniela ne comprend pas ce que nous sommes en train

d'essayer de lui montrer. Nous lui soumettons à nouveau la carte de son scénario familial que nous avons dessinée : elle est seule avec sa philosophie de vie. Il n'y a personne d'autre autour d'elle, bien qu'elle soit sur le point de se marier. Nous expliquons à Daniela que maintenant, il ne s'agit plus du discours maternel, mais **de la construction de son propre discours**, aveugle, indifférent aux autres. Nous pouvons supposer, en faisant un peu de futurologie, que son mari actuel et son fils ne parviendront pas à être présents sur la carte actuelle, mais nous le verrons plus tard. Du point de vue des autres, il doit être **très douloureux d'être en lien avec quelqu'un qui ne comprend pas, n'écoute pas, ne voit pas, ne reconnaît pas, est indifférent**. Et voilà, mesdames et messieurs, ce qu'on appelle la « violence ».

Une fois de plus, nous partageons avec Daniela notre point de vue : le mépris pour l'autre est indubitable. Elle acquiesce, affirmant qu'une des choses qu'elle aime le moins en elle est son **orgueil**. Quand elle rencontre quelqu'un, la première chose à laquelle elle pense est combien il fait mal les choses. Nous lui disons que nous la voyons bien seule là-haut sur sa montagne, tellement distante. C'est alors qu'angoissée, elle répond qu'effectivement elle se sent extrêmement seule.

Nous poursuivons son récit de manière chronologique. Elle divorce de son mari indien et revient à Buenos Aires. Elle donne des cours dans divers collèges. Elle se souvient qu'elle pleurait beaucoup à cette époque et ne se rappelle pas d'avoir eu quelqu'un pour la consoler. Nous lui disons qu'il est difficile d'accompagner et de s'occuper de quelqu'un si haut placé sur la montagne, si inaccessible. À cette époque elle se consacre à son travail et aux activités paroissiales. Elle a très peu d'amis, encore moins de sorties et un monde affectif réduit au minimum. Finalement, à 34 ans, elle connaît Marcos, un comptable très catholique qui est son mari actuel. Nous lui faisons remarquer que sa relation avec Marcos répond à ses deux idéaux : la religion et le niveau d'études. Nous ajoutons alors, sur le dessin de la carte de son scénario familial où se trouve la montagne, deux panneaux : « morale religieuse » et « être cultivé ». Nous lui disons qu'elle semble avoir des idéaux extrêmement élevés pour elle-même et que probablement, ils sont inaccessibles. Marcos et Daniela partagent la foi religieuse. Ils se marient rapidement. Jusqu'à présent, nous savons que les deux idéaux de Daniela –morale religieuse et culture- doivent absorber toute son énergie, **parce qu'ils ne viennent pas du cœur, mais répondent à des ordres qu'elle s'est donné**. Par conséquent, nous allons rencontrer une quantité importante de **souffrance**. Lors de notre prochaine rencontre nous essaierons d'arriver, toujours chronologiquement, à l'actualité qu'elle vit aujourd'hui en regardant ce « fonctionnement » dans sa totalité.

Nous la recevons pour une troisième fois, une semaine plus tard. Nous reprenons la conversation en lui montant la carte dessinée et en y ajoutant l'orgueil et l'extrême solitude qu'implique se trouver en haut de la montagne, nous pensons

que la souffrance doit être toujours présente. Peut-être que quand ses idéaux ne fonctionnent pas à la perfection, quand la vie dérape, quand les choses ne se déroulent pas comme elle croit qu'elles devraient se passer, nous supposons que ces moments doivent être très souffrants. Elle acquiesce.

C'est alors qu'elle ose nous annoncer qu'elle veut nous raconter quelque chose d'important. Elle raconte que quand son fils Fabio était bébé, elle a connu un homme qui a été son amant pendant 3 ans. Elle a raconté à tout le monde –y compris à son mari- combien elle était attirée par ce monsieur, mais elle n'est jamais entré dans les détails, c'est-à-dire, qu'elle n'a jamais dit qu'effectivement, elle avait des relations sexuelles avec lui. Nous lui répondons que nous confirmons encore une fois la « carte » que nous avons dessinée : elle a des valeurs très élevées auxquelles elle ne peut pas accéder. Elle se fixe un idéal auquel elle ne peut pas répondre. Elle souffre, ment, occulte la vérité tout en essayant de se maintenir là-haut sur la montagne, en jouant à être l'épouse idéale qui partage tout ce qui lui arrive avec son mari. La thérapeute lui répond qu'elle et son mari, jouent le jeu de la duperie. Mais, en vérité, le plus important est le mensonge fait à soi-même. Dire à son mari qu'elle se sent attirée par un autre homme lui fait croire, dans la plus stricte tradition de la confession chrétienne, qu'elle se sauve de ses pêchés.

Nous reprenons son histoire chronologiquement pour comprendre comment nous en sommes arrivés là. Elle se marie avec son époux actuel. Ils travaillent tous les deux et elle tombe rapidement enceinte. On lui offre un livre de Laura Gutman. Elle le prend immédiatement comme modèle et se propose d'élever son enfant «comme ça». Fidèle à ses buts extrêmement élevés et parfaits, fidèle à ce qui doit être, mais peu consciente de ce qu'elle est vraiment, elle, à l'intérieur d'elle-même. Nous lui proposons de regarder quels sont, parmi tous ses désirs, ceux qui émanent des règles et ceux qui viennent de son cœur. Daniela comprend, mais son corps reste rigide et distant... Elle nous raconte qu'elle se prépare correctement pour un accouchement idéal. Comment naît le bébé ? Par césarienne, bien entendu. Le niveau de rigidité de Daniela a empêché la fluidité émotionnelle et physique nécessaire au bon déroulement de l'accouchement. Bien que Daniela fasse tout ce qui est correct, (elle allaite et garde son bébé dans les bras) le bébé, bien évidemment, ne prend pas de poids. Bien sûr, avec un bébé, il ne s'agit pas de faire ce qui est correct, mais d'être dans l'ouverture émotionnelle et de se laisser porter par l'amour. Nous parlons de l'allaitement, et Daniela explique avoir été très attentive à chaque tétée, elle en contrôlait la durée, la fréquence, et elle a été très soucieuse de chaque petit détail. Nous lui montrons doucement qu'il est très différent d'être en contact avec ses propres émotions ainsi que celles du bébé et de faire ce qui est correct. Daniela a mis tout son possible pour devenir une maman parfaite, ses idéaux sont toujours très élevés et son être essentiel continue de souffrir. C'est avec ces mêmes mots que nous le lui disons ; Daniela le comprend. À cette époque, elle demande de l'aide à l'association «Leche League» ; elle allaite un temps aidée par un tire-lait. Les

nuits étaient très difficiles, car le bébé ne dormait pas « autant qu'elle voulait ». Nous reparlons de la «carte de son scénario familial». Elle dit qu'elle se sent jugée. Nous lui montrons que seul son personnage (qui lui fixe des buts inaccessibles) la juge, personne d'autre. À partir de ce moment, nous nous évertuons **à faire parler son fils**. Aussi ferons-nous tout notre possible pour nous devenir «enfantologues» et ne pas oublier le point de vue de celui qui n'est pas écouté.

Nous la questionnons donc de manière très précise à propos de la première année de vie de Fabio. Au début, Daniela raconte que c'était un bébé très gentil. Mais nous insistons en posant des questions très précises. Elle nous parle alors des nuits de pleurs, d'insomnies, de ses angoisses, de son sentiment de solitude et des réclamations qu'elle adresse à son mari. Elle nous fait également part de ses problèmes d'allaitement qui, du point de vue de Daniela, sont vécus comme un but non atteint. Puis, timidement, elle raconte des scènes dans lesquelles son époux essaie de calmer les « fureurs » de Daniela, que l'on commence à entrevoir dans ce scénario. Alors, la thérapeute « invente » des mots et des situations mettant Daniela et son fils en scène. Elles sont faciles à imaginer étant donné qu'avec un petit enfant dans les bras presque rien de ce que nous espérons ne fonctionne et que nous sommes habituellement aux antipodes de la perfection ce qui devait générer un degré d'insécurité déconcertant chez Daniela. C'est aussi à cette époque (elle ne parvient à préciser quand, mais elle se souvient que Fabio était bébé) qu'elle connaît celui qui sera son amant.

Nous n'adoptons jamais un point de vue moral, cela ne nous intéresse pas du tout. Nous essayons seulement de faire en sorte que chacun se comprenne mieux, pour qu'il puisse ensuite prendre des décisions plus consciemment. Que Daniela ait eu une libido suffisante pour avoir un amant signifie qu'elle était libidinalement éloignée de son bébé. Ce n'est pas un jugement de valeur, nous essayons simplement de regarder son panorama relationnel le plus honnêtement possible. Si c'est vrai, le bébé a dû sentir ce «mensonge» ou cette distance affective de sa mère, bien plus que le mari de Daniela. Par conséquent, nous sommes obligés d'insister en questionnant sur les troubles du bébé : maladies, allergies ou accidents. Effectivement, après avoir beaucoup questionné, Daniela se souvient des bronchospasmes de Fabio, de deux épisodes de laryngites, d'allergies, de fièvres élevées, d'hospitalisations etc. Très bien, nous voilà en présence du scénario réel. Ceci nous donne une autre piste : si le bébé était tellement désespéré qu'il réclamait la disponibilité de sa mère, c'était parce que l'intensité émotionnelle que Daniela déployait dans un autre territoire était grand. Daniela minimise l'importance que peut avoir eu son amant, pas nous. Nous posons des questions précises. Ce n'est pas de la curiosité. Nous voulons regarder **sa réalité émotionnelle telle qu'elle est**. Nous voyons que Daniela a passé sa vie à essayer de se maintenir à l'intérieur des paramètres de sa propre morale. Tout d'un coup un homme apparaît dans sa vie, il la câline, l'aime et lui fait l'amour sans restriction et bien sûr, il lui fait approcher une partie d'**ombre**,

qui, pour changer, elle, **est bien réelle**. De fait, Daniela finit par accepter que sa vie quotidienne, à cette époque, s'organisait autour des rencontres avec son amant, bien sûr. Enfin de la vérité : elle vibre, elle sent, elle est femme de chair et d'os. Pour la première fois, nous sentons qu'elle est en accord avec quelque chose qu'elle raconte.

À partir de ce moment, nous commençons un travail intéressant avec Daniela pour mesurer le **fossé** que son personnage, du haut de sa montagne, creuse avec son être essentiel, son véritable moi. Sa souffrance est maintenant plus claire pour elle : Tout en haut il y a son personnage avec le doigt levé défendant une morale insoutenable, et au pied de la montagne **un cœur humain qui bâit**. Voici la guerre intérieure qu'elle mène au quotidien. Nous avons maintenant une idée plus précise du travail que nous allons effectuer ensemble. Daniela s'assouplit, pleure comme une petite fille... Nous la prenons dans nos bras, elle se mouche, se gifle... Elle pleure encore et n'a pas l'intention de s'arrêter. La consultation arrive à son terme et quand elle part avec les cheveux en bataille, le chemisier froissé et elle s'embrasse elle-même avec délicatesse et compassion.

Une fois que nous avons exposé un panorama réaliste, une ébauche de carte de scénario familial et une hypothèse de travail, nous pouvons accompagner les processus de n'importe quel individu, **sans rechercher de résultat concret**. Seul nous importe le lent parcours vers l'être intérieur de chacun. Pour cela, il est nécessaire que le professionnel garde toujours à l'esprit qu'il y a une hypothèse à suivre, au-delà du dernier conflit ponctuel qu'apporte avec lui le consultant à chaque rencontre. Certes, nous pouvons écouter certains récits, évidemment, mais uniquement pour confirmer l'hypothèse, la modifier ou utiliser ces récits pour une meilleure compréhension globale.

Lors de la consultation suivante, Daniela arrive plus confiante. Elle ne se sent pas jugée, mais accompagnée. Bien qu'elle entre dans le cabinet en disant «tu ne me laisse rien passer», faisant allusion au fait que «comprendre» ne signifie pas être son allié ou être d'accord. Comprendre, c'est voir des scénarios complets, avec les contradictions intrinsèques de la conduite humaine.

Cette fois, nous demanderons une chose supplémentaire à propos de sa liaison secrète, avec pour objectif de l'aider à enlever son masque, à tolérer et comprendre la partie d'elle-même qui cherche la liberté intérieure et l'amour. Il est frappant de constater que son amant, que nous appellerons Paul, est forgeron. Vous vous rappelez de l'extrême importance que Daniela donnait à «la culture»? Il semble que l'excitation sexuelle n'ait pas eu besoin de titre universitaire pour apparaître. Elle est arrivée par la main d'un homme rustre, quasiment illettré, et doté d'un corps grand et rude. Si ceci n'est pas de l'ombre... Où donc est l'ombre ?

Avec Paul, Daniela ne se sent pas obligée d'être la dame parfaite. Elle se laisse aller et devient tendre. Par contre, à peine revient-elle à la maison qu'elle s'impose de préparer une cuisine naturelle sans conservateur, impose des horaires rigides à Fabio. Elle sent qu'elle est une mère dévouée, qu'elle est attentive à son fils, qu'il participe à tous les événements scolaires, qu'elle l'accompagne dans d'autres activités auxquelles Fabio veut participer. Mais, bien qu'elle respecte les règles qu'elle s'est fixées, Fabio se comporte mal. Elle est terrorisée à l'idée d'être cataloguée comme une mauvaise mère. Nous essayons de savoir précisément qui la juge. Il est évident qu'elle se construit elle-même son propre cauchemar. Il nous apparaît clairement que nous devons poursuivre notre travail pour laisser émerger sa tendresse intérieure, puisqu'elle est prisonnière de la dureté et de la rigidité.

À propos de sa rigidité, Daniela reconnaît qu'elle impose certaines règles à son fils dans le seul but de faire ce qui est correct. Elle considère par exemple que le petit doit dormir à 9 heures précises. Elle se fixe des objectifs tellement élevés, que lorsqu'elle ne peut pas les atteindre, la frustration est énorme. Elle veut que son fils se réveille, s'habille, mange, cesse de rire. Finalement, l'emmener à l'école devient un véritable supplice. C'est une perte d'énergie constante. Alors, nous lui proposons de s'assouplir dans les petits actes de la vie quotidienne et d'observer comment elle le vit. Nous réfléchissons donc ensemble à l'heure à laquelle Fabio doit aller se coucher. Daniela a interminablement étudié ce qui est bon pour un enfant de l'âge de Fabio et elle commence à exposer ses raisons ainsi que toutes les explications pertinentes pour justifier ses choix. Cependant... nous la regardons avec tendresse en lui disant qu'elle dépense toute son énergie dans tous ces efforts... pour nourrir son personnage de mère parfaite. De notre côté, nous essayons d'apporter la voix de Fabio, en imaginant ce qui lui arrive, ce qu'il a cessé de demander car il n'a rien obtenu et ce dont il a besoin. Ainsi, peu à peu, nous observons comment la rigidité de Daniela s'immisce dans sa routine quotidienne, comment Fabio se rend malade, et comment ils sont tous piégés. Nous appelons cet exercice, « regarder la carte du scénario familial ». Je veux également insister sur le fait que cette étape où nous étudions encore et encore cette carte, à chaque situation que commente le consultant, peu prendre beaucoup de temps. Voilà exactement en quoi consiste notre travail : dévoiler d'un point de vue extérieur une trame la plus complète possible. Notre fonction ne repose pas sur le fait que le consultant amorce des changements, ceci relève de la décision intime de chacun. Le rôle du thérapeute est de proposer une vision globale, externe, pour qu'ensuite chaque individu fasse ce qu'il veut avec cette nouvelle information.

Nous commencerons peu à peu à nous rendre compte que Daniela concentre toute sa rigidité à la maison et s'autorise souplesse et tendresse dans une liaison secrète. Peut-être parviendra-t-elle à unir ses deux lieux à l'intérieur d'elle-même. Pour l'instant, ils sont « polarisés ». Notre intention est de l'amener à les rapprocher, de l'aider à reconnaître qu'elle doit s'assouplir. Suite à plusieurs

rencontres autour de ces thèmes, Daniela nous confesse que ce travail lui permet de se rendre compte qu'il lui est difficile de s'approcher de l'amour, de la douleur et des sentiments. Elle entre en relation avec Dieu dans sa tête, mais elle ne peut pas le sentir dans ses tripes, dans son cœur, ni dans son corps. Ce travail lui permet de s'en rendre compte. Il en est de même avec son fils, il lui est difficile de l'aimer. Elle ne peut pas lui donner son amour et, de fait, Fabio lui dit que cette histoire de l'amour de Jésus est un mensonge. Ah ! Que les enfants sont savants ! Ces mots sont prononcés avec fragilité, ils viennent de son cœur, pas de son personnage dominant du haut de sa montagne. C'est alors qu'elle raconte toutes les fois où elle a frappé Fabio. Bien sûr, maintenant qu'elle est en train de descendre de sa montagne, elle peut en parler. Elle reconnaît que, par moments, elle sent une fureur immense à l'intérieur d'elle-même et elle éclate en sanglots profonds et sincères.

Nous lui disons : « ceci est de la douceur ». C'est ça, c'est douloureux, c'est humain, c'est sensible, c'est vrai. C'est à ce moment que nous sentons que Daniela est prête à entrer dans le véritable travail de biographie humaine, parce qu'elle a enlevé son masque. Nous nous attendons à voir apparaître encore et encore de nouvelles situations douloureuses que son personnage de mère dévouée lui impose et qui lui sont intolérables et impossibles à assumer. Ceci est important : quand nous ne défendons plus notre personnage, ce qui nous arrive **existe** simplement et nous pouvons l'affronter en toute simplicité en regardant la réalité.

Effectivement, peu de temps après, Daniela a commencé à parler de ses désordres alimentaires qu'elle niait jusqu'alors. Elle a pu comprendre qu'elle est obsessionnelle à l'égard de ce que mange Fabio, voulant une diète macrobiotique stricte pour son fils, alors même qu'elle ne s'assoit jamais à table. Elle endure la faim. Elle se pèse plusieurs fois par jour. Son obsession de ne pas manger n'a d'égale que celle pour qu'elle nourrit pour que Fabio mange tout ce qu'elle lui prépare. Nous pouvons dès lors aborder cette situation si douloureuse, qui rend finalement chaotique la routine quotidienne, hors du point de vue du personnage, parce que ce qui est bien ou mal ne nous intéresse pas. Ce qui nous importe est « ce qui nous arrive ». Il ressort également que Fabio demande régulièrement à sa mère de manger avec lui, mais Daniela, ne peut prendre en compte cette demande d'amour que maintenant.

Daniela a beaucoup parlé avec son fils et il a fini par lui dire qu'il avait peur d'elle. Daniela est entrée en contact avec ses propres peurs, avec ses aspects plus fragiles. Après quelques rencontres avec son thérapeute, Daniela se sent tellement vulnérable, désarmée, fragile, que nous lui suggérons de parler de ce processus avec son mari. Au début, elle rejette cette idée pour se rendre compte ensuite qu'elle n'a rien à y perdre.

Il ne faut pas croire non plus que, par un tour de magie, les choses changent radicalement dans sa vie quotidienne. Elle continue à ne pas manger, mais elle en a plus conscience. Fabio demande des câlins et elle entend sa demande. Elle n'y arrive pas toujours, mais au moins elle **est en contact avec ce qui se passe**. C'est un très grand progrès. Elle ne nie pas, elle ne minimise pas, elle ne le passe pas par le tamis de la morale. Simplement, elle assume intérieurement ce qui lui arrive. C'est pourquoi Daniela peut prendre conscience de plus en plus de scènes douloureuses dont elle fait partie et que peut-être elle génère elle-même. Il y a aussi de bonnes nouvelles : Fabio lui a dit plusieurs fois qu'il l'aimait. A la crèche, on lui a dit que Fabio est plus content, qu'il paraît moins préoccupé et qu'il a plus d'enthousiasme pour jouer avec les autres enfants. Ce n'est pas négligeable. Le reste du travail s'est poursuivi de la même manière : en répétant toujours le même exercice consistant à regarder la réalité telle qu'elle est, en l'aidant à ne plus se réfugier dans son personnage, et en l'encourageant à vivre sa vie en étant le plus en contact possible avec son moi véritable.

Aurions-nous oublié le motif de sa consultation ? Elle est arrivée préoccupée parce qu'elle manquait de patience avec son fils. Aujourd'hui, elle a une plus grande capacité à le regarder et elle est capable de se regarder elle-même avec moins de peur. À partir de cette expérience elle pourra prendre des décisions tout au long de sa vie.

6. ENLEVER NOS OEILLERES

- ✦ LA RÉPRESSION DES PULSIONS BASIQUES
- ✦ ENLEVER NOS OEILLERES ET SORTIR DE NOS ORNIERES POUR PENSER LIBREMENT
- ✦ ANA : LE FOSSÉ ENTRE CE QUI EST CORRECT ET LA VÉRITÉ INTÉRIEURE

LA RÉPRESSION DES PULSIONS BASIQUES

Toutes les religions et philosophies du monde nous exhortent de développer notre capacité d'aimer. Il s'agit de mettre notre intelligence au service de l'égalité et de l'altruisme, afin que chaque individu puisse offrir le meilleur de lui-même à son prochain, au bénéfice de la communauté toute entière. Mais en réalité nous appréhendons tous la vie de manière stupide et linéaire avec des œillères dont nous avons bien du mal à nous débarrasser. C'est pourquoi la majorité d'entre nous répétons à qui veut bien l'entendre des lieux communs qui nous viennent à l'esprit de manière automatique. Ce fonctionnement est lié à la peur. Nous avons peur d'être différent, peur de penser de façon autonome, peur de réfléchir et d'être responsables de nous-mêmes. Il est plus facile de faire partie du troupeau que de prendre en charge notre individualité.

Quel que soit le domaine de la vie quotidienne que nous aborderons, il sera facile d'évaluer notre degré d'autonomie de pensée. Nous pensons tous la même chose que ce soit au sujet de l'éducation, de l'alimentation, de la culture, de l'école ou encore de la valeur que nous octroyons à l'ascension sociale liée, bien évidemment, à l'accroissement de notre patrimoine. Nous pensons tous plus ou moins la même chose sur l'amour romantique, sur la fidélité sexuelle, sur les jalousies fraternelles, sur la justice, sur ce qui est condamnable, sur les notions de bien et de mal. Nous avons tous, sans même nous en rendre compte, les mêmes opinions. Nous organisons notre vie en fonction des mêmes paramètres culturels qui au final nous font souffrir car nous sommes tous emprisonnés par les mêmes règles que nous nous imposons à nous-mêmes par manque de réflexion, d'autonomie et de liberté.

Le fait que nous ayons tous les mêmes œillères pour aborder tous les domaines de la vie, quels qu'ils soient, est probablement lié au fait que nous n'ayons pas eu la possibilité de nous **autoréguler** depuis le moment même de notre naissance. En effet, **nous avons perdu notre boussole interne qui est la mère de toutes les boussoles**. Si nous ne pouvons pas manger quand nous avons faim ; si nous ne pouvons pas ne pas manger quand, tout simplement, nous n'avons pas d'appétit ; si nous ne pouvons pas nous abandonner dans les bras de notre mère quand nous en avons besoin ; si nous ne pouvons pas nous régler sur nos propres rythmes et que nous sommes obligés de nous accommoder à des règles qui sont étrangères au fonctionnement de notre être profond, alors, n'importe quelle règle, n'importe quel chemin, n'importe quelle décision nous seront facilement imposés car nous n'aurons pas conscience de nos propres besoins. Nous ne permettons pas au nouveau-né ou au petit enfant de respecter ses pulsions basiques, nous allons même jusqu'à **les lui faire complètement oublier**. C'est d'ailleurs à partir de ce moment-là que nous nous perdons et c'est également pour cette raison que toutes ces règles si éloignées de notre être profond ont un ascendant sur nous.

Le désastre qui s'est produit sur le plan mondial avec l'allaitement en est la preuve. Il y a quelques années, les «experts» ont décidé que les mères devaient apprendre à allaiter. Nourrir son enfant au sein est toujours difficile à mettre en pratique si on impose des horaires aux mères et qu'on n'incite pas le bébé à s'autoréguler, alors même que ce serait la seule façon de favoriser un allaitement spontané. Le bébé est confronté au même problème à propos du contact avec son propre corps, avec le corps maternel, et avec la liberté d'explorer son environnement. Nous obligeons les enfants à corriger la moindre attitude spontanée. Dès lors, les enfants perdent confiance en leurs propres intuitions. C'est pourquoi, par la suite, nous avons besoin de professionnels à qui nous déléguons un supposé savoir, pour nous servir de guide dans tous les domaines de notre vie. Pire encore, quand nous recevons ces conseils ou ces recommandations qui nous sont devenues indispensables, nous sommes incapables de faire preuve d'un tant soit peu d'intuition personnelle pour vérifier si cette suggestion nous convient ou pas.

Ce système, qui fonctionne à merveille, s'appuie sur des règles aveugles pour diviser le monde entre ce qui est correct et ce qui ne l'est pas (et que nous devons donc rectifier). Il est basé sur l'insensibilité des adultes à l'égard des jeunes enfants. Les enfants pleurent de façon déchirante et nous, les adultes, n'en sommes pas émus. Nous ne nous en rendons pas compte. Bien sûr, nous avons la chance de nous trouver au sommet de la hiérarchie en tant que «grands» et c'est pourquoi nous infligeons cette souffrance aux plus «petits». Nous exerçons une autorité dominante du haut de laquelle il nous semble convenable de réprimer les pulsions basiques des enfants. La triste conséquence est que ces enfants qui souffrent aujourd'hui, attendront le moment propice pour exercer, à

leur tour, leur quota de pouvoir et blesser les plus faibles dans un cercle absurde et irréversible.

Il est clair pour moi que **la privation de plaisir physique et sensoriel durant la première enfance est la première cause de la violence sociale**. La violence à grande échelle n'est présente que dans les cultures et les communautés qui sont répressives à l'égard des enfants et, bien entendu, dans lesquelles il y a un refoulement de la vie sexuelle en général. La privation de plaisir corporel chez les jeunes enfants est directement proportionnelle au développement de la violence sous toutes ses formes.

Les mauvais soins et l'abus émotionnel et/ou sexuel sur les jeunes enfants est fréquent, récurrent, voire même quotidien et finalement, d'une navrante banalité, bien que nous ne soyons disposés à le reconnaître que lorsque les affaires deviennent publiques. J'ai la désagréable impression que nous ne sommes pas encore prêts à regarder en face l'abus systématique dont nous avons souffert et dont souffrent nos enfants, car cela nous obligerait à remettre en question tout notre système social. En effet, cela exigerait que nous examinions quelles sont les ornières dans lesquelles nous cheminons ainsi que la logique qui les soutiennent pour comprendre que l'abus, le refoulement, la maltraitance et la domination des plus forts à l'égard des plus faibles relèvent du même mécanisme. Toutes ces dynamiques humaines ont un objectif unique : la domination et l'accumulation de biens. De plus, si la société patriarcale est basée sur le patrimoine, elle a besoin des guerres pour nourrir le système. La guerre est donc obligatoirement fratricide, car elle exige que les humains s'entretuent afin de conquérir des territoires ou du pouvoir. Pour cela, il est bien évidemment nécessaire de disposer de guerriers, c'est-à-dire d'êtres insensibles et capables de tuer. C'est très facile à obtenir : en privant simplement les bébés et les enfants du corps de leur mère et en leur refusant le plaisir que produit ce contact. Il est faux de croire que le bien être de notre enfant nous importe. Bien au contraire, sans le savoir, nous nous appliquons à le faire souffrir suffisamment pour que, plus tard, il soit capable de réagir avec colère pour exercer sa domination sur les autres.

Nous avons tous un besoin fondamental d'amour. Un bébé qui n'a pas été «humanisé» par l'amour et la substance maternelle au début de sa vie, va subir un processus de «déshumanisation» accompagné de réactions agressives qui lui permettront de s'adapter à un environnement hostile et carencé en termes affectifs. Cette expérience de vide affectif subie par chaque enfant avide de soins et de contact maternel, cumulée à l'expérience de tous les autres enfants vivant les mêmes expériences négatives, va générer un désespoir général qui va s'exprimer sur le plan collectif.

Alice Miller a écrit que les dommages subis pendant l'enfance sont des **crimes de l'Humanité contre l'Humanité**, puisque nos enfants grandissent en

emmagasinant de la violence qu'ils vont à leur tour déployer dans une suite sans fin. Une fois qu'ils auront atteint l'âge adulte, ils exerceront leur pouvoir contre les enfants de la génération suivante. La violence se perpétue grâce à **la banalisation du manque d'amour primaire**. Je veux dire que nous restons tous de marbre devant les larmes déchirantes d'un petit bébé qui ne trouve pas le corps de sa mère. Nous pouvons en faire l'expérience tous les jours autour de nous et nous-mêmes refusons la chaleur de notre corps à nos enfants. En fait, nous sommes simplement saturés de leurs demandes. Nous nous allions aux autres adultes qui nous approuvent et nous nous accordons sur le fait que les enfants doivent comprendre qu'il n'est pas correct d'être «aussi» exigeants.

La société actuelle joue également contre nous. Nous autres femmes, après des siècles de soumission aux hommes, croyons que nous sommes en train d'accéder à notre liberté tant convoitée car nous travaillons et nous gagnons de l'argent. Nous croyons que c'est une victoire des féministes, or rien n'est plus éloigné de la vérité. En effet, nous avons beau travailler, gagner de l'argent, accéder à des postes de pouvoir, si nous restons aveuglément bloqués dans les ornières du refoulement et des limitations de l'amour primaire ; si nous ne reconnaissons pas que nos corps sont paralysés par le refoulement et la froideur ; si nous ne sommes pas disposées à écouter les pulsations de notre utérus ; si nous n'offrons pas notre sein et nos bras à notre enfant, alors nous transformons nos enfants en machines de guerres et sommes les artisans de la violence dans le monde. De plus, il s'avère qu'**il n'y a pas de liberté sans amour primaire**, il n'y aura dès lors plus de place que pour la peur et les compensations désespérées, c'est-à-dire que nous serons tous prisonniers de notre colère et de notre terreur.

Nous autres femmes sommes la charnière entre un passé de refoulement, d'obscurantisme, de haine, et un avenir que nous voulons évolutif, libre et créatif. C'est à nous les femmes de comprendre **le lien direct qui existe entre l'amour primaire et la liberté, entre le refoulement de l'amour et la violence.**

ENLEVER NOS OEILLERES POUR PENSER LIBREMENT

Il apparaît donc clairement que nous avons tous expérimenté une réalité privée d'amour primaire que nous avons pu surmonter à l'aide d'un certain nombre de mécanismes de survie. Ces mécanismes sont décrits dans mon livre « *Éducation, violences invisibles et addictions*¹ ». Le problème est que **nous ne disposons d'aucun élément de comparaison avec d'autres modes éducatifs**. Nous ne connaissons personne dont l'enfance se soit déroulée dans l'amour et l'harmonie corporelle. Nous restons englués dans nos ornières, qui, finalement, sont communes à tous.

¹ Bientôt traduit en français

Par exemple, si on vient de nous diagnostiquer un cancer, nous allons consulter un oncologue traditionnel, un allopathe. Il va nous suggérer l'ablation de l'organe suivie d'une radiothérapie. Nous voulons «plusieurs avis» et pour cela allons consulter d'autres oncologues traditionnels. Comme ils pensent tous la même chose, c'est-à-dire, que tous proposent une chirurgie accompagnée de radiothérapie, nous arrivons à la conclusion que cette solution est la bonne pour ce problème. Nous sommes également convaincus d'avoir consulté un « panel » de professionnels. Cependant, il est faux de croire que nous avons consulté divers professionnels. Nous pouvons consulter cent médecins, mais si ces cent médecins cheminent dans les **mêmes ornières**, il n'y a pas de différence entre l'avis de l'un et de l'autre. Nous n'avons d'éléments de comparaison. Nous croyons que nous avons choisi entre plusieurs possibilités, mais c'est faux. En revanche, si nous allions consulter un homéopathe, un médecin ayurvédique, un anthroposophe, un médecin chinois et un magnétiseur, peut-être obtiendrions-nous d'autres propositions. C'est à ce moment-là que nous sortirions de l'ornière pour chercher **une autre voie**.

Il se produit le même phénomène lorsque nous réfléchissons à la condition humaine. Nous croyons que nous sommes objectifs, mais en réalité nous sommes tous dans les mêmes ornières, qui sont celles du Patriarcat, au point que nous supposons que l'être humain «est» guerrier, prédateur et manipulateur, et qu'il est propre à notre espèce de sentir de la haine, de la rancœur et d'avoir un désir de destruction. Sortir de nos ornières est très difficile, à moins que nous soyons disposés à tout remettre en question, tout le temps ; bien sûr, c'est épuisant.

Chaque discours familial fait partie d'un autre discours plus vaste qui fait lui-même partie d'un autre encore plus large et ainsi de suite jusqu'à s'intégrer dans «les idées généralement partagées par tous». Nous pouvons également le concevoir à l'inverse et penser que «des idées généralement partagées par tous» se dégagent les idées soutenues par chaque communauté, chaque famille, chaque individu, etc. Cela fonctionne comme les poupées russes, les «matriochkas» s'emboîtent les unes dans les autres. Ceci dit, nous verrons que «se dégager» du discours systématique est une tâche très difficile. De mon point de vue, c'est aussi le plus intéressant si nous voulons parvenir à l'origine de nos souffrances et en avoir une vision globale.

C'est pourquoi, je vous engage à vous méfier de toute théorie, y compris les plus séductrices. Je vois régulièrement mon nom associé à toutes sortes de pseudo théories issues du «discours collectif alternatif». Or, il s'avère que cela ne m'intéresse pas du tout. Je ne lutte ni pour l'éducation avec attachement, ni pour l'allaitement à outrance, je ne suis pas non plus une ardente défenseuse du co-dodo. Ce sont les médias qui me prêtent ces intentions. Je ne suis rien de tout cela. La seule chose qui compte pour moi est d'**écouter** chaque individu avec

ses difficultés, **d'écouter** ensuite son «discours trompé» et de proposer d'examiner tout ce discours pour essayer d'approcher la vérité ultime de chacun. Ensuite, cet individu pourra faire ce qu'il veut de ce nouveau regard sur lui-même et sur sa vie, rien de plus, mais pour cela, nous devons rester le plus éloigné possible de nos ornières. Nous devons donc oser **tout questionner**, absolument tout : «tu ne veux pas aller à l'école ?» «Comment ?» «Comment, il ne va pas y aller ?» «Mais où va dormir mon mari ?» «Et la relation de couple ?» «Mais... s'il ne boit pas de lait, qu'est-ce que je lui donne ?» «Et le calcium ?» «Et s'il prend de mauvaises habitudes ?» «Mais, comment ça je ne vais pas le faire vacciner ? » « Et s'il lui arrive quelque chose, qu'est-ce que je fais avec ma culpabilité ? » « Mais comment ça, il ne va pas aller rendre visite à ses grands-parents ? » « Je ne lui donne pas d'antibiotiques ? » « Comment vais-je abandonner ma mère ? » « Comment est-il possible que quelqu'un veuille tomber malade ? » « Mais, il n'est pas ainsi ! Pas à ce point ! » « N'est-ce pas exagéré ? » « Et si, plus tard, il me fait des reproches ? » « Partir seule ? ».

D'une certaine manière, il est logique que nous soyons tous piégés dans nos ornières habituelles, car c'est le seul chemin que nous connaissons. Il est également vrai que nous nous en accommodons et qu'ensuite nous nous faisons croire que c'est la seule voie possible. Nous nous mentons à nous-même pour ne pas bousculer notre petit confort. C'est ici qu'intervient notre part de responsabilité, celle de ne pas chercher à savoir ce qu'il y a au-delà de «ce» qui nous a été donné.

Je suis personnellement frappée par le fait que, d'année en année, des questions, réactions et exclamations de ceux qui écoutent mes cours sont toujours les mêmes, comme si nous étions des marionnettes en série, qui pensons tous la même chose, prisonniers des mêmes préjugés et nous battant corps et âme pour défendre certaines idées nouvelles qui en réalité n'en sont pas. Cependant, il semble que le seul fait de nommer une quelconque pensée hors du commun, nous met en état d'alerte comme si c'était quelque chose de dangereux.

En vérité, il n'est pas nécessaire que quelqu'un d'autre pense la même chose que moi. Ce qui serait intéressant, ce serait de pouvoir penser ce que je veux, mais avec **autonomie** ! Or, si nous gardons nos œillères, il n'y a pas d'autonomie possible, car il n'y a aucune découverte personnelle, mais plutôt un « héritage » de la pensée collective.

C'est pourquoi, le professionnel qui accompagne des processus de recherche personnelle doit également se remettre totalement en question et ensuite avoir le courage de remettre entièrement en question le consultant. Rien ne doit être considéré comme acquis. On ne doit pas partager de préjugés ; ne pas conseiller ; ne pas décider ce qui est correct et ce qui ne l'est pas ; ne pas penser ; ne pas avoir de jugements de valeur ; ne pas désirer la guérison de qui que ce soit ; ne pas supposer que ce que nous avons à dire au consultant est

génial ; ne pas vouloir que le consultant change ; ne pas interposer nos propres croyances à celle du consultant ; ne défendre aucune idéologie ; n'exercer aucun pouvoir sur l'autre ; ne prétendre détenir aucun savoir ; ne pas retenir le consultant en croyant qu'il est meilleur pour lui de continuer le traitement ; ne devenir ni un référent, ni un allié ; ne pas s'installer dans le rôle de professionnel admiré que projette le consultant sur nous les thérapeutes ; n'être sûr de rien.

ANA : LE FOSSE ENTRE CE QUI EST CORRECT ET SA VERITE INTERIEURE

Ana est gérante d'un consortium, elle a 33 ans et deux petites filles de deux et trois ans : Sofia et Manuela. Le prêtre de sa congrégation lui suggère de lire mes livres et de venir consulter à notre centre (c'est ainsi, il y a des prêtres chrétiens qui recommandent mes livres). Ana est préoccupée car elle se sent dépassée avec ses deux filles et qu'elle sent à l'intérieur d'elle-même « un monstre qui peut surgir à tout moment ». Elle a peur de « faire quelque chose de terrible ». Elle dit qu'elle ne frappe pas ses filles, mais que parfois elle frappe le mur. Ana est toute petite, elle parle à voix basse, elle a les cheveux longs, raides qu'elle porte relevés. Toute son apparence physique reflète douceur et ordre. Nous la questionnons sur sa relation avec le prêtre qui lui a recommandé de venir nous voir et elle raconte qu'elle est très catholique, que l'Eglise a toujours été son refuge, qu'elle a toujours fait des retraites spirituelles. Cependant depuis que ses filles sont nées, elle n'a pas pu partir de nouveau en retraite et cela perturbe son équilibre. Elle ne tolère pas le bruit à la maison.

Comme à notre habitude, nous lui expliquons ce qu'est le travail de construction de la biographie humaine et nous commençons en la questionnant sur ses souvenirs d'enfance.

Ses parents étaient des employés de classe moyenne. Elle se souvient de la mauvaise humeur de son père et de la peur qui a hanté toute son enfance. Sa mère a longtemps été femme au foyer, mais depuis plusieurs années, elle travaille dans une institution religieuse. Ana est la dernière fille de huit enfants. Ses sept frères et sœurs ont peu de différence d'âge, par contre, Ana est née beaucoup plus tard, c'est pourquoi elle est presque élevée comme une fille unique car ces frères et sœurs ont quittés la maison très jeunes. Dans le discours familial, elle est « la petite fille gâtée ». C'est ce que « dit » Ana. Mais nous nous appliquerons à découvrir qui l'a dit en réalité et combien cette idée est éloignée de la vérité que vit Ana.

Nous la questionnons à propos de ses souvenirs de sa première enfance, et **la peur de papa** apparaît. Quand ils entendaient le bruit des clés, tous les enfants

courraient faire ce que papa leur avait indiqué. Il battait énormément les garçons. Ana dit qu'il ne frappait pas les filles. Elle se souvient également des disputes et insultes entre papa et maman mais elle ne sait pas pourquoi ils se disputaient. Ana passe plutôt inaperçue dans le chaos familial ; elle apprend rapidement que «s'il te plaît», « merci » et «pardon» sont les mots magiques qui lui garantissent un certain calme. Les scènes au moment des repas sont horribles : des cris, des provocations, des menaces. Nous lui faisons remarquer qu'elle raconte ces épisodes sans s'émouvoir, ni pleurer. Elle réfléchit un peu et répond avec franchise que quand son papa les menaçait, il ajoutait : « et maintenant ne pleure pas », par conséquent Ana sait retenir ses larmes. Une fois qu'elle confie cela au thérapeute, elle commence à pleurer et il n'y a pas moyen de l'arrêter, c'est bon signe.

La thérapeute demande alors **où, d'après elle, se trouve maman** pendant que papa est se comporte ainsi. **Elle ne sait pas.** Elle croit que maman souffrait de tout cela. Nous lui montrons alors qu'il y avait un accord tacite entre papa et maman en essayant de lui expliquer comment fonctionne la violence invisible. Elle en convient et pleure encore et encore et la thérapeute l'accompagne en pleurant elle aussi un peu. Nous essayons de faire émerger des souvenirs en relation avec sa mère, mais c'est impossible. Elle sait seulement que sa mère a toujours essayé de faire ce qui était correct pour que personne ne se mette en colère. «Qu'est-ce que ce c'est faire ce qui est correct ?» Ana lève les yeux, elle ne comprend pas la question. «Oui, je te demande de nommer quelques-unes des choses correctes, stp !». Et Ana ne sait pas les nommer, elle sent seulement qu'il y a là quelque chose de l'ordre du sacré qui est correct et beaucoup de choses mauvaises qui sont incorrectes mais elle ne peut pas être plus précise.

Ana est étourdie. Elle explique qu'elle ne veut pas faire cette thérapie pour se fâcher avec sa mère. Bien sûr, elle a tout à fait raison. Nous en profitons pour lui dire que nous imaginons le choc que cela doit être pour elle d'entendre pour la première fois que **maman a une part de responsabilité avec le mode relationnel en usage dans le foyer durant son enfance.** Il n'y a pas de «bonne maman», ni de «mauvais papa». Notre travail ne consistera pas à déterminer qui est coupable, nous cherchons à l'aider à se regarder elle-même dans ce scénario. Ceci est un tremplin pour échanger sur cette conception «de bien» et «de mal», si enraciné dans la morale chrétienne. Nous revenons au fonctionnement de papa et maman qui sont toujours ensemble depuis presque cinquante ans. Cela signifie que leur relation fonctionne, mais nous devons vérifier si ce qui fonctionnait pour papa et maman a permis à Ana de recevoir ce dont elle avait besoin.

Nous poursuivons notre recherche chronologique : elle poursuit sa scolarité sans encombre, dans un collège religieux, bien entendu. Elle est relativement bonne élève. Elle est inscrite dans un collège religieux, bien sûr. Nous la questionnons à propos de ses amis ou des difficultés qu'elle pouvait rencontrer et elle se

souvent que ses amis l'appelaient la «mendiante». «Pourquoi ?» Parce que personne ne lui envoyait de goûter, ni d'argent de poche, alors elle demandait à ses copains... Jusqu'au jour où elle a eu honte de demander et elle a préféré avoir faim. Évidemment, elle n'a jamais rien raconté de tout cela à la maison et personne ne l'a jamais su. Elle n'avait pas beaucoup d'amis et elle préférait rester cloîtrée à la maison. «Quelqu'un lui demandait-il ce dont elle avait besoin ?». Personne, bien entendu. Elle préférait être invisible. Ainsi, elle ne générait aucun problème.

Durant l'adolescence, son grand problème a été le regard des hommes. Elle est ravissante, brune, mince et grande. Elle se sentait exposée au regard des hommes, alors elle se souvient qu'elle s'habillait avec des vêtements très amples. «À la maison, quelqu'un savait-il ce qui t'arrivait ?» «Non, personne». Ana dit que c'est sûrement parce qu'à la maison, la répression était très forte qu'elle avait très peur. Cependant, toutes ses sœurs ont eu des fiancés jeunes et ses parents ne s'y sont jamais opposés. En vérité, nous pensons que personne ne regardait Ana et nous en déduisons que cette «peur» de l'homme relevait plus d'un réflexe de protection et d'isolement qu'autre chose. Effectivement, Ana passait beaucoup de temps seule.

Ana plonge dans ses souvenirs sans grande vitalité. En fin de compte, il semblerait que les disputes et les cris au sein du foyer étaient stimulants et toute sa vitalité est utilisée pour **faire les choses bien**. Alors nous lui demandons une fois de plus ce qu'est «faire le bien». Elle réfléchit et promet de trouver une réponse. C'est ainsi que nous concluons notre premier rendez-vous.

Lors de notre deuxième rendez-vous, Ana nous porte un papier sur lequel était formulée une phrase qu'elle a écrite quand elle avait 14 ans : «je suis une petite plante à laquelle on exige tous les ans de produire des fleurs mais que l'on n'arrose jamais». Retrouver ce cahier l'a beaucoup angoissée. Elle se souvient qu'à cette époque, elle a rejoint un groupe de missionnaires avec lequel elle voyageait dans tout le pays, et que c'est ce qui lui est arrivé de mieux. Elle a fait beaucoup de retraites spirituelles avec eux et aujourd'hui ce silence qui lui donnait autant de paix étonne. Nous parlons un moment de la signification que ce groupe a pour elle. Nous passons ensuite en revue le scénario que nous avons abordé la dernière fois et nous reprenons son histoire dans le sens chronologique.

À 23 ans, elle fait la rencontre de Miguel, son mari actuel. Ils sont restés fiancés pendant sept ans. Et comme vous pourrez l'imaginer, ils n'ont pas eu de relations sexuelles pendant tout ce temps. Nous la questionnons beaucoup sur la qualité de cette relation, mais Ana ne peut pas raconter grand-chose. Miguel provient également d'une famille très catholique au sein de laquelle il occupe sensiblement la même place qu'Ana : il passe inaperçu. Ana dit que Miguel et elle communiquent beaucoup, qu'ils parlent de tous les sujets. Mais de notre côté, bien sûr, nous mettons en doute cette affirmation, nous n'imaginons pas

beaucoup de conversations, pas plus que beaucoup d'entente. C'est alors qu'Ana confesse qu'ils se sont disputés au sujet de la nourrice. Miguel ne veut pas consacrer de l'argent «à ça» et de son côté, Ana sent que sans la nourrice, elle va devenir folle. Miguel soutient qu'elle travaille trop et qu'ils pourraient utiliser l'argent pour autre chose si elle avait plus de patience pour s'occuper des enfants. Ana se sent blessée, elle sent qu'elle fait de son mieux, mais que peut-être elle n'est pas à la hauteur. Elle ne sait pas comment parler avec Miguel, elle est déconnectée de ses propres besoins et ensuite, elle a honte de ses débordements. Nous lui répondons que cela doit être très difficile d'avoir des besoins et de ne pas pouvoir les exprimer. Sa tête commence à lui faire mal... elle essaie de pleurer... Mais elle n'a pas de larme ! Nous lui rappelons que cette phrase qu'elle a écrite alors qu'elle avait 14 ans reflète qu'elle était consciente d'avoir besoin de plus de soutien. « Alors elle se met à pleurer ! » et immédiatement, elle se désespère de ne plus pouvoir contenir ses larmes. Nous lui assurons qu'elle peut pleurer tant qu'elle veut, que la consultation est un endroit idéal pour pleurer. Alors, encouragée par cette autorisation explicite, elle s'effondre en larmes et pleure encore et encore comme si elle évacuait d'un seul coup toutes ses larmes contenues depuis tant années, c'est impressionnant. Mais nous sommes là, nous attendons et accompagnons ces pleurs. Après avoir attendu en silence, nous lui offrons nos bras, la cajolons, nous lui disons des paroles affectueuses et lui assurons que c'est beau de pleurer. Nous lui expliquons que ce refoulement de ses désirs et de ses besoins lui a congelé l'âme, qu'elle peut se détendre aujourd'hui car son père ne peut plus la punir. En vérité, plus personne ne peut la punir, elle est adulte maintenant et elle a la liberté de faire ce qu'elle veut avec ses larmes. Il nous faudra une heure pour prendre congé. Nous n'aurons pas beaucoup avancé dans la construction de sa biographie humaine pendant cette rencontre, mais au moins nous aurons pu ouvrir les vannes des larmes qu'une interdiction obsolète retenait captives à l'intérieur d'elle-même.

Un moment plus tard, elle rappelle sa thérapeute pour lui dire qu'elle est arrivée chez elle et qu'elle a très peur, peur de rester seule avec ses filles, peur de faire une folie, peur d'exploser comme le faisait son père. Alors nous la calmons, nous lui disons qu'elle est restée bloquée à un niveau émotionnel de petite fille. C'est une des nombreuses conséquences des désastres de la violence cachée sous une fausse morale chrétienne. Cette peur de «tout» est infantile et se manifeste dans son corps de femme adulte. La maltraitance vécue durant toute son enfance se convertit aujourd'hui en naïveté, en peurs et en sensations de danger qui envahissent notre vie quotidienne. Quand on est un enfant maltraité, n'importe quel changement est terrible ou scandaleux. Aujourd'hui, le seul fait de nommer la réalité émotionnelle de notre consultante semble provoquer chez elle un ébranlement émotionnel. Néanmoins, il n'est pas dangereux de nommer des vérités affectives. Ce qui est nocif est de ne pas voir clairement les faits dramatiques que nous avons vécus. En effet, s'ils ne sont pas nommés, nous ne pouvons pas les raconter, ni les distinguer et c'est alors que le corps agit à notre

place. Notre angoisse ou notre chagrin apparaissent sans en demander l'autorisation, nous ne pouvons pas les contrôler, parce qu'ils surgissent de l'intérieur, mais, à la fois, se comportent comme des étrangers, puisque nous ne pouvons pas maîtriser « ce qui nous arrive ». Par conséquent, nous sommes sur la bonne voie. Tant que le chagrin refoulé apparaît et ne rencontre aucune barrière, nous sommes sur le chemin de la rencontre avec notre ombre.

Lorsqu'Ana se présente à la consultation suivante avec le sourire et un bouquet de fleurs, nous parlons brièvement de ce qui est arrivé la dernière fois. Nous dessinons la «carte de son scénario familial» : une petite fille appelée Ana, enfermée dans des cercles avec différentes couches : la morale, les croyances, le discours de papa, la peur et l'indifférence de maman. Toutes ces couches «enferment» une Ana toute petite et apeurée. Ana nous interrompt. Elle dit qu'elle s'est toujours efforcée de tout faire «bien». La thérapeute lui répond que nous allons essayer de **ne pas penser en termes de bien et de mal**. Avec tout son bagage de morale chrétienne et de refoulement, elle a l'habitude de penser ainsi, mais, ici, **nous ne sommes pas en train de juger**, nous sommes tout simplement en train de regarder tout ce qui lui arrive à elle. Ana réfléchit, surprise, comme une petite fille... face à un océan de possibilités. Nous parlons de sa réaction désespérée suite à notre dernière rencontre, de comment elle s'est sentie fragile par le seul fait de nommer des sensations. Nous lui montrons que ces sensations existent, et bien qu'elles ne soient pas nommées, elles opèrent à l'intérieur d'elle-même, à son insu, d'une façon ou d'une autre. Elle nous remercie et nous poursuivons.

Nous nous informons sur sa fratrie. Selon ses frères, elle est une «princesse privilégiée». Ses sœurs ont l'habitude de lui dire : «toi, tu as eu le vieux fatigué, avec toi il a été différent». En conséquence de quoi, elle ne s'autorise pas à sentir qu'elle **aussi** a souffert d'abandon, de manque d'attention et de maltraitance. Cependant, Ana a «totalement accepté» ce personnage. Dans la dynamique familiale, elle assume le rôle de médiatrice, parlant avec les uns et les autres pour aplanir les problèmes. Ana écoute tout le monde et elle sent qu'elle aide et fait le bien. Elle dit qu'elle veut « que tous soient heureux ». La thérapeute lui montre qu'une dynamique familiale est une dynamique globale, bien qu'elle garde le désir infantile de «tout résoudre », comme si son seul désir pouvait modifier la réalité. Que serait, selon elle, «résoudre les problèmes» ?, Que serait, «faire le bien» ?, que serait «être heureux» ? Peut-être cela signifie-t-il que la petite princesse, avec ses pouvoirs magiques, fasse en sorte que les choses soient comme, elle, elle pense qu'elles doivent être. Ceci s'appelle probablement de la manipulation, tout simplement. Plus encore. Probablement, pendant qu'elle s'occupe de sauver l'humanité de grands dangers au téléphone, ses propres filles doivent être désespérées en demandant la présence maternelle. Il est possible que ses filles aient de gros manques affectifs dont elle n'a aucune conscience parce qu'elle est extrêmement occupée à écouter les plaintes d'une de ses sœurs. Dans cette famille tout le monde a souffert. Au lieu de partager

leur amour (inexistant) ils partagent leurs souffrances – tellement abondantes. En résumé, il nous reste à revoir le rôle qu’Ana donne à la mère, mère intouchable jusqu’à présent car elle participe à des œuvres de charité. Nous devons également revoir comment fonctionne sa relation de couple, comment s’établit la communication dans cette relation, communication à laquelle nous ne croyons pas du tout. Enfin, il nous faudra aborder la réalité de ses deux petites filles dont nous ne savons rien encore.

Au cours du rendez-vous suivant, nous reprenons depuis le début l’histoire de sa relation avec Miguel. Miguel adore jouer au tennis et cela gêne Ana. Depuis quelques temps, Miguel ne joue presque pas, bien sûr. Ana a des attentes auxquelles Miguel ne répond pas. Elle lui envoie toujours des textos affectueux, mais cela n’intéresse pas Miguel. Elle nous a confié déjà là une liste d’exigences qu’elle voudrait que Miguel satisfasse. Alors, nous lui demandons ce que Miguel lui demande à elle. Elle ne sait pas. Elle bafouille... et finalement, elle dit : « je crois que Miguel n’a pas beaucoup d’espace pour demander quoi que ce soit. » Très bien, jusqu’à présent, Ana se vantait d’avoir une excellente communication dans son couple et d’être une parfaite épouse. Cependant, après dix ans de vie commune, elle n’est pas capable de dire quels sont les besoins de son mari, ni ce qu’il réclame, mieux vaut en rire...

Il nous incombe maintenant de travailler sur le mécanisme qu’elle a mis en place consistant à satisfaire tout le monde (son père interne, eh oui !) puisqu’elle est la fille parfaite, mais Miguel reste en dehors de tout cela et nous soupçonnons qu’il en est de même pour ses deux filles. Nous percevons que son ombre est active : la manipulation subtile à travers le ton gentil et le « pour ton bien », qui gêne tout le monde et spécialement Miguel. Quand nous parlons de cela, elle a de nouveau mal à la tête. Mais cette fois, nous associons cette douleur aux nombreuses sensations qui n’ont pas été nommées et nous accueillons la douleur comme une amie. Ana a peur et elle le dit. Nous accueillons également cette peur interne et ancestrale. Nous sommes ainsi, nous comprenons et nous permettons à tout ce qui est à l’intérieur d’elle-même de s’exprimer et d’exister.

Nous essayons de reprendre la chronologie de sa biographie humaine. Après sept années de fiançailles avec Miguel dépourvues de relations sexuelles, ils se marient. Ana croit qu’ils se « disent tout ». Ensuite nous confirmons petit à petit qu’en réalité elle fait un monologue et que Miguel acquiesce. Elle se souvient de la première période de leur mariage comme d’une période très heureuse. Elle tombe rapidement enceinte de Sofia.

Nous la questionnons à propos de l’accouchement, le médecin lui dit que son utérus est « très très fin » (qui sait ce que cela signifie ?) et comme nous pouvons le prévoir, cela se termine par une banale et courante césarienne, de celles qui sont brutales, où elle est attachée, avec beaucoup de monde autour, exposée : une horreur. Elle en garde un très mauvais souvenir. *Et c’est ce qu’il*

est en réalité. C'est en racontant tout cela qu'Ana se rend compte qu'elle était très seule à ce moment-là, qu'elle n'a reçu aucune aide, ni de sa famille, ni de qui que ce soit d'autre. Elle rentre à la maison avec Sofia A deux mois, Sofia attrape une bronchiolite et Ana se retrouve pratiquement enfermée avec le bébé. Miguel travaille toute la journée. Maintenant, Ana mesure à quel point elle était seule et démunie et qu'elle ne sait pas comment elle a fait pour s'occuper de Sofia. Elle n'en avait jusqu'à présent jamais eu conscience. Elle doute maintenant de s'être réellement bien occupée de Sofia. De fait, elle n'a pas pu l'allaiter. Bien sûr, il est facile d'imaginer maintenant qu'elle ne bénéficiait pas des conditions extérieures, pas plus que des ressources émotionnelles et affectives pour allaiter avec joie. Pour comble, lors de son premier contrôle après l'accouchement, l'obstétricien lui a demandé si elle avait déjà eu des relations sexuelles depuis la naissance du bébé. Non. Ana interprète que c'est mal. Le problème est qu'elle est seule, avec sa petite fille malade, son mari qui travaille toute la journée et elle se sent obligée de reprendre une activité sexuelle dont elle n'a pas envie. Elle est tourmentée par le souvenir de sa césarienne durant laquelle a été maltraitée. Elle a le sentiment de devenir folle. Elle n'en parle à personne, elle essaie de faire les choses correctement, comme il se doit.

Quand Sofia a cinq mois, Ana tombe enceinte de Manuela. Oui, une femme déconnectée de son être profond et éloignée énergétiquement de son petit bébé tombe enceinte fréquemment. Enfin, nous observons avec Ana la **distance qu'il y a entre son être intérieur et sa morale**. Entre son concept qui consiste à «faire le bien » et ce qui est véritablement bénéfique pour son couple, ses filles et pour elle-même. C'est l'hypothèse que nous posons. Maintenant, le travail consiste à poser des mots, à écouter les autres et à se regarder plus honnêtement. Tout ceci est assez invisible, bien que cela se reflète dans le comportement de ses filles, qui tombent fréquemment malades, bien que dernièrement, depuis qu'elle a entrepris cette thérapie, cela leur arrive moins souvent. Parfois, ce « travail de fourmi » est lent et ennuyeux pour le thérapeute car on y trouve quantité de petits détails quotidiens, dont Ana a maintenant conscience et qu'elle ne percevait pas auparavant. Ce ne sont pas de grandes réussites, mais d'intimes petites victoires.

Un jour, Ana vient en consultation **métamorphosée**. Elle a les cheveux bien coupés, à la mode, elle porte des jeans et elle a un air juvénile, semble sûre d'elle-même, différente. Elle se sent «plus consciente», elle peut anticiper certains événements. Elle se souvient qu'elle quittait parfois certaines consultations avec la migraine et maintenant, elle se rend compte qu'au fond, cela n'a rien à voir avec Miguel, ni avec ses filles, mais avec sa maman. Elle commence toutes ses phrases par « pauvre maman », mais en fin de compte, on sent qu'elle est gênée car elle se rend compte que c'est ridicule. Ana essaie de vivre chaque jour en s'acceptant telle qu'elle est, au lieu de se fixer un idéal de famille ou un idéal de croyances auquel elle essayait d'accéder dans la vie quotidienne. Elle a passé, avec son mari et ses enfants, des vacances avec toute

la famille d'Ana et elle a pu observer «in situ» toutes les dynamiques que nous nommions lors de nos rencontres. Elle s'est regardé elle-même et elle a constaté qu'elle faisait de gros efforts pour s'accommoder au rôle qu'on lui avait attribué depuis toujours, celui de la fille qui résout tout. Nous réfléchissons ensemble à la possibilité de prendre des vacances avec son mari et ses filles, au lieu de tous se soumettre à la règle des vacances familiales au cours desquelles les mécanismes comportementaux se mettent à fonctionner en pilotage automatique.

Les petites filles commencent leurs journées d'adaptation à la maternelle. Nous apportons donc la voix de ces petites filles et Ana est très réceptive. Apparaissent sans cesse les opinions de ses beaux-parents qui considèrent que ces petites vont finir par devenir très capricieuses si on leur donne « autant » de plaisir. Nous mettons en évidence l'importance que donne Ana à ce regard censeur. Elle reconnaît qu'au sein de sa famille, elle accepte qu'on lui dise n'importe quoi pourvu que «personne ne se fâche». Nous commençons à percevoir qu'Ana veut prendre ses propres décisions mais que, de temps en temps, elle retombe dans les mêmes ornières. D'un côté, la petite fille «qui fait tout ce qu'il faut pour qu'on ne la critique pas» fonctionne en pilotage automatique et d'un autre côté, elle se sent piégée dans ce personnage qu'elle n'aime pas. Nous continuons ce travail dans ce sens, en essayant de l'aider à trouver son moi profond, avec ses cheveux au vent et ses colliers de plus en plus colorés.

Ensuite, il y a eu des périodes où Ana décidait de ne plus participer à ces rencontres, et d'autres où elle s'organisait pour venir alors que d'autres fois elle ne parvenait pas à s'organiser. Nous pensons que c'est plutôt bon signe : elle qui faisait tout à la perfection, s'autorise une certaine souplesse qui lui a apporté plus de réceptivité. De plus, elle prend conscience de certaines dynamiques dont nous avons parlé au début, et que, maintenant, elle «sent intérieurement.» Elle voit maintenant sa mère idéalisée et dévouée prenant soin de tant d'enfants et à laquelle on ne peut rien dire car elle est toujours occupée. Avec beaucoup de larmes et de douleur, Ana met chaque chose à sa place.

L'autre bonne nouvelle est que Miguel a accepté un poste suppléant pour être entraîneur de tennis. Rappelons que le tennis est sa grande passion, mais pour ne pas mettre Ana en colère, il avait laissé de côté cette activité. Cette fois, Ana a accepté. De toutes façons, elle a été obligée de faire de gros efforts, pour rester cohérente avec le fait d'affirmer «j'adore que Miguel fasse ce qu'il aime » et d'assumer de prendre en charge ses filles, toute seule trois soirs par semaine jusqu'à minuit. Aussi quand elle a pu accepter ses propres limites, pas à pas et en dialoguant honnêtement avec Miguel, ils ont trouvé ensemble un équilibre qui permet à Miguel d'être satisfait de ses heures d'entraînement sans qu'Ana soit dépassée par les événements.

À partir de ce moment-là, à partir de l'hypothèse que nous avons posée, nous continuons à accompagner le processus d'Ana. Notre but est de réduire la

distance entre son personnage et son moi profond. Pour cela, il suffit d'apporter la voix de ses deux petites filles. Or, il se trouve que, dernièrement, Ana prend conscience que Sofia ne veut pas aller à la maternelle, elle s'y sent mal, elle dit que la maîtresse l'embête. Ana sait que cette année, la maîtresse est assez rigide et elle reconnaît qu'il y a encore quelques mois, elle aurait « défendu » la maîtresse. Maintenant elle peut tout simplement « sentir » ce que ressent sa fille. Peu de temps après, Ana décide de retirer ses deux filles de cette maternelle. Elle a pris conscience qu'elles sont encore très petites et qu'elles n'ont aucune obligation d'y aller. Elle a décidé d'organiser avec elles quelques activités pendant la semaine : gymnastique artistique et natation et le samedi ses filles sont inscrites dans une école de musique. Elle n'en croit pas ses yeux : personne ne pleure le matin au lever. Elle se rend compte qu'elle avait un niveau de stress élevé et que cela n'avait aucun sens, où, à dire vrai, le sens qu'on pouvait y trouver était « d'alimenter le personnage de la mère qui fait tout bien et amène ses filles dans une bonne école ». Quand « elle sort » de son personnage, la vie s'écoule en douceur.

En définitive, une fois qu'Ana se comprend mieux, elle comprend ses mécanismes de défense et peut entrer en contact avec son intériorité, elle peut prendre des décisions cohérentes avec elle-même. C'est pourquoi son mari, ses filles et son entourage en général suivent sans traumatisme. C'est cela, plus ou moins, que d'accompagner un processus de recherche personnelle.

7. L'ABUS SEXUEL : UN MODE RELATIONNEL

✦ RÉFLEXIONS GÉNÉRALES SUR L'ABUS SEXUEL

✦ BELINDA : À LA RECHERCHE DE SA FÉMINITÉ

RÉFLEXIONS GÉNÉRALES SUR L'ABUS SEXUEL

Voilà un sujet qui nous «enflamme» et nous touche particulièrement, c'est pourquoi lorsqu'une affaire d'abus sexuel est relayée par les médias, nous nous offusquons et cela permet à la communauté toute entière de décharger sa rage sur l'horrible violeur et de compatir avec la victime. Je ne pense pas exagérer en affirmant que tous les jours, sans exception, un événement de ce type se produit. Cependant, en fonction de l'aspect spectaculaire de l'affaire, il y aura plus ou moins de commentaires à la radio et la télévision. Je veux dire que s'ils ont arrêté le violeur de cent femmes, nous serons beaucoup plus informés que s'il y a une plainte «ordinaire». Si un maître d'école a abusé de tous les enfants de sa classe, il en est de même. Nous nous épouvantons avec horreur et puis c'est terminé, nous passons à autre chose.

J'ai décrit le problème complexe des abus sexuels dans mon livre «*Éducation, violences invisibles et addictions*²», mais je voudrais ajouter ici quelques réflexions. En premier lieu, l'abus sexuel est intrinsèque au Patriarcat ou à l'«Androcratie», si nous préférons l'appeler ainsi. Qu'il est intrinsèque signifie qu'il fait partie d'une logique fonctionnelle. C'est pourquoi, au lieu de nous épouvanter, nous devons avant tout comprendre quelle est la fonction de l'abus dans un système déterminé, pour ensuite, peut-être, essayer de l'enrayer. Dans une logique de soumission des uns par les autres, nous ne pouvons pas nier l'existence des abus sexuels. Les hommes soumettent les femmes, les adultes soumettent les enfants, les forts soumettent les faibles, etc.

Nous vivons depuis plusieurs siècles dans des sociétés basées sur le Principe de Domination (contrairement aux sociétés antérieures) basées sur le Principe de Solidarité, dans lesquelles toutes les stratégies de soumission sont considérées comme valides : la pseudo morale religieuse qui impose ce qui est correct et ce qui ne l'est pas, les guerres pour conquérir des territoires, le corps des femmes et des enfants comme objet d'échange commercial, l'esclavage, les possessions etc. La soumission du plus faible par le plus fort fait partie d'une logique qui nous

² Bientôt traduit en français

dépasse. Les plus forts se sentent le droit d'exercer le contrôle et le pouvoir sur les autres ainsi que de disposer de leur corps. C'est ce qu'on leur a transmis dans leur enfance, ce n'est pas le fruit d'une folie ou d'un déséquilibre comme les médias veulent nous le faire croire lorsqu'une affaire d'abus sexuel fait la une de l'actualité profitant ainsi de la morbidité générale.

Il est important de savoir que la grande majorité des hommes et des femmes dans la société Patriarcale ont été abusés sexuellement quand ils étaient enfant. Exagération ? J'aimerais vraiment que cela soit une exagération ou un délire de mon esprit tourmenté. Malheureusement, je dois confesser que je suis intoxiquée par la réalité. J'ai un système de supervision sur tous les professionnels qui travaillent dans mon centre et c'est pourquoi j'ai encore accès aux réalités émotionnelles de centaines de consultants, hommes et femmes, tous les jours. Au fur et à mesure que les années passent, nous affinons et approfondissons notre travail. J'en veux pour preuve la rapidité avec laquelle nous parvenons maintenant à faire émerger les souvenirs d'abus sexuels que les consultants avaient enterrés dans l'oubli pour pouvoir vivre leur quotidien sans s'effondrer. Nous sommes également de plus en plus entraînés à « pêcher » le fil par lequel l'ombre apparaît. C'est pourquoi, si autrefois débusquer l'abus exigeait un certain nombre de consultations, aujourd'hui quelques indicateurs nous permettent de le « sentir » rapidement dans le parcours thérapeutique. Le plus triste est de constater que plus nous avons de consultants, plus nous avons d'histoires d'abus. De plus, quand nous croyons que nous avons écouté les histoires les plus terrifiantes, il en apparaît toujours une plus cruelle qui nous apprend que l'on peut encore repousser les limites de l'horreur et en même temps celles des capacités de survie de l'être humain.

Savoir que **l'abus sexuel est tout à fait courant** dans notre système patriarcal est un premier pas pour ne pas être surpris et pour essayer de comprendre la réalité telle qu'elle est. Ce n'est pas parce que cela ne nous est pas arrivé personnellement que ce n'est pas un problème récurrent et cependant totalement ignoré. Il est important de savoir aussi que non seulement l'abus sexuel peut être perpétré tant par un homme que par une femme, mais également que bien évidemment, ils ont eux-mêmes subi un abus dans leur enfance. Les hommes qui abusent des enfants est tellement, mais tellement courant, que si nous avions une véritable mappemonde indiquant les abus dans le monde, nous en serions hébétés. Les femmes qui abusent de leurs propres enfants est moins courant, mais beaucoup plus dévastateur. Je suis sur le point d'arriver à une conclusion (bien que je veuille encore m'octroyer quelques années d'observation pour en être bien sûre) : je suis donc en train de constater, sans exception, que **lorsqu'une mère abuse de son propre enfant (fille ou garçon), il devient fou, littéralement**. Cela n'arrive pas aux enfants abusés par leur père, beau-père, oncle, grand-frère, prêtre de la paroisse ou voisin. Mais s'ils sont abusés par leur mère, il se produit un désordre absolu dans le psychisme. Je l'ai constaté chez des consultants diagnostiqués schizophrènes, sans exception. Mais également

chez des hommes et des femmes ayant demandé assistance dans mon centre et sur lesquels aucun diagnostic n'avait été posé, et avec lesquels il nous est impossible de mettre de l'ordre dans la biographie humaine. En effet, bien que le consultant «ait l'air normal», il se contredit dans ses réponses, il s'embrouille, sa pensée est totalement désorganisée, il ment ou se rétracte en permanence. C'est alors que nous pointons directement l'abus maternel... Et jusqu'à présent, dans la totalité des cas, cette hypothèse est confirmée. Ceci me surprend beaucoup car, il y a quelques années, quand les consultants se présentaient avec des niveaux de confusion mentale trop importante, je pensais qu'il était impossible de faire notre travail d'organisation de la biographie humaine avec eux. Nous nous excusions et les dirigions vers d'autres instances, généralement vers des thérapies corporelles à travers lesquelles la «mémoire» du corps pouvait fonctionner là où le psychisme s'embrouillait. Mais aujourd'hui, nous soupçonnons directement l'**abus maternel**, nous l'abordons... et nous «appuyons sur le bon bouton». Bien entendu, une fois que nous **nommons l'abus**, l'individu qui consulte le confirme immédiatement, s'en souvient, nous l'aidons à y mettre des mots et nous construisons ainsi un casse-tête à une vitesse impressionnante. Le plus incroyable de tout cela est qu'en parlant et en nommant l'abus, l'individu cesse de paraître fou, c'est-à-dire, qu'il peut dès lors essayer de mettre de l'ordre dans ses pensées et ses désirs, bien que la douleur soit incommensurable.

Pour aborder la dimension de l'abus de l'adulte vis-à-vis de l'enfant, il est nécessaire de comprendre que l'enfant est dépendant des soins des adultes. **L'enfant cherche de l'amour, mais il trouve de l'abus.** Or, si l'adulte qui s'en occupe est dans son for intérieur un enfant qui a son tour subi de la détresse sous une quelconque forme, il n'a pas de ressources suffisantes pour aimer l'autre, il peut seulement «se nourrir de l'autre», car justement, il est affamé. L'adulte (par exemple le père), a sûrement vécu une enfance terrifiante, bien qu'il puisse ne pas s'en souvenir. Il est possible qu'il se rappelle que son propre père était ivre, mais il justifiera aussi sa mère, qui s'est sacrifiée pour lui, etc. Il me semble important de signaler qu'il peut avoir des souvenirs douloureux de son enfance, mais, en même temps, il peut ne pas avoir conscience du degré de détresse qu'il a vécu et qu'il traîne encore avec lui. Cet homme devient adulte, ensuite père, et il continue à avoir un grand besoin d'amour comme quand il était un enfant sans défense. Alors, son fils apparaît sur la scène, tendre, charmant, doux, affectueux et démuné. D'un côté, le père se sent attiré par ce petit enfant, car son fils lui ressemble beaucoup. Et d'un autre côté, il est inconsciemment convaincu que maintenant le moment est venu pour lui de se venger. Il continue à mépriser absolument toute être plus fragile car qu'il a appris très tôt que tout ce qui ressemble à de la faible est méprisable et, par conséquent, il s'octroie le droit de faire ce qui lui plaît avec cet enfant. Cette façon d'agir, qui consiste à satisfaire son seul besoin ne lui semble pas mauvaise. Il considère simplement qu'il agit là selon un «ordre sacré». Car, dans sa propre réalité, cela a toujours fonctionné sur ce même mode. Lui-même, quand il était

enfant, a été méprisé par les adultes ; maintenant qu'il est adulte, il mérite sa revanche. C'est pourquoi un adulte qui abuse d'un enfant qu'il aime, n'y perçoit rien de mauvais. Il n'y a pas de morale externe qui puisse avoir un effet quelconque à cet égard, car ce que nous pourrions appeler « la morale interne », respecte la logique de l'expérience réelle de l'individu. Tout simplement, celui qui abuse, sent que tout est en ordre, c'est-à-dire, que la façon dont il a vécu dans le passé dans un système de domination est ainsi perpétuée selon les mêmes lois. Et il ne peut rien y avoir de mauvais à cela. J'insiste sur le fait que pour comprendre le mécanisme de l'abus, il est nécessaire, en premier lieu, de l'observer d'un point de vue global, c'est-à-dire, à partir de la logique d'un système dans lequel nous vivons tous et qui octroie une légitimité à la domination. Dans un deuxième temps, nous pouvons comprendre la logique émotionnelle de l'individu abusif, au lieu de l'ignorer et de le traiter d'inadapté social, parce qu'alors, nous ne serons pas capables d'aborder sérieusement le vécu de la victime devenue adulte, que nous avons aujourd'hui en face de nous et qui veut se comprendre mieux elle-même.

L'abuseur, lui, de son point de vue, a besoin d'amour et de satisfactions primaires. En outre, il est important de savoir que cet adulte tombe amoureux d'un enfant réel, seul et dépourvu de soins maternel, d'un enfant qui cherche de l'amour et qui effectivement **trouve de l'amour mais dans l'abus. L'adulte ne croit pas qu'il fait du mal. Pendant qu'il se nourrit du corps de l'enfant**, il devient un instant l'enfant nécessaire qu'il a été, tétant le lait tiède de sa mère. Et il ne sent pas qu'il y a quelque chose de mauvais à cela. Il n'en a pas conscience, il n'écoute pas, ne reconnaît aucune plainte, aucune douleur de l'enfant dont il est en train d'abuser, comme un bébé au sein qui est seulement attentif à sa propre satisfaction. D'autre part, il remplit l'enfant abusé d'affection, de cadeaux, de promesses et, surtout, il lui offre l'extraordinaire cadeau d'être l'enfant élu et privilégié dans le désir de quelqu'un sur cette terre. Du fait de la carence émotionnelle que subit cet enfant, n'importe quelle marque d'attention qu'il obtient, si minime soit-elle et bien qu'illusoire, est un torrent d'eau cristalline au milieu de son désert émotionnel.

Pour cette raison, l'abus sexuel peut perdurer pendant des années. L'adulte (en réalité le petit enfant dans un corps de grande personne) satisfait ses besoins primaires et inconscients. L'enfant, pour sa part, croit qu'il obtient de l'amour, ou tout au moins c'est le seul lieu où il obtient quelque chose qu'il croit pouvoir suffisamment ressembler à de l'amour. Ce que, ni l'un ni l'autre ne sait, c'est que tous deux se trompent. L'adulte ne parviendra jamais à satisfaire ses besoins du passé même s'il détruit le corps de l'enfant qu'il a élu. L'enfant n'obtiendra pas d'amour même si, en désespoir de cause, il livre son intégrité afin d'obtenir de l'attention. Cela se confirme dans le fait que les abus sexuels à l'égard des enfants ont lieu « intramuros », c'est-à-dire, à l'intérieur des foyers ; et ils sont perpétrés par des personnes qui ont un lien affectif avec l'enfant en question : il

s'agit habituellement des parents, des beaux-pères, des frères, des cousins ou des oncles.

Par ailleurs, hélas, très souvent, les abus sont perpétrés par les maîtres d'écoles aimés ou les prêtres aimés, qui de plus, portent avec eux le pouvoir que leur confèrent les confidences les plus intimes et secrètes que nous leur avons confiées.

Il est important de préciser qu'il n'y a pas grande différence entre les petits garçons et les petites filles abusées. Je veux dire qu'il n'y a pas plus d'abus sur les enfants d'un sexe que d'un autre. La préférence pour un ou l'autre sexe ne compte pas, comme seul compte, pour un bébé nécessiteux du lait et des bras de sa mère, de remplir son manque. Ce qui est très difficile à aborder à l'intérieur de cette douloureuse réalité, c'est que l'adulte ne se rend pas compte qu'il fait du mal à l'enfant, car il l'aime. De plus, les abus ont lieu dans les familles ou institutions dans lesquelles il y a toujours d'autres individus nécessiteux de se sauver d'abord. Si celui qui a été attrapé est l'enfant parce qu'il n'a pas pu courir assez vite, tant pis pour lui, c'est son problème. Tous les autres, nous faisons la sourde oreille, car, par chance, cette fois, la victime est un autre.

L'enfant, de son côté, ne parvient pas à comprendre ce qui lui arrive : il n'y a pas de mots pour décrire sa douleur, son déchirement, la peur, la torture et la confusion qu'il ressent à propos de ce qui lui arrive et qui, en même temps, n'existe pas dans le monde puisque personne n'en parle. D'autre part, cela se mélange à l'amour, la confiance et le secret imposé par l'adulte abusif. La foi, l'abandon, le respect et la loyauté dont font preuve les enfants à l'égard des adultes qui abusent d'eux sont compréhensibles si nous tenons compte du fait qu'ils dépendent d'eux émotionnellement et que s'ils le trahissent, ils perdent la présence inconditionnelle de l'unique être au monde pour qui ils comptent.

Très peu d'enfants essaient de raconter à quelqu'un ce qui leur arrive. Ce fait confirme que les enfants n'ont personne de fiable sur qui se reposer et qu'ils sont seuls et abandonnés. Dans le cas où quelqu'un (parfois en dehors du foyer maternel/paternel) dénonce ce qui arrive, les parents se ferment à la discussion et se fâchent après la petite fille ou le petit garçon qui «cherche des problèmes». Alors l'enfant en question se retrouve encore plus seul, trouvant une fois de plus la confirmation que cet espace d'abus doit probablement être le meilleur qu'il a réussi à obtenir, et c'est pourquoi il s'en accommode comme il peut. Comme « ce qui lui arrive » est impossible à traduire, la conscience le nie et le relègue dans l'ombre, c'est-à-dire, **qu'il ne reste pas de souvenirs conscients de l'abus**, car, de fait, personne **ne l'a nommé**. C'est pourquoi, quand cet enfant devient adulte, non seulement il ne s'en souvient pas, mais de plus, il ne dispose pas de mots concrets pour décrire les sensations qui apparaissent en permanence, sans forme et hors contexte.

Il est également important de savoir que l'abus sexuel fait partie d'une dynamique plus globale. En effet, elle entre toujours dans une **dynamique familiale** d'abus, de domination, de mépris, de mensonges, de secrets, de vengeance et de luttes ancestrales. Par conséquent, nous devons savoir que dans une perspective générale, notre consultant n'a pas été l'unique enfant abusé dans cette famille. Habituellement, tout être faible entre dans le système de la domination. C'est pourquoi, il est extrêmement fréquent que si un enfant a été abusé par son beau-père, par exemple, tous ses frères et sœurs ont subi le même sort. Ceci est généralement une nouveauté pour le consultant, puisqu'il a gardé comme un grand secret « ce » qui lui est arrivé et dont il se souvient vaguement. Il est arrivé la même chose à chacun de ses frères et sœurs, or, personne ne sait rien de ce qu'il est arrivé à l'autre. C'est pourquoi, dans le processus d'organisation de la biographie familiale, il peut être extrêmement révélateur de révéler ce qui nous est arrivé avec nos frères et sœurs et de constater que certains s'effondrent en larmes, d'autres tentent de nier, d'autres trouvent finalement un soulagement et une complicité dans ces aveux. Il me paraît important d'ajouter que le thérapeute doit auparavant connaître la logique générale des systèmes d'abus. Il pourra ainsi expliquer au consultant cette dynamique qu'il ne connaît pas encore et ouvrir ainsi un champ d'observation pour l'aider à accéder à une meilleure compréhension de la carte globale de son scénario familial.

Il me semble important d'ajouter ici que, dans la dynamique de l'abus, qui est l'expression irréfutable de la logique de domination : le **désir de l'autre, n'a pas de place**. Ceci nous a également été inculqué dès notre première enfance et nous paraît tellement « normal », tellement évident qu'on agit simplement de manière totalement effrontée. Après avoir subi le fait que personne ne nous écoute durant de longues années, nous devenons adultes et c'est alors que nous sommes en mesure de proclamer que seul notre désir a ses droits, perpétuant ainsi un système au sein duquel notre désir prévaut sur celui l'autre. Celui à qui cela ne convient pas n'a qu'à attendre et grandir, il aura bien du temps pour dominer à son tour quelqu'un de plus fragile quand son tour arrivera.

Les histoires d'abus sexuel se perpétuent tout au long de l'enfance. Je considère personnellement que le **manque d'attention** des parents à l'égard de leurs enfants est plus dévastateur que l'abus en lui-même. Aussi bien que ce que je veuille expliquer semble très dur, l'abus pour pouvoir être perpétré, doit avoir indéfectiblement **l'aval de la mère**. En effet, la mère a elle-même toujours été abusée, humiliée, soumise et abandonnée, elle a besoin de se sauver elle-même et que pour cela, elle livre sa fille ou son fils à l'abuseur. **Il n'y a pas d'abus possible sur une petite fille ou un petit garçon sans le consentement de la mère**. Malheureusement, nous autres adultes ne pouvons constater cela que lorsque nous sommes grands et que nous avons plus de force pour le tolérer.

BELINDA, A LA RECHERCHE DE SA FEMINITE

Belinda a 44 ans et elle vient en consultation car elle a suivi de nombreux traitements pour son infertilité, sans aucun résultat et elle demande de l'aide car cela a généré une crise grave au sein de son couple. Elle allègue qu'elle voudrait améliorer la communication entre elle et son mari pour qu'il soit plus disposé à l'accompagner aux multiples examens, analyses et interventions qu'elle doit subir.

C'est une femme très séduisante, avec des yeux verts. Elle est très bien habillée. On dirait une poupée, d'une part parce qu'elle est très belle et d'autre part parce que son corps est rigide et son regard glacial. Nous lui expliquons en quoi consiste le travail de biographie humaine et elle acquiesce sans problème.

Elle vient de province, elle est issue d'un milieu social très modeste. On trouve dans cette trame familiale, des grands-parents policiers, violents, machistes, des familles nombreuses, alcooliques et des histoires typiques de la pauvreté et du déracinement émotionnel. Le père de Belinda n'a jamais été à l'école, il a travaillé dès l'âge de 6 ans. Il se marie avec la maman de Belinda (elle-même issue d'un milieu très modeste) et ils conçoivent huit enfants. Belinda est la cinquième fille, les trois garçons naissent après elle.

Nous la questionnons à propos de souvenirs avec sa maman. Belinda raconte «qu'elle était attentive au fait que nous mangions et que nous soyons propres». Le père était maçon. Les moyens financiers et le niveau culturel étaient très bas. Ils vivaient dans un quartier ouvrier. Il est clair que les valeurs de ces parents étaient de pouvoir manger et être propre (ce qui était déjà une grande avancée par rapport à leur enfance), c'est pourquoi nous nommons qu'il n'y avait pas d'espace pour «autre chose», comme, par exemple, la tendresse, les mots ou la compréhension des processus internes.

Le père était redouté. Quand il arrivait à la maison après le travail, les coups volaient pour tous, sans discrimination. Si un des fils désobéissait ou faisait une bêtise, tous les frères et sœurs recevaient des coups. «Maman essayait-elle se s'interposer ?». «Non, elle ne pouvait pas.» Nous lui demandons de raconter quelques scènes et, en vérité, elles donnent toutes la chair de poule. Belinda décrit avec luxe de détails comment son père aiguisait ses outils pour les frapper, comment il s'appliquait à les piquer avec la pointe de clous et comment il leur marquait la peau. Elle raconte tout cela sans aucune émotion, ni aucune angoisse. La professionnelle lui fait remarquer que la peau dans laquelle il clouait ces pointes de fer est la sienne. «Oui, nous étions tous au même régime». Nous lui montrons qu'elle s'abrite derrière un «tous» indifférencié, et que nous sommes en train d'essayer de différencier cette petite fille battue. Belinda ne comprend pas. La professionnelle se montre visiblement émue... Elle ne comprend pas non

plus. Nous lui disons qu'on dirait qu'elle a revêtu une peau de crocodile. Elle ne comprend toujours pas ce que nous essayons de lui faire comprendre. Nous continuons à la questionner à propos de la vie quotidienne durant son enfance : aucun des enfants n'est allé à la maternelle. Ils n'avaient aucune relation avec les voisins, ni avec la famille. Le père les gardait enfermés à la maison. Il n'y avait ni vacance, ni sortie. «Des maladies ?». Elle ne se souvient pas. Nous avons déjà un premier panorama désolant. Nous questionnons à propos de ses relations avec tous ses frères et sœurs. Elle se souvient qu'elle jouait seule avec ses poupées. Des poupées ? N'étiez-vous pas très pauvres ? Si, mais il y avait un oncle maternel qui m'apportait toujours des poupées, à moi. « Seulement à toi ? ». «Oui».

Très bien, si nous sommes des professionnels entraînés, **nous savons d'ores et déjà qu'il y a eu abus sexuel** ; en premier lieu, à cause du niveau de violence active ajoutée à la détresse régnante dans cette famille ; en second lieu, parce qu'à partir de cette détresse, Belinda va chercher refuge auprès d'un homme au sein de sa famille qui, bien évidemment, va se nourrir de cette petite fille. Par conséquent, nous formulerons des questions directes à ce sujet : «Cet oncle a-t-il posé les mains sur toi, est-ce qu'il t'a fait quelque chose de bizarre, est-ce que tu as eu un quelconque secret avec lui, avez-vous échangé des faveurs ?». Le visage de Belinda se transforme, mais elle ne verse pas une seule larme. Elle est perturbée mais fait en sorte que cela ne se voit pas. «Je n'ai jamais raconté cela à qui que ce soit». Immédiatement après y avoir été invitée par la thérapeute, elle raconte une série d'atrocités : des abus, non seulement de la part de l'oncle maternel qui lui apportait des poupées, mais également de la part de son grand-père paternel. Nous l'écoutons et nous imaginons qu'il a certainement eu d'autres hommes qui se soient permis de disposer librement du corps de Belinda et sûrement de tous ses frères et sœurs.

À la surprise de la thérapeute, Belinda ne semble pas émue, elle est habituée à vivre avec sa peau de crocodile. Quoi qu'il en soit, nous expliquons à Belinda comment fonctionne la dynamique de l'abus sexuel de manière générale. Nous lui disons aussi que la fonction de la mère est de protéger et de défendre son enfant. Aussi, pour que l'abus puisse être perpétré, il est absolument nécessaire que la mère livre son enfant aux mains de l'abuseur. Au-delà du fait que la réalité émotionnelle de la mère de Belinda ait certainement été encore plus dévastatrice que celle de sa fille, nous essayons de percevoir Belinda enfant. Nous expliquons clairement comment fonctionne la dynamique de l'oubli de la conscience, ce qui explique que nous puissions difficilement aborder la dimension des abus subis. Par conséquent, nous supposons que –sans en connaître les détails- elle a été une petite fille battue, abusée sexuellement et que c'est le prix qu'elle a dû payer pour obtenir des petites miettes d'amour. Belinda semble comprendre la situation mentalement, mais elle en reste éloignée sentimentalement.

Tout d'un coup, lors de cet entretien, son compagnon fait irruption et nous le faisons entrer. Il est plus jeune qu'elle, il a 35 ans. Il porte les cheveux longs, est habillé tout en cuir, il est arrivé en moto. À première vue, il n'a rien à voir avec Belinda. Nous leur demandons s'ils veulent continuer ensemble l'entretien. Ils acceptent. Ramiro pense qu'il s'agit d'une consultation qui porte sur l'infertilité du couple. Nous expliquons brièvement ce dont il s'agit et nous en profitons pour faire le résumé de ce que nous avons vu en rapport avec l'enfance de Belinda : détresse, abus émotionnels, abus sexuels, oublis de la conscience et peau de crocodile pour survivre. Ramiro ne paraît pas s'émouvoir, ce qui laisse la thérapeute perplexe, elle décide de poursuivre.

Lorsque Belinda a 13 ans, elle décide d'arrêter le collège car son père lui dit qu'il ne va plus la nourrir. Elle veut travailler pour être indépendante. «J'ai commencé à travailler et à disposer de mon propre argent. Par contre, mes sœurs aînées ont eu des enfants et n'ont rien fait sur le plan professionnel. Elle se compare à ses sœurs, dont elle considère qu'elles ont gâché leur vie et qu'elles sont «catastrophiques». Elle, s'est focalisée sur son travail et elle se sent fière de tout ce qu'elle a obtenu sur le plan matériel. Elle a commencé à travailler très jeune chez un producteur de télévision jusqu'à obtenir des postes relativement importants. Nous lui répondons que nous ne savons pas encore s'il s'agit du discours paternel, maternel ou si c'est véritablement le sien, mais pour elle, intérieurement... Avoir des enfants est «être catastrophique». Nous reprendrons plus tard ce concept personnel quand nous devons parler de son infertilité apparente.

Essayons de reprendre chronologiquement... Avant d'obtenir son premier emploi dans une chaîne de télévision, elle a occupé des postes beaucoup moins intéressants dans des entreprises dans lesquelles, bien évidemment, elle a été victime d'abus sexuels de la part de ses divers patrons, mais cela faisait partie de sa réalité, c'est-à-dire que, pour elle, c'était «la normalité». Plusieurs de ses sœurs tombent enceintes de leur fiancé respectif entre 16 et 18 ans. Son père avertit Belinda que si elle tombe enceinte, «sa cervelle va voler». Nous lui expliquons qu'au-delà de tout ce que lui a dit son père, Belinda a décidé très tôt de ne pas devenir un «catastrophique» en ayant des enfants et de se consacrer à son travail pour être autonome et indépendante.

À l'âge de 18 ans, elle commence à travailler chez un producteur de télévision. Nous lui demandons si elle a eu des compagnons à cette époque et elle répond, sûre d'elle-même, que cela ne l'intéressait pas beaucoup et qu'elle avait très peur d'avoir un compagnon et de tomber enceinte. Bien sûr, celles qui tombent enceintes sont tes sœurs si stupides. Pour terminer la première rencontre, nous faisons un résumé de ce que nous avons vu ensemble. Nous clarifions bien le fait que Belinda se réfugie dans le travail et sa toute nouvelle indépendance économique. Ramiro semble soulagé d'en avoir terminé avec cette démarche et nous leur proposons de bien réfléchir ensemble pour savoir s'il leur semble

réellement nécessaire que Ramiro revienne à ces entretiens, car cela n'a aucun intérêt s'il n'en n'a pas le désir et s'il n'y trouve pas un authentique intérêt.

À l'entretien suivant, auquel elle arrive seule, nous reprenons brièvement : elle a donc placé son identité dans son évolution financière et elle polarise sur ses sœurs qui tombent enceintes, ont des enfants et gâchent leur vie. Elle acquiesce et dit, avec beaucoup de fierté, qu'elle au moins a réussi à acheter la maison dans laquelle vivent actuellement ses parents, dans un meilleur quartier et surtout «sécurisant», laissant entendre que le quartier de son enfance ne l'était pas. Cependant, même si ce qu'elle raconte est vrai, nous lui faisons remarquer que le plus grand danger se trouvait à l'intérieur de sa maison, pas dans le voisinage ; mais pour l'instant Belinda ne l'entend pas. Cela doit être sa peau de crocodile qui ne lui permet pas de « sentir » le drame qui s'est joué là. Belinda insiste sur le fait que ses sœurs ont des vies horribles, certaines d'entre elles sont en difficulté financière, elles ont des maris qui les battent et elles-mêmes frappent leurs enfants. Par ailleurs, au fur et à mesure que la situation financière de Belinda s'améliore, elle donne de l'argent à chacun de ses frères et sœurs. La plupart d'entre eux vivent avec leur mère, certains ont aménagé non loin. En définitive, il y a beaucoup de neveux dans le même espace, la violence active est monnaie courante et tout le monde crie, s'insulte, se bat et se menace.

Nous essayons de reprendre notre chronologie : à 22 ans, elle rencontre un homme avec lequel elle partage sa vie jusqu'à l'âge de 42 ans. Elle passe donc vingt ans de sa vie avec lui. C'est tout à fait récent, puisque aujourd'hui Belinda a 44 ans. Sergio était un ami de longue date, de son quartier, connu de toute la famille. Nous lui demandons si Sergio a souffert d'abus sexuels. Belinda n'en sait rien. Sergio est un travailleur né, il est peintre et il travaille pour une entreprise de bâtiment depuis de nombreuses années, il est pratiquement « le bras droit » de son patron. En questionnant beaucoup –puisque à l'égard de ce couple si important, les réponses de Belinda se limitent à « oui » ou « non »– nous parvenons à identifier que Belinda et Sergio s'unissent dans le sacrifice, plaçant leurs valeurs dans le travail et dans un profond désir de prospérité financière, auquel s'ajoute le projet d'acheter une maison. Les deux travaillaient énormément avec l'objectif d'accumuler de l'argent afin d'acheter d'abord et y construire une maison. C'est avec Sergio qu'elle a ses premières relations sexuelles consenties. Elle ne peut pas raconter grand-chose sur ces expériences. Nous lui disons qu'il est possible que leur relation soit plutôt basée sur des rapports fraternels dans lesquels ils sont unis par un projet commun, plutôt que des rapports de couple. Manifestement, plus que du désir sexuel, c'est un soutien mutuel pour atteindre l'objectif commun qui préside à cette relation. Quand Belinda atteint l'âge de 28 ans, ils ont accumulé suffisamment d'argent pour acheter le terrain dont ils rêvaient. Un an plus tard, ils aménagent dans leur nouvelle maison. Ils continuent à travailler énormément. Nous essayons de chercher d'autres points communs ou projets unissant ce couple, mais rien ne fait surface. Le désir d'enfant n'apparaît pas non plus. Seul le désir d'évolution financièrement les maintient unis.

Le problème est que, malgré toutes les questions, très variées à propos de ces vingt ans de couple, rien d'intéressant n'apparaît. Ceci nous intrigue, car Belinda est une femme forte, décidée, entreprenante, courageuse... bien qu'il semble qu'elle ne développe toutes ces qualités que sur le plan professionnel. Nous lui faisons part de cette réflexion : ce couple doit avoir été un grand soutien pour atteindre ses objectifs. Elle acquiesce. Elle décrit Sergio comme un homme glacial, qui ne lui demandait jamais comment elle allait. Nous demandons à Belinda si elle demandait à Sergio comment il allait. La réponse est non. Alors, nous sommes en présence de deux être froids vivant ensemble. Elle rit nerveusement et accepte cette idée. En insistant un peu plus, beaucoup de disputent apparaissent au sein du couple, durant les dernières années de vie commune. Belinda se plaint qu'elle travaille plus, qu'elle apporte plus d'argent, qu'elle ne se repose jamais etc. Finalement, un schéma de toutes ces années se profile : le travail au sein de la chaîne de télévision offre à Belinda, non seulement des ressources financières, mais également l'accès à un champ social plus vaste. Or, Sergio ne l'accompagnait pas dans ce circuit. C'était un homme plutôt timide, taiseux, rude et sec. Belinda commence à avoir de nombreux amis en dehors de son couple. Pourquoi s'achève cette relation ? Parce qu'elle rencontre Ramiro qui travaille dans la publicité. Avec Ramiro, une autre étape de sa vie commence. Tout d'abord, l'attraction sexuelle est très forte. A 42 ans, elle a l'impression de vouloir brûler la vie par les deux bouts. Elle décide de quitter Sergio. Quelle a été la réaction de Sergio ? Toujours la même. «Il m'a dit de faire ce que je considère bon pour moi.» Nous confirmons qu'ils fonctionnaient comme deux frères et sœurs qui avaient atteint leur objectif commun. Belinda est tout simplement partie de la maison. Elle a laissé en suspens les problèmes financiers et le fait qu'ils étaient tous les deux propriétaires de la maison.

Ramiro est issu de la classe moyenne. Il est plus raffiné. Ils ont une grande attraction sexuelle. Quelques mois après leur rencontre, ils louent un petit appartement et vont vivre ensemble. Ramiro est plus instable sur le plan professionnel mais cela lui est égal. Il a des parents qui l'épaulent quand il en a besoin. La nouveauté est que dès le tout début de leur relation Belinda sent un désir obsessionnel d'avoir un enfant et étant donné son âge, ils essaient immédiatement. Quelques mois plus tard, comme elle ne tombe pas enceinte, ils commencent à consulter des médecins qui lui ont rapidement proposé des techniques de procréation assistée. Nous avons la sensation que tout se précipite, aussi, lors de notre prochaine rencontre, nous parlerons avec elle de l'actualité.

Lors de notre troisième rencontre, Belinda est anxieuse et logorrhéique, elle ne veut parler que de son problème de fertilité, mais nous, nous essayons de replacer chaque chose à sa place. Nous ne savons pas encore clairement quel est le jeu de Ramiro, plus jeune et apparemment plus ingénu. En approfondissant, nous apprenons que quand Ramiro et Belinda se sont rencontrés, Ramiro sortait

d'une histoire d'amour avec une femme avec laquelle il a un bébé mort-né. Nous comprenons alors qu'avec Belinda, il est également impatient de réparer cette perte. Ramiro apporte un certain « glamour » à Belinda : des soirées au restaurant, des promenades en moto, des vacances d'été au Brésil et un groupe de copains de classe aisés dans laquelle elle trouve une bonne ambiance. Leur sexualité est très satisfaisante et ils sont focalisés sur le fait d'avoir un enfant et sont tous les deux disposés à s'engager dans des traitements de procréation assistée dont Ramiro assure le financement.

Après un an de traitement et plusieurs échecs frustrants, la relation se craquèle. La source financière se tarit, l'enthousiasme tombe. C'est alors que commencent les disputes (tenons en compte que les disputes sont la seule monnaie d'échange apprise par Belinda dans son enfance, c'est pourquoi cela doit être sa réaction automatique face aux difficultés) et on s'aperçoit que les accords du couple étaient faibles : une bonne sexualité et le désir d'avoir un enfant. L'enfant n'arrive pas et le désir s'émousse. Nous lui montrons ce panorama... qui n'est pas très chaleureux pour affronter la procréation assistée, puisque, généralement, ces traitements sont très difficiles à traverser et exigent beaucoup de maturité, de soutien, de compréhension et de patience. Belinda le reconnaît et «dit» qu'elle est triste, mais elle ne manifeste pas sa peine, «ne se laisse pas aller» et maintient plutôt son apparence de cristal. Il nous semble opportun de revoir ensemble sa biographie humaine : détresse atroce et abus durant son enfance, refuge dans le travail, superficialité dans les relations et objectifs sans lien avec sa nature émotionnelle. Son obsession de tomber enceinte semble déconnectée de sa réalité interne. Elle acquiesce, voit également dans sa « peau de crocodile », et elle reconnaît que dans toutes les circonstances, quelles qu'elles soient, elle réagit en minimisant ce qui arrive. Nous continuons à étudier ensemble le panorama de sa vie actuelle : avec Ramiro, elle rêve de se sauver pour toujours en accédant à un niveau social et financier plus élevé. Aussi, avec un fils en commun, le conte de la princesse serait complet. Pour la première fois, le visage de Belinda se transforme. «Oui, oui, c'est ça parvient-elle à répondre. Je ne veux plus souffrir, je veux être la princesse d'un homme qui prend soin de moi. Ramiro est beaucoup plus jeune que moi, si nous n'avons pas d'enfant, je vais le perdre». Ses yeux s'humidifient mais elle sèche rapidement ses larmes pour effacer tout signe de faiblesse.

À partir de ce moment-là, Belinda raconte en détails les souffrances qu'elle a subies au cours de toutes les procréations assistées qu'elle a réalisées. Nous savons tous que ces traitements peuvent être très pénibles sur le plan physique puisqu'il faut supporter d'importants déséquilibres hormonaux. C'est pourquoi une conviction claire et une certaine maturité émotionnelle sont nécessaires pour affronter ces traitements et compenser les déséquilibres physiques permanents. Nous consacrons alors nos prochaines rencontres à aborder profondément le thème complexe des procréations assistées. Nous avons fini par mettre en évidence que les accords du couple avec Ramiro étaient nuls, qu'ils n'avaient

même plus de relations sexuelles, que la colère de l'un envers l'autre était permanente et que la dispute était finalement leur dernier lien. Un panorama compliqué. Une fois de plus, nous regardons à nouveau le «tableau complet» : son histoire remplie de souffrances et sa manière de se défendre. Tout d'un coup, elle veut avoir un enfant, parce que Ramiro veut aussi un enfant pour compenser la perte de l'autre et ils se rapprochent avec cet objectif commun. Cependant, cet objectif leur échappe. La question est : « vers où veulent-ils aller ? Veulent-ils aller quelque part ? ». Pourquoi, au lieu d'être obsédés par des traitements toujours plus couteux sur tous les plans, ne stoppons nous pas cette course pour penser à ce que chacun veut faire de sa vie ? Il nous semble qu'il serait raisonnable de s'arrêter, de réfléchir et d'envisager les choses avec plus de clarté. Belinda est d'accord. C'est ainsi qu'en approfondissant un peu plus ce thème complexe, nous découvrons que Ramiro ne donne plus d'argent pour la procréation assistée, et que Belinda a affronté les deux dernières seule, à tout point de vue.

Nous montrons cette réalité à Belinda. Il arrive fréquemment qu'une situation soit totalement évidente pour la professionnelle alors qu'elle est complètement confuse pour l'individu qui joue la scène. Nous disons à Belinda qu'elle a le droit de se soumettre à toutes les procréations assistées qu'elle veut, avoir dix enfants, en adopter, enfin, elle est libre de faire ce qu'elle veut. Notre tâche consiste simplement à montrer « ce qui existe », dans un scénario le plus complet possible, pour qu'elle soit capable de prendre des décisions plus conscientes, ou tout au moins, moins « aveugles ». Il est important d'être bien clair sur le fait que nous ne sommes pas là pour émettre un quelconque jugement et que nous ne prenons aucune position sur un quelconque aspect de la vie du consultant. Dans ce cas précis, que Belinda continue ou pas à se soumettre à des procréations assistées, avec ou sans l'aval de son compagnon, est son problème. Notre propos consiste à mettre en évidence des dynamiques relationnelles globales, pour que chaque individu puisse se regarder lui-même en train de fonctionner à l'intérieur de ce scénario, c'est tout, ni plus, ni moins. Cependant, plus nous expliquons clairement ce qui arrive, plus Belinda devient furieuse et répète qu'elle veut avoir un enfant avec Ramiro. Nous lui répondons qu'elle insiste, selon son rêve, à se prendre pour Cendrillon, mais qu'il y a longtemps que le carrosse s'est transformé en citrouille. Belinda s'écroule. « C'est vrai ». Suit un long silence. « Alors, que dois-je faire ? » demande-t-elle désespérée. Nous ne le savons pas. Mais nous pouvons regarder ensemble le scénario. C'est la première fois que nous voyons Belinda déstabilisée, ses yeux sont emplis de larmes et elle est sur le point d'exploser de rage. Nous la laissons partir en lui assurant que nous sommes là pour l'accompagner, quoi qu'elle décide, mais en veillant à la vérité, qui n'est jamais plus douloureuse que ce que nous essayons de cacher.

Belinda revient deux mois plus tard. Elle nous annonce que sa relation avec Ramiro est plus apaisée et qu'ils ont abandonné momentanément toute démarche

de procréation assistée. Les marqueurs hormonaux sont corrects, et le médecin leur a recommandé d'attendre six mois, ce qui leur a permis de décompresser et leur a apporté un certain soulagement. Elle raconte qu'elle est inquiète pour sa mère car elle a eu une hausse de tension et qu'elle a dû s'occuper de la faire hospitaliser. De plus, c'est à Belinda qu'il revient de faire les courses, de conduire sa mère à l'hôpital et d'acheter des médicaments puisque dans cette famille, elle est la seule à avoir des ressources financières. La nouveauté est qu'elle s'est souvenu de la «carte de son scénario familial » et a fait l'effort de regarder son père, sa mère, ses frères et sœurs, beaux-frères et belles-sœurs, neveux et nièces et elle n'a pas aimé ce qu'elle a vu. La même dynamique de son enfance, le même mépris des uns pour les autres, et elle, comme unique soutien financier de ce petit monde. Elle a appelé Ramiro pour lui demander de l'aide, mais il n'est pas venu. Elle est retournée chez elle après avoir passé une journée écrasée par les problèmes de sa mère, mais Ramiro était concentré sur son ordinateur et ne lui a même pas demandé comment elle allait. Belinda veut commencer à se plaindre de Ramiro mais nous ne l'y autorisons pas ; nous montrons simplement la carte du scénario familial, le type de couple qu'elle a choisi avec ses accords tacites. Jusqu'à maintenant, il n'a jamais été question au sein de ce couple d'accords en termes de refuge, de soins ou de communication, par conséquent, il n'y a pas de place pour la plainte. Belinda insiste pour se plaindre de Ramiro. Nous lui expliquons avec patience que cela n'a pas de sens, que si elle a repris les consultations, la seule chose qui nous intéresse est de savoir si elle a réussi à penser différemment... dans le cas contraire, nous pouvons laisser passer du temps avant notre prochaine rencontre.

Elle raconte alors qu'elle a essayé d'avoir une conversation avec Ramiro. À demi-mots, elle lui a dit que d'une certaine manière elle ressentait du rejet à son égard ou, tout au moins, de l'attirance mêlée de rejet. Nous lui répondons que c'est compréhensible, surtout si nous tenons compte de sa cuirasse de crocodile pour ne rien sentir. «Oui, continue Belinda, je n'aurais jamais pensé que «cela» aurait pu m'affecter de la sorte. C'est pourquoi j'ai voulu l'oublier». À quoi tu fais référence quand tu dis « cela » ? A ce qui m'est arrivé. Aux abus sexuels ? Oui. Tu ne peux pas le dire ? Non. Alors, je vais le nommer moi-même : de l'abus sexuel, c'est son nom. Elle soupire. Une fois ou l'autre, elle a parlé de son passé avec Ramiro, mais elle croit qu'il n'a même pas pu imaginer un seul instant l'ampleur de ce qui lui est arrivé pendant son enfance. Ensuite, elle demande à souffler un peu et à revenir dans un mois.

Effectivement, un mois plus tard, nous recevons Belinda. Elle entre dans la pièce, impatiente, nous informant qu'elle a beaucoup de choses à clarifier dans sa tête, mais elle a la certitude intérieure qu'elle est en train de mettre de l'ordre et elle sent que c'est positif. Elle a décidé de réunir ses quatre sœurs. Elle leur a raconté qu'elle avait commencé un processus thérapeutique et qu'elle ne pouvait plus continuer à taire. Elle leur a raconté alors les abus sexuels qu'elle a subis durant son enfance. Elle a pu le dire ainsi, en nommant mot à mot. Peu à peu,

chacune de ses sœurs commence à parler. Évidemment, elles ont toutes vécu les mêmes expériences, certaines mêmes plus atroces, surtout l'aînée. Aucune d'entre elles n'en avait jamais fait part à qui que ce soit. Elles se sont écoutées attentivement, pendant que chacune ajoutait des détails de son expérience. Leur grand-père paternel a été le protagoniste dans tous les cas, leur père dans certains cas. Leur oncle paternel s'est acharné particulièrement sur la sœur aînée de Belinda, lui amenant également un autre homme, voisin de la famille, durant d'interminables années. C'est cette sœur aînée qui a raconté le plus crûment ses souffrances. Belinda pleurait pendant qu'elle racontait. Elle pleurait pour la première fois. Ce n'étaient pas seulement ses yeux qui pleuraient, mais également son âme. Apparemment, les cinq sœurs ont parlé pendant des heures, dans les bras les unes des autres. Un de leurs maris est arrivé à la maison, il a écouté les pleurs de toutes ses femmes et est entré dans la pièce pour prendre sa femme dans ses bras, sans savoir encore ce qui arrivait. Certains neveux, sans comprendre ce qui se passait, leur apportait de l'eau fraîche et des douceurs. La sœur aînée de Belinda a également raconté que durant des années elle a demandé de l'aide à sa maman et que maman l'a invariablement traité de menteuse. C'est la confirmation de la « livraison », nécessaire dans toute situation d'abus. Belinda continue à pleurer et la thérapeute accompagne affectueusement ces véritables larmes salutaires. Elle parle pendant plus d'une heure et pleure encore et encore, suite à quoi la thérapeute lui dit qu'elle se sent terriblement fière de Belinda. Elle a débloqué de vieilles énergies bloquées dans toute sa famille. Elle est en train d'ouvrir la porte de l'ombre de sa famille et tous vont pouvoir en bénéficier. Effectivement, entre elles, de plus en plus de souvenirs apparaissent : par exemple, on avait envoyé cette sœur qui demandait désespérément de l'aide à sa mère dans une école spécialisée car la maîtresse disait qu'elle avait des problèmes de concentration et qu'elle n'allait pas pouvoir apprendre. Belinda dit à sa sœur qu'elle comprend seulement aujourd'hui que ses supposés problèmes d'apprentissage étaient le produit du chaos psychique que vivaient ces petites filles. La thérapeute n'en croyait pas ses yeux, elle ne pensait pas que Belinda aurait pu faire une action d'une telle ampleur, si rapidement, en s'impliquant elle-même pour ensuite permettre à ses quatre sœurs de s'impliquer sans nier, ni se cacher, ni se disputer, ni se menacer, ni traiter qui que ce soit de folle, chose qui aurait parfaitement pu arriver.

Nous profitons de cet événement tellement révélateur et courageux pour expliquer à Belinda que dans les mécanismes familiaux violents, la mère tire des avantages à traiter sa fille de démente ou de débile et à diviser pour mieux régner. Rapidement Belinda rapporte des anecdotes qui confirment la « livraison » de la mère et le système d'abus généralisé. Elle a également dit, spontanément, qu'elle sentait qu'il était temps pour elle de « lâcher » sa mère, de cesser d'en prendre soin sur tous les plans. Certes, elle veut l'aimer, mais sans devoir la prendre en charge. C'est ainsi que, peut-être, elle parviendra à parcourir un chemin salutaire, pour peut-être un jour, devenir elle-même mère.

Nous lui suggérons d'essayer de rencontrer ses sœurs régulièrement car elles ont encore beaucoup de choses à partager, à assainir et à dépasser.

Lors de notre rencontre suivante, nous étudions la possibilité d'organiser une réunion avec ses frères pour continuer à apporter des pièces au casse-tête. Elle y avait pensé, mais elle voulait s'octroyer plus de temps et de réflexion. Tout ceci lui prend beaucoup d'énergie et elle termine ses journées totalement épuisée. Belinda est venue avec la décision d'arrêter la thérapie sachant qu'elle a encore beaucoup de travail à faire, mais elle veut le faire à son rythme. Bien entendu, nous l'encourageons à utiliser ce lieu quand et comme elle le souhaite. Cependant, avant de faire un résumé de tout ce que nous avons vu ensemble, elle a raconté qu'elle a rencontré un de ses frères, celui qui est né juste après elle et qui est policier. Elle lui a raconté en détails non seulement les abus qu'elle a subis, mais également ce qu'elle savait des expériences de ses sœurs. Il paraît que son frère s'est défiguré et qu'il criait en disant : « moi je suis policier et je passe mon temps à défendre les gens et je n'ai pas été capables de vous défendre à vous ! ».

Immédiatement après, on a appelé son frère au commissariat et il a dû partir. Quand il est arrivé sur les lieux du méfait, il s'agissait d'une petite fille qui avait été violée. Son frère n'a pas pu réagir, il s'est d'abord évanoui, et quand il a repris conscience, il a vomit. Ses collègues ne comprenaient pas ce qui lui arrivait. Belinda n'avait pas pu reprendre cette conversation avec lui, mais les portes étaient ouvertes.

La thérapeute a touché doucement Belinda, lui a expliqué que ce frère a également été sauvagement violé quand il était enfant et que les paroles de Belinda ont fait remonter à sa conscience beaucoup de souvenirs relégués dans l'ombre, c'est pourquoi qu'il a été intolérable pour cet homme de s'occuper de cette petite fille violée. Mais tout cela était positif, c'était salutaire, c'était vrai. Effectivement, seulement maintenant, Belinda peut se concentrer sur sa propre vie, pour affronter sa réalité, et ensuite, en faire ce qu'elle veut. Belinda était en train de jouer le rôle de celle qui «dévoile la vérité» et ceci était bénéfique, tant pour elle que pour tous ceux qui voulaient mieux se connaître.

C'est ainsi que l'heure de se séparer est arrivée, avec des larmes, des embrassades et beaucoup d'émotion... Oui... Avec beaucoup d'émotion. Ces larmes étaient le résultat de l'intensité et de l'engagement dans ce travail, en se souvenant tendrement de la femme glaciale qui s'était présentée la première fois.

8. LES PAROLES SALUTAIRES

- ✦ CE QUE NE DIT PAS LE DISCOURS MATERNEL
- ✦ LES BIOGRAPHIES HUMAINES RÉALISÉES SUR INTERNET
- ✦ YOHAN ET SA CARENCE DE MOTS
- ✦ LA FONCTION DES MOTS QUI DÉCRIVENT DES RÉALITÉS INTERNES
- ✦ GABRIELA ET SA FILLE ADOLESCENTE

CE QUE NE DIT PAS LE DISCOURS MATERNEL

Malheureusement, **tout ce qui n'a pas été dit** n'est pas pris en compte par la conscience. Nous pouvons bien entendu vivre sans nous rappeler de quoi que ce soit et finalement sans pratiquement rien savoir sur nous-mêmes, notre enfance ou nos désirs. Nous vivons d'ailleurs presque tous ainsi et le monde ne s'arrête pas de tourner pour autant. Cela peut devenir un obstacle majeur quand nous voulons construire une biographie humaine car ce processus est basé sur la conversation. Au début, le thérapeute pose des questions et le consultant y répond. Mais si le consultant répond « je ne sais pas », « je ne me souviens pas », ou pire encore, répond quelque chose d'in vraisemblable, « que faire ? ». Voilà la plus grande difficulté. Le plus important est de prendre conscience qu'une quantité importante d'évènements n'ont pas été nommés par la mère (ou par la personne qui détenait le discours officiel de la famille) et qu'il y a beaucoup d'évènements, de ressentis et d'émotions relégués dans l'ombre. Et c'est un premier pas positif.

À partir de là, le thérapeute doit faire preuve d'une grande créativité. Il doit en effet **inventer des mots** pour nommer des évènements ou des vécus intimes qu'il peut imaginer, mais qu'il essaie d'évaluer comme s'il était dans une chambre noire : avec délicatesse et lenteur ; jusqu'à « entrer en contact » avec une piste qui nous offre une nouvelle voie. Peut-être que le plus important est d'accepter que ce que dit le consultant **ne nous intéresse pas**. Cela semble antipathique, n'est-ce pas ? Mais si ce discours est coloré par un discours étranger à l'être profond du consultant, il dévie notre recherche. Il est probable que la mère de notre consultant ait dit beaucoup de choses. Mais nous sommes

justement intéressés par ce qu'elle **n'a pas dit**. Il est clair que si elle ne l'a pas dit, il est très difficile de le savoir. Très bien, voilà le défi que nous devons relever.

Je n'ai malheureusement pas une liste de questions pertinentes à vous offrir, afin que vous puissiez les utiliser face à un consultant qui répète une quantité d'histoires peu crédibles. Il vous faudra les inventer *in situ*. Le plus important est de savoir que le consultant n'est pas en mesure de nommer aujourd'hui ce qui n'a jamais été nommé quand il était enfant et que ces paroles que nous prononcerons – dans notre rôle de thérapeute - seront prises par le consultant pour des paroles d'évangile.

LES BIOGRAPHIES HUMAINES REALISÉES SUR INTERNET

Je crois que ceci est une bonne nouvelle pour mes lecteurs. Je reconnais que pendant des années, j'ai refusé systématiquement de faire l'expérience d'un rapprochement intime entre un thérapeute et un consultant par ordinateur et caméra interposés. Finalement, pour répondre à la demande enthousiaste de personnes intéressées (particulièrement en Espagne), j'ai décidé d'essayer. Je me suis tout d'abord trouvée confrontée au refus de ma propre équipe, mais quelqu'un a finalement décidé de se lancer dans l'aventure et cela a très bien fonctionné. Cela a été facile. Le programme Skype semble être fait pour nous. Une fois le travail abordé, peu de temps après le début de la séance, personne ne se rend compte que 10.000 km ou la moindre distance nous séparent. Alors, d'autres thérapeutes ont tenté l'expérience. Et les résultats sont tout à fait convaincants. L'intimité n'a rien à voir avec la proximité physique, mais avec la capacité d'ouvrir son cœur et de parvenir intellectuellement et affectivement jusqu'à l'autre. Le fait de réaliser que ce travail de construction de la biographie humaine pouvait traverser les frontières, a apporté de l'enthousiasme à notre équipe et nous a fait vivre de nouvelles expériences. Nous nous occupons aujourd'hui de personnes qui vivent aux quatre coins du monde (hispanophones, pour le moment) et pour nous, cela signifie aussi un apprentissage très vaste d'autres cultures, de formes de pensées et de modes de vie. Je ne sais pas quelles autres frontières nous pourrions traverser dans un futur proche. Peut-être que lorsque ce livre sera entre vos mains, aurons-nous déjà instauré beaucoup d'autres modalités de recherche, qui faciliteront encore plus le rapprochement des êtres.

YOHAN ET SA CARENCE DE MOTS

Yohan est espagnol. Catalan, plus précisément. Son travail de construction de biographie humaine a été réalisé à travers Skype, sur internet. Il a 34 ans, une compagne et n'a pas d'enfant. Il a participé à une de mes conférences à

Barcelone et il veut en savoir plus sur lui-même. Sa préoccupation majeure est qu'il n'est pas sûr de lui, il est très calme, et si on ne le pousse pas, il ne fait rien. Nous lui expliquons brièvement comment aborder ce travail et nous débutons.

Ses parents sont originaires de Castille, mais ils ont émigré en Catalogne. Yohan est l'aîné de trois garçons. Il a trois ans de différence avec ses deux frères cadets qui sont jumeaux : Manuel et Antonio. Il n'a aucun souvenir d'enfance, absolument aucun. Par conséquent, la thérapeute s'applique à poser des questions de plus en plus précises et concrètes, mais, même ainsi, très peu de souvenirs d'enfance émergente à la conscience. De sa mère, il ne se souvient de rien, sauf qu'elle a toujours travaillé. Il ne se souvient pas que sa mère fût à la maison quand il se réveillait. Papa préparait le petit déjeuner et emmenait les trois enfants à l'école. En essayant de lui soutirer des informations, la thérapeute s'aperçoit qu'il répond toujours au pluriel et elle le lui fait remarquer. Ceci lui cause un choc et il dit qu'effectivement, les trois frères étaient toujours ensemble. Personne ne les regardait comme des individus séparés, ils fonctionnaient comme un bloc. Cette dernière observation le frappe tellement qu'il reste muet pendant un long moment. Il semble que les trois enfants étaient très responsables, c'est pourquoi personne ne se chargeait de les aider à faire leurs devoirs, par exemple. Par contre, il semble que maman était très désorganisée. Bien que la thérapeute invente toujours plus de questions et de situations, les réponses de Yohan se limitent à « peut-être », « c'est possible », « oui » ou « je ne sais pas ». Nous lui faisons remarquer qu'une telle carence de mots attire l'attention et qu'il est possible qu'il ait traversé ainsi toute son enfance.

Apparemment, ils n'ont pas eu de difficultés financières. De plus, ils avaient reçu un héritage qu'ils avaient à gérer. Il semble que maman avait un caractère fort. Papa cuisinait. Mais nous n'avons pas pu en savoir beaucoup plus. Nous questionnons à propos des relations affectives avec ses parents, et nous apprenons qu'ils n'avaient pas de vie sociale. La mère était froide, elle n'avait pas d'espace pour les sentiments. Nous interrogeons à propos de disputes entre ses parents, mais il ne se souvient pas, il dit seulement que lui était gentil, taiseux et qu'il ne parlait pas. Yohan, de fait, ne peut pas s'exprimer, il a un visage pâle et très peu expressif. Étant donné que nous n'avons pas beaucoup d'information, la thérapeute lui dessine une «carte» avec trois enfants indifférenciés ; en ce qui concerne la mère et le père, nous ne savons pas encore. Pas un mot là-dessus.

Yohan dit alors qu'il se souvient d'apprécier être à la maison. Cependant, nous lui montrons que son option était de rester sans bouger, «sans causer de problèmes». Nous lui montrons qu'il a dû réprimer beaucoup de ses impulsions primaires pour répondre aux désirs de ses parents, et que ces limitations qu'il s'est probablement imposé lui-même, ont dû le rendre fragile, sans initiative et nécessitant qu'on le pousse, comme il l'a décrit lors de notre première rencontre.

Il s'étonne beaucoup, comme si c'était la première fois qu'il faisait le lien entre deux faits. Nous lui disons que nous devons travailler pour vérifier qui il est véritablement, et aborder ce qui l'a laissé dévitalisé. Probablement, non seulement à lui, mais également à ses deux frères. Nous poursuivons les questions à propos des relations avec ses parents. Non seulement il n'y avait pas de dispute, mais il n'y avait rien de rien. Nous nommons « indigence » à tous les niveaux. Et nous lui montrons qu'il est très complexe d'arriver à lui faire dire quelque chose. Il a été un adolescent tranquille, bien sûr. Il n'a pas eu de fiancée et cela a été un grand problème pour lui. Il ne se sentait pas capable de rencontrer une fille. Bien sûr, à la maison, il n'a jamais pu en parler. Ses frères avaient le même problème. Nous nommons quelque chose à propos de répression sexuelle. Il s'étonne et dit qu'il ne comprend pas. Nous le lui expliquons. Il est encore plus étonné. Nous lui répétons que le problème majeur est, depuis toujours, l'absence de mots. Rien n'a été nommé dans ce foyer. A 18 ans, il part en Angleterre quatre mois étudier l'anglais. Il ne peut rien raconter de spécial sur ce voyage. Nous lui posons des questions à propos de la relation avec ses deux frères jumeaux. Vous imaginez bien que la réponse est : « aucun problème ». Durant leur adolescence, il ne se souvient non plus d'aucune dispute avec leurs parents.

L'information que nous obtenons est si mince, que nous essayons d'apporter la voix des autres : des amis du collège par exemple. Que disaient-ils de toi ? Que je n'étais pas ponctuel et que je ne m'impliquais dans rien.

- Et quelle réaction avais-tu face à ce que disaient tes amis ?
- Aucune
- Aucune ? Tes amis subissaient ton manque de ponctualité, ton manque d'implication et toi, ce que tu génèrais chez eux te laissait indifférent ? Là, il y a un seul désir... Le tien. L'autre n'existe pas. Comme toi tu n'existais pas dans le désir de ta mère.

Yohan l'a très bien compris. Nous continuons le travail en suivant la chronologie, mais en tenant compte maintenant qu'il apprend à vivre dans sa propre bulle sans se regarder lui-même, mais sans regarder quiconque non plus. Il entre à l'université de Barcelone. Il voyait que ses camarades passaient des heures au téléphone avec leurs parents, lui, par contre, ne les appelait quasiment pas et s'il le faisait, il n'avait rien à leur dire, il parlait deux ou trois minutes. Si peu de vitalité attire notre attention. Nous ne trouvons pas « de porte d'entrée » à son monde émotionnel. Yohan s'est bien amusé, mais il n'avait pas de fiancée. Il ne se trouvait pas beau, il était incapable d'engager une conversation. Il avait très peu d'expérience, était très peu dégourdi. Nous lui demandons si à cette époque, il a pensé à « faire quelque chose ». Non, il en est resté là.

Finalement, avant de terminer ses études, il demande à partir au Venezuela. Il rencontre là-bas sa fiancée actuelle et unique femme dans sa vie. Patricia est une

vénézuélienne sympathique, charmante et au caractère fort. Il ne parvient pas à nous dire ce qu'elle lui a trouvé. Il a sa première expérience sexuelle avec elle, et acquiert petit à petit une certaine confiance en lui. En vivant au Venezuela, Yohan se « lâche » un peu plus. Il se sent libre, indépendant, sûr de lui. Il demande Patricia en mariage. Elle accepte et ils décident de rentrer ensemble en Espagne. Patricia n'avait pas terminé ses études, mais on lui assure qu'elle pourra les finir en Espagne. Nous décidons d'arrêter là le premier entretien en faisant un résumé de tout ce que nous avons vu.

Lors de la seconde « rencontre » virtuelle, nous lui demandons s'il a pensé à ce dont nous avons parlé la dernière fois. Oui, il a été frappé par le constat de son incapacité à entrer en relation. Il demande comment continuer ce «travail», parce qu'il aime ce qu'il est en train de voir. Nous expliquons patiemment que ceci est un processus qui requiert du temps, rendre conscient nos mécanismes, les observer, les comprendre pour ensuite prendre les décisions que nous voudrions prendre. Nous lui rappelons ce qui a été vu, avec une mère avec très peu de ressources émotionnelles et sans paroles, il y a une indigence affective de tous les côtés et beaucoup de solitude. Yohan se sur-adapte et c'est cela qui semble être la pulsation de sa vie. Il cherche l'approbation externe à partir d'une valorisation très pauvre de lui-même. Il se souvient. Il dit qu'il a senti que sa vie passait sous son nez et lui ne faisait qu'observer. Nous ajoutons qu'il est resté passif. Nous lui disons qu'il est temps de voir quels sont les avantages secondaires de ce personnage : ce commentaire délie des idées révélatrices pour Yohan. Il commence à parler avec enthousiasme, enfin ! En reconnaissant qu'habituellement il rejetait toujours la faute sur les autres, il ne prenait pas la responsabilité de ce qui lui arrivait... Il y avait toujours quelqu'un ou quelque chose qui portait la culpabilité (Enfin ! murmure sa thérapeute... Nous l'avons réveillé.)

Il se souvient alors des mots de sa propre mère, «qu'elle n'a pas voulu être exclusive comme sa propre mère». Nous le félicitons, en vérité. Il ajoute également que sa mère disait que Yohan était «comme elle». Ceci nous fait penser (et nous en faisons part à Yohan) que peut-être Yohan est resté attrapé par cette mère, en la regardant. Cette mère ne parlait pas, mais Juan ne regardait qu'elle, son silence, sa tristesse et sa colère. Nous soulignons la détresse dont il vient, de la façon dont il restait suspendu en l'air sans être remarqué, sans paroles et sans aucun registre personnel sur ce qu'il veut, peut ou dont il a besoin. Personne ne le lui demande, personne ne le nomme, par conséquent aucun besoin, aucun désir n'existe. Yohan dit qu'il est surpris d'écouter cela. Nous lui répondons n'inventons rien, que nous sommes seulement de mettre en mots ce qui lui est arrivé. Ensuite, il réfléchit : «Est-il possible que, fidèle à mon personnage, je rejette la faute de tout ce que tu me dis sur ma mère ?». Nous fêtons cet «insight». Au moins, il commence à se rendre compte de son automatisme : sa passivité lui octroie le droit de ne pas être responsable de lui-

même. Au fur et à mesure qu'il en deviendra conscient, il décidera s'il souhaite rester dans cette pulsation. Nous continuons chronologiquement.

Patricia ne se plaît pas en Espagne. On ne reconnaît pas ses diplômes, elle doit recommencer à étudier des matières qu'elle avait déjà validées au Venezuela, bref, elle est active et ne s'arrête pas devant les obstacles. Les parents de Yohan ne l'ont pas accueillie aimablement. Nous lui demandons s'il a fait quelque chose en sa faveur. Non. Nous lui montrons à nouveau comment, il a fait venir sa femme dans son pays et il ne parvient même pas à la défendre contre l'agressivité de ses parents. Réellement, il a des ressources émotionnelles extrêmement faibles et, jusqu'à maintenant, il s'est accommodé de cette réalité. Il commence à percevoir sa mère contrôlante et son père rigide et xénophobe... et il se voit lui-même soumis, annulé et dévitalisé. Apparemment, Patricia lui a montré à de nombreuses occasions l'attitude de ses parents, mais Yohan n'a même pas pu l'admettre. Cela attire notre attention et nous le lui disons. Finalement, il se met à pleurer. Il est fort de soutenir les larmes d'un homme dans les rencontres thérapeutiques, mais dans ce cas, c'est une libération, parce c'est l'effondrement évident d'un petit garçon retenu, cramponné au silence de maman, défenseur à l'extrême du contrôle maternel et mort de peur. Il confesse qu'il n'accepte que maintenant ce que lui montrait Patricia.

Il dit alors que Patricia a décidé repartir dans son pays d'origine. Il n'a pas discuté sa décision, pas réagi, ne lui a pas demandé de rester, ne lui a rien offert. Nous lui disons qu'il reste fidèle à son personnage. Patricia désire, mais lui ne désire rien. Yohan réagit et nous dit qu'il vient de le décider, il prendra l'avion et ira à sa rencontre. Très bien, peu importe, mais il doit s'activer, être responsable, prendre sa vie en mains et décider pour lui-même. Nous le saluons. Il nous a envoyé un mail deux jours plus tard pour nous informer qu'il voyageait vers le Venezuela, qu'il se sentait heureux de sa décision, qu'il ne savait pas si Patricia allait vouloir renouer avec lui, mais qu'il était disposé à voir ce que lui offrait l'avenir. Nous lui répondons qu'il essaie de lui raconter le peu qu'il avait compris de lui-même dans ces entretiens thérapeutiques. Et que, quand il serait au Venezuela, il pourrait recommencer à communiquer avec nous, parce que le monde globalisé est cela : là où il y a un ordinateur et une connexion internet, nous pouvons accompagner. Nous avons reçu un garçon sans parole, sans expression, sans souvenir, passif et soumis. Et maintenant nous nous séparons d'un jeune qui a quelques choses à dire.

LA FONCTION DES MOTS QUI DÉCRIVENT DES RÉALITÉS INTERNES

Je ne voudrais pas me répéter, mais un des aspects les plus complexes pour « apprendre » à construire des biographies humaines est la capacité « d'inventer » des mots qui nomment tout ce qui n'a pas été nommé par la

personne détentrice du discours officiel. Des mots qui décrivent des réalités internes passées, contradictoires, infantiles, niées ou sublimées. C'est pourquoi il est si important (à mon avis) **de nommer**. Nommer tout ce qui n'a pas été nommé. La parole juste et pertinente, donne un sens exact à l'enchevêtrement de sensations ambivalentes qui ne peuvent exister parce qu'elles sont désorganisées et surtout, parce qu'elles contredisent le lieu de l'identité qui nous protège. Par exemple, si nous sommes réprimés sexuellement, nous ne serons pas capables de nommer l'excitation féroce incontrôlée qui nous prend face à un être qui nous rend fou (littéralement) et qui enflamme les coins inexplorés de notre peau. Il n'y a pas de mots dans notre lexique émotionnel pour expliquer une telle chose. Cependant, si quelqu'un les nomme, nous pourrions les identifier.

À propos d'une réalité si fréquente qu'est la détresse émotionnelle durant l'enfance, il est évident que personne n'a nommé une telle chose. Il est certain que notre mère ne l'a pas nommé, ni notre père, ni un quelconque adulte. La détresse émotionnelle, la maltraitance, l'abandon, l'abus sous toutes ses formes, la solitude pendant l'enfance, la sensation d'injustice, la peur, les phobies, et toutes les évidentes marques de manque d'amour, de solidarité, de refuge, seront les mots que nous utiliserons le plus dans la trame de pratiquement toutes les biographies humaines. Parfois, cela peut nous sembler répétitif. Bien sûr, dans chaque histoire, l'abus et la maltraitance se présente sous des modalités différentes. Mais il nous incombe à nous les professionnels, de les enregistrer, de les situer dans le scénario et de les nommer.

Une fois que le consultant écoute les mots auquel il n'avait jamais donné un sens transcendantal, il saura rapidement s'ils correspondent avec sa réalité interne ou pas. C'est automatique. Peu importe s'il a relégué dans l'ombre la totalité de ses expériences. **L'ombre n'est pas où disparaissent les vécus**. C'est simplement un refuge où ils peuvent demeurer dans l'attente, jusqu'à ce qu'on les invite à participer à la fête. Tout travail de recherche personnelle donne la «clé», le «signal» ou «sonne» la cloche de telle façon pour que cette instance apparaisse de manière plus visible.

De mon point de vue, il est extrêmement important, non seulement de nommer ce que nous percevons au fur et à mesure (qui attend d'être nommé), mais qu'en plus il est indispensable d'être particulièrement prudent. **Il ne s'agit pas d'interpréter**. Non, nous ne sommes pas en train d'interpréter quelque chose que le consultant ne sait pas. Nous ne sommes pas non plus en train de sortir des théories grandiloquentes de la galerie. Nous mettons simplement des mots sur quelque chose que le consultant dit sans savoir ce qu'il est en train de dire. Par exemple, si un consultant se souvient avec luxe détails tout ce qui préoccupe maman, nous mettons des mots à ce « se regarder elle-même de maman » et à ce « non regard de maman vers celui qui a été son fils, notre consultant ». Nous ne sommes pas en train d'interpréter quoi que ce soit. Nous sommes en train de

nommer, avec des mots nouveaux, quelque chose que l'individu dit déjà, protégé par son « moi trompé ».

Personnellement, les interprétations dont se prévalent les thérapeutes pour déconcerter le consultant me rendent très nerveuse. Parce que généralement, elles sont basées sur nos opinions, jugements, études pointilleuses d'autres auteurs, pensées et morales, qui peuvent être extraordinaires pour notre propre devenir, mais qui n'ont rien à voir avec le territoire du consultant. Je ne crois pas qu'un thérapeute ne sait rien, mais absolument rien, que ne sache déjà le consultant. Notre fonction est similaire à celle d'un chef d'orchestre qui essaie d'écouter la totalité des instruments, en essayant de trouver la meilleure mélodie pour l'ensemble. Mais nous n'en savons pas plus que le pianiste ou le violoniste. Nous n'avons pas d'opinion sur ce que chaque musicien devrait faire. Nous travaillons seulement pour offrir à chaque individu une **vision de sa propre réalité**.

GABRIELA ET SA FILLE ADOLESCENTE

Gabriella est fonctionnaire, elle a 40 ans et une fille de 14 ans qui s'appelle Malena. Elle est séparée du père de sa fille et vit avec un autre homme avec qui elle n'a pas eu d'enfant. Elle vit dans la partie arrière d'une maison dans laquelle vivent sa mère et son frère. Elle vient en consultation car elle ne sait plus quoi faire avec Malena qui est toujours de mauvaise humeur et, de plus, n'accepte pas son compagnon actuel. Au-delà de la tentation de lui dire que c'est « normal » qu'une adolescente se montre de mauvaise humeur avec sa mère, nous lui expliquons brièvement quel va être le travail de biographie humaine, elle accepte et nous commençons.

Ses parents proviennent tous deux d'une famille nombreuse, beaucoup de rigidité et d'autoritarisme. La mère était mère au foyer toute sa vie, plaintive et victime. Ils ont deux enfants : Guadalupe et le plus petit Ernesto. La mère polarise complètement sur ses deux enfants. Ernest est de mauvaise humeur, obèse, il n'aime pas travailler, il vit encore avec sa mère. Guadalupe, par contre, a toujours fait ce qui était correct ; gentille, travailleuse et n'a pas créé de problèmes. Elle a eu une enfance calme, dans un petit village, jouant dans la rue, et essayant de ne pas créer de problème à sa mère. En questionnant avec plus de détail, nous parvenons à savoir que la mère n'était pas seulement plaintive, mais qu'elle a fait beaucoup de tentatives de suicide. Qui a eu la responsabilité d'en prendre soin ? Guadalupe, bien entendu. Nous posons des mots sur ce qu'a dû être pour une petite fille de se croire responsable du désir de vivre de sa mère... Alors Guadalupe commence à reconnaître et à se souvenir quelque chose en lien avec son enfance si chaotique. Nous ne parlons plus d'une enfance « normale » et heureuse. Mais plutôt de quelque chose de plus proche de ce qu'a été sa réalité intérieure. Nous questionnons à propos du père, mais il n'apparaît dans

aucune scène. Jusqu'à présent, nous nommons une petite fille qui fait tout ce qui est correct pour que sa mère n'ait aucun souci de plus. Qui, de plus, soutient cette mère, en croyant qu'il dépend d'elle que sa mère ne se fasse pas de mal à elle-même. Guadalupe pleure beaucoup en écoutant ces mots. Je veux insister sur le fait que nommer, nommer et nommer avec de nouveaux mots, est toujours un pivot important de la construction de la biographie humaine. Nous dessinons à Guadalupe une petite carte, avec Guadalupe petite, regardant sa maman. Et nous lui faisons remarquer que personne ne la regarde, elle. Guadalupe, réfléchit un moment et note que ses anniversaires n'étaient jamais fêtés, parce qu'il arrivait toujours quelque chose d'imprévu avec maman. Ceci confirme la carte. Mais, à la base, nous confirmons que ce que nomme réellement la thérapeute cadre avec le vécu intérieur de Guadalupe.

Nous continuons avec la chronologie. Elle termine ses études secondaires, il y a quelques épisodes de plus avec maman, plus ou moins semblables. Ensuite, elle décide de faire des études d'infirmière, mais elle exerce de manière sporadique. A 22 ans, elle obtient un travail de réceptionniste dans une entreprise importante. C'est là qu'elle a sa première relation avec un homme marié, mais elle ne peut rien raconter de significatif. Elle termine cette relation et à 26 ans, elle rencontre Esteban qui l'éblouit. Elle dit que Esteban avait beaucoup de personnalité, était très sûr de lui, et était bien planté dans la vie. Il est son contraste, elle qui se sent naïve, manque de confiance en elle et est complaisante. Peu de temps après leur rencontre, il la demande en mariage, elle accepte, il organise la fête et décide qui inviter et pas (laissant beaucoup des amies de Guadalupe de côté). Il décide du lieu de leur résidence, de la destination de leur lune de miel. Il décide de tout. Guadalupe le raconte avec les yeux brillants, disant que c'était comme dans un rêve.

- Mais tu n'existais pas dans cette relation.
- C'est vrai, mais la seule chose que je désirais à ce moment-là, était de le rendre heureux.
- Comme à ta maman.
- Je ne comprends pas.

Au retour de la lune de miel, Esteban perd son emploi. Il est déprimé, de mauvaise humeur et Guadalupe ne parvient pas à le soulager. Nous lui montrons la carte, et là où il était écrit «maman», nous le remplaçons par «Esteban». Elle ne peut pas le croire. Il nous semble qu'elle commence à comprendre ce que nous lui montrons. Nous avons jusqu'à maintenant une jeune femme qui cherche l'amour à travers la complaisance. Esteban veut un enfant. Elle non. Évidemment, elle tombe enceinte immédiatement. Selon ses dires, sa grossesse est «belle». Le lecteur sait, à ce stade, que nous devons vérifier cette assertion, parce que nous ne croyons rien, en principe, avant de l'avoir confirmé. La date de l'accouchement arrive, le bébé se présente par le siège, ils provoquent l'accouchement qui ne vient pas et c'est la césarienne.

Nous lui répétons ce que nous avons vu jusqu'alors. Elle se trouve à la place de celle qui nourrit ou alimente le désir de l'autre, mais qui n'apparaît pas avec un désir différencié. Nous lui proposons, pour notre prochain rendez-vous, d'aborder la naissance de Malena à partir de cette ébauche de carte. Avant de nous quitter, elle demande :

- Cela serait bien que ma maman vienne faire sa biographie humaine, n'est-ce pas ?
- Ta maman ? Quel âge a-t-elle ?
- Quatre-vingt ans, mais, la pauvre, il lui est arrivé tellement de choses dans sa vie...
- (en lui montrant la carte) S'il te plaît, Guadalupe, cesse de regarder ta mère quelques instants et focalisons nous sur toi et Malena, qui est ta fille.

Ce fut un choc. Ensuite, elle s'est remise et elle a fait quelques plaisanteries à son sujet, consciente de ce qui venait d'arriver.

Elle arrive au rendez-vous suivant avec une heure de retard, alors nous avons eu peu de temps pour avancer sur le travail. Elle était distraite dans le train et a raté la gare. Pas de problème, c'est son temps, son argent et sa disponibilité. Cela a été une rencontre forcée car Guadalupe ne pouvait presque rien dire. Nous essayons de détecter le bénéfice occulte du personnage qui complait, mais qui, en même temps, ne prend rien en charge. Elle ne désire pas, par conséquent, elle n'assume aucune responsabilité. Elle se réfugie dans un lieu infantile, elle est celle qui ne sait pas, qui n'a pas d'aspiration, ne décide pas, c'est pourquoi elle délègue la maturité et les difficultés à quelqu'un qui les résout. Quand nous avons mis des mots sur ces premiers soupçons de comportement, Guadalupe «a l'esprit vide» et le travail en commun devient difficile. Nous décidons ensuite d'aller lentement, en évoquant l'époque où Malena était bébé. Guadalupe ne se souvient de quasiment rien : est-ce qu'elle pleurait, dormait beaucoup ou peu, elle ne se souvient pas des visites chez le pédiatre. Elle se souvient seulement que Esteban l'infantilisait et lui montrait tout ce qu'elle était incapable de faire. La sexualité (reconnaît-elle) a été très pauvre et devint plus pauvre encore à la naissance de Malena. Plus ou moins à cette époque, elle soupçonne son mari d'avoir une maîtresse. Effectivement, dans années plus tard, Esteban légalise cette relation dont il concevra plus tard deux enfants. Nous lui demandons si à cette époque, elle a affronté Esteban, si elle lui en a parlé. Non. Nous confirmons à nouveau **le personnage de celle qui ne sait rien, ne se rend compte de rien.**

Bien que nous lui ayons posé beaucoup de questions à propos de sa maternité avec un petit bébé, Guadalupe ne se souvient de presque rien. Elle reprend son travail trois mois après la naissance de sa fille et la laisse à garder à sa mère, qui lui répète tous les jours qu'elle ne sert à rien, qu'elle est une mauvaise mère et

que Esteban va la laisser tomber. C'est-à-dire que sa mère et Esteban l'infantilisent et Guadalupe s'accommode de ce rôle. Elle donne sa fille à sa propre mère qui ne peut pas non plus la prendre en charge. Quand le bébé a un an, Esteban quitte le foyer conjugal et Guadalupe repart vivre avec sa mère. Esteban formalise rapidement son couple avec sa femme actuelle et emmène Malena plusieurs jours par semaine vivre avec eux. Guadalupe ne pose aucune question. Elle commence à pleurer en disant qu'à cette époque, Esteban lui a enlevé sa fille. Nous lui montrons qu'en réalité elle lui livrait sa fille. Lors de cette même année elle rencontre Charly, son compagnon actuel. Nous essayons de montrer un panorama réaliste : elle plaçant sa libido dans un homme qu'elle connaît à peine, une petite fille d'un an dont elle n'a aucun souvenir, un ex-mari avec une femme qui prend en charge la petite fille plusieurs jours par semaine et qui la menace de lui prendre sa fille. Probablement ce couple prenait-il en charge Malena avec plus de maturité que Guadalupe.

Il se trouve qu'au fil des années, Guadalupe travaille chaque jour un peu plus et Malena passe plus de temps chez son père. De fait, du lundi au vendredi elle est chez son père et passe ses week-ends chez sa mère. Nous interrogeons pour savoir ce qui se passait avec Malena à ce moment-là. Est-ce qu'elle allait à la maternelle, comment elle a commencé l'école primaire et, de manière frappante, Guadalupe ne sait pas grand-chose. La thérapeute lui dit, clairement, que cette naïveté cache un niveau de violence très élevé. Quand quelqu'un est à côté d'une personne dont il ne sait rien, l'impuissance et la colère croissent sans limite. À ce moment-là, son téléphone sonne. La thérapeute lui fait un geste, l'invitant à répondre si elle le souhaite. On écoute alors le débordement de larmes de Malena qui lui explique que son père ne l'autorise pas à aller à une fête, que dans cette maison tout le monde se bat avec tout le monde, qu'elle veut revenir chez sa mère. Guadalupe l'écoute sans émettre un seul son, incapable de lui offrir une parole d'encouragement, une idée ou une proposition. La thérapeute lui suggère de lui proposer d'aller immédiatement retrouver sa fille. En raccrochant, Guadalupe dit qu'il manque des limites à Malena. Et ensuite, elle ne sait pas quoi faire.

À ce stade, le niveau d'infantilité, d'incapacité et de manque de ressources intérieures de cette femme de 40 ans est accablant. Nous le lui disons et nous lui disons que notre travail va se contrer sur le fait de l'aider à murir intérieurement. Cela relève de sa décision. Nous lui disons clairement que pendant qu'elle a fait sa vie, elle a formé un nouveau couple, elle a étudié, s'est divertie et a travaillé, il y a eu une petite fille qui pendant quatorze ans a vécu un calvaire. Seule. Avec un père qui la maltraitait de manière visible. Et une mère qui l'a abandonnée.

Lors du rendez-vous suivant, Guadalupe donne des signes de prise de conscience de l'abandon de sa fille. Elle raconte quelques anecdotes qui montrent comment Malena prend soin de sa mère, inversant les rôles. Nous devons travailler pour que Malena reprenne sa place de fille qui a besoin qu'on

prenne soin d'elle. Nous parcourons, avec des embûches et une carence de souvenirs, la réalité de Malena quand elle était enfant. Nous posons des questions très concrètes, beaucoup de questions, très variées, concernant tous les aspects de la vie d'une adolescente. Mais Guadalupe ne sait pratiquement rien sur la vie de sa fille. Nous le lui faisons remarquer. Nous lui proposons qu'elle organise une rencontre, seule à seule avec sa fille Malena, et qu'elle tente d'entendre une quelconque demande. Nous lui demandons si elle s'en sent capable. Elle croit que oui. Nous nous quittons ;

Elle arrive au troisième rendez-vous préoccupée par son compagnon Ricky, qui ne s'entend pas du tout avec Malena et «elle ne sait pas quoi faire». Nous supposons que c'est Guadalupe qui (en regardant toujours ailleurs) génère les disputes et les discussions. Il s'avère qu'on a offert à Malena un petit chiot et elle qu'elle a demandé à sa mère si elle pouvait le ramener chez elle. Guadalupe a accepté, sans même demander son avis à Ricky. Or Ricky déteste les chiens. Alors, rapidement, un conflit s'installe à cause du chien. Nous questionnons de manière plus exhaustive à propos du rôle de Ricky dans cette maison et il apparaît de manière assez floue. Guadalupe sait parfaitement que son mari ne supporte pas les chiens. Cependant, elle n'a même pas pensé à lui demander ce qu'il pensait du fait que Malena apporte un animal dans le foyer qu'ils partagent. Pas de commentaire. Nous lui montrons, comment dans cette apparente façon de ne «se rendre compte de rien», c'est elle qui installe un conflit entre sa fille et son mari et ensuite elle «se lave les mains», en disant qu'elle ne sait pas quoi faire. Elle place Malena dans la case de la terrible adolescente et son propre mari dans la case d'enfant inapte sans voix ni vote dans cette famille. Nous le lui nommons clairement, pour mettre des mots sur le fonctionnement, qui opère, mais dont personne n'a conscience.

Elle continue à se plaindre : Malena est trop grosse, elle ne fait que manger, elle ne veut pas aller chez son père, elle ne l'écoute pas. Nous lui disons que nous ne sommes pas disposés à l'écouter. Malena est une jeune fille de 14 ans mature, qui demande qu'on la regarde, du respect et du soutien. Et tout ce qu'elle obtient est une mère qui regarde ailleurs. Alors, Guadalupe pleure beaucoup, nous la prenons dans nos bras, nous lui disons que ce travail est très difficile, mais que nous sommes obligés de nommer la réalité telle qu'elle est. Qu'il y a une fille qui souffre d'une énorme solitude et qu'il n'y a pas de temps à perdre. Nous lui disons que, en vérité, nous avons répondu à son motif de consultation. Elle voulait rechercher pourquoi Malena était toujours en colère. Nous le savons maintenant. Nous pouvons d'ores et déjà arrêter le travail ou le poursuivre. Guadalupe dit très émue qu'elle se rend compte qu'elle ne veut plus continuer à «livrer» sa fille, elle veut la récupérer.

Nous lui posons des questions plus spécifiques sur la vie quotidienne de Malena, nous apprenons qu'elle part seule, en taxi, tous les matins au collège. Nous demandons à Guadalupe pourquoi elle ne l'accompagne pas. Elle nous regarde

avec un visage ahuri. Elle n'y avait même pas pensé. Nous lui suggérons de lui proposer de l'accompagner tous les matins, pour voir si Malena accepte. Nous lui suggérons aussi de parler avec Ricky à propos du chien, et qu'ils discutent jusqu'à trouver un accord qui respecte tout le monde dans cette maison. Et nous la quittons avec une tâche très concrète à effectuer.

La semaine suivante, elle nous raconte que Malena s'est moquée d'elle quand elle lui a proposé de l'accompagner le matin. Elle lui a directement dit que c'était une blague, qu'elle savait parfaitement qu'elle n'allait pas pouvoir assumer cette « intention » plus de deux ou trois jours. Que les enfants et les adolescents sont savants. Malena avait raison, elle a une mère inconsistante. Et, êtes-vous parvenus à un nouvel accord à propos du chien. Ricky a parlé avec Malena. Pourquoi Ricky et pas toi, qui est la mère ? Guadalupe reste muette, comme une petite fille. Nous lui montrons à nouveau le personnage de petite fille naïve qui ne peut rien prendre en charge et les désastres qu'elle produit autour d'elle, surtout sur sa fille, qui est obligée d'assumer le rôle de celle qui décide, sait et se responsabilise. Guadalupe se promet à elle-même d'accompagner sa fille tous les matins au collège, quoi qu'il arrive. Nous l'encourageons, nous lui disons que cela serait un grand pas, concret, quotidien, silencieux et contondant. Et que notre travail consiste à l'accompagner dans ce processus invisible mais puissant.

Durant nos rendez-vous suivants, elle commence à se plaindre de Malena. La professionnelle neutralise ses plaintes, la replace dans sa part de responsabilité et une fois le panorama bien posé –comme s'il fallait réajuster à chaque fois- nous reprenons le travail. Il s'avère que Malena veut accompagner sa mère dans nos rencontres. Guadalupe lui dit spontanément que cela n'est pas possible. La thérapeute lui demande pourquoi cela n'est pas possible. Une fois de plus, elle reste muette. Nous lui disons que si Malena veut l'accompagner, c'est parce qu'elle perçoit qu'il y a ici un espace nutritif et, bien évidemment, elle souhaite participer. Nous lui proposons de l'inviter, pourquoi pas. Notre objectif est centré sur le fait de sortir Guadalupe de son rôle de petite fille pour qu'elle assume sa place d'adulte et de mère. Toute initiative pour mieux penser en faveur de tous est bienvenue.

Effectivement, lors du rendez-vous suivant, Guadalupe vient avec sa fille Malena. Elle est un peu intimidée, elle a mal à la tête, elle est en colère parce qu'elle a échoué à un examen au collège, mais peu à peu, elle entre en confiance. La professionnelle lui demande si elle sait qu'est-ce qu'on fait dans ce lieu. Elle dit que la professionnelle est quelqu'un qui aide sa maman. Nous lui disons qu'il en est ainsi, que sa maman est recherche de l'aide pour avoir de meilleures relations avec elle. Alors Malena se met à pleurer. Par moment, ce sont des sanglots qui la mettent hors d'haleine. Malena a un peu de surpoids, elle est très intelligente, vive, sensible, et déjà, elle est suradaptée. Elle est aussi très en colère contre sa maman. Nous commençons à aborder plusieurs sujets, à savoir :

ses relations avec sa maman. Malena dit : «elle n'est jamais là et quand elle est là, elle se désintéresse de moi et quand j'ai besoin d'elle, je ne peux même pas la joindre sur son portable. Maman arrive en retard partout». Elle pleure sans cesse. Guadalupe cherche à se défendre. Mais elle ne contredit pas sa fille. Elle parle aussi de sa relation avec Ricky : «Avec Ricky, je n'ai aucun lien, c'est horrible de vivre avec quelqu'un avec qui on n'échange pas un mot. Pardon, lui, il me parle uniquement pour aboyer après moi». Guadalupe essaie de défendre Ricky. Malena n'accepte aucune excuse. Elle raconte également une situation d'énorme abus émotionnel de la part de sa grand-mère maternelle et de son oncle maternel. À propos de sa relation avec sa grand-mère et son oncle maternels, elle dit : «je ne les supporte pas, ma grand-mère m'épuise avec ses plaintes, peut-être a-t-elle raison, elle est vieille et maman lui délègue beaucoup de choses ». Mais ce n'est pas à moi qu'elle doit se plaindre, non maman ? » (Elle tourne le visage en regardant sa mère ironiquement). « Mon oncle est un profiteur ; il emmène sa fiancée et sa fille de 12 ans dormir chez moi, toutes les fins de semaines. Sa fille dort dans ma chambre. Moi, je dois la supporter. Maman ne dit rien et (encore une fois elle regarde sa mère), il ne nous demande même pas s'il peut venir avec ces gens, je ne sais pas comment tu tolère tout ça, maman, c'est notre maison ». Guadalupe reste muette. À propos de la grand-mère (paternelle) : « c'est la seule personne avec laquelle je me sens bien. Elle me connaît, elle sait comment je suis, elle me donne toujours de l'amour ». Ensuite, elle se met à pleurer, très angoissée, jusqu'à ne plus pouvoir articuler le moindre mot. Guadalupe est muette et paralysée. La thérapeute attend jusqu'à ce que Malena puisse cesser de pleurer et elle commence à nommer avec des mots simples quelque chose à propos de l'histoire de sa maman, comment elle a toujours été traitée comme une enfant (chose qui ne l'a pas aidée à prendre sa vie en main). Mais elle ajoute également que c'est une femme pleine de tendresse et très courageuse, et qu'elle veut reprendre le gouvernail de sa vie et récupérer avec elle le temps perdu. Elle sait qu'elle est responsable de beaucoup de choses qui leur sont arrivées, mais il est également vrai qu'elle l'a toujours beaucoup aimée et c'est pourquoi elle est maintenant en train de faire ce travail, qui n'est pas du tout facile pour elle. Malena regarde sa mère avec de grands yeux, comme si, pour la première fois, ses sentiments s'harmonisaient aux mots qu'elle entendait. Malena se calme au fur et à mesure qu'elle écoute des mots pleins de compréhension et de tendresse.

Pour conclure notre rencontre, la professionnelle demande à Malena si elle a quelque chose en particulier à demander à sa maman. Malena, sans aucun doute, dit : «maman, toi tu sais que je veux partir en vacances avec toi, les deux toutes seules, une seule fois dans la vie. Toi et moi». Très bien, la demande a été clairement formulée. Nous la quittons en espérant que pour une seule fois dans sa vie, Guadalupe puisse répondre à cette demande concrète de sa fille. Nous lui disons que la maturité de Malena est frappante, mais également la façon dont elle exprime simplement et de manière tranchée ce qu'elle vit et ce à quoi elle aspire. Avec une maman aussi infantile, sa seule option est d'assumer le rôle de la maturité. Notre travail sera centré sur le fait de mettre en jeu les capacités

altruistes de la mère, pour que l'adolescente puisse jouer un rôle qui correspond à son âge : une période d'exploration, de distraction et de relations entre paris, sans avoir besoin de s'occuper de sa mère.

Lors de l'entretien suivant Guadalupe raconte avec joie – tout en espérant que nous l'approuverons - qu'elle a acheté une package de vacances qui comprend une semaine d'hôtel et de repas pour une destination que voulait Malena. Mais avec un détail... Ricky est inclus dans le voyage. La professionnelle lui demande de s'arrêter. Elle la regarde. Elle demande à Guadalupe ce qu'elle croit qu'elle est en train de faire. Guadalupe ne comprend pas, elle est heureuse, elle sent qu'elle répond à l'accord. La professionnelle lui montre à nouveau, calmement, qu'elle ne parvient pas à faire prendre chair à la seule demande de sa fille adolescente qui veut partir une semaine **seule à seule** avec sa mère, c'est-à-dire qu'elle demande que sa mère lui consacre un peu de temps exclusif. De manière infantile, elle achète des vacances pour trois, répondant à son seul désir, pas au désir de sa fille. Guadalupe sous-estime le problème. La thérapeute insiste. Elle explique que de cette façon, Malena perd encore une fois. Guadalupe, avec ses actes «innocents» dit à sa fille, une fois de plus, qu'elle ne veut pas la satisfaire. Par contre, parler avec Ricky et lui expliquer qu'elle va emmener sa fille en vacances, pour une fois dans sa vie, les deux toutes seules, pour s'occuper complètement d'elle, parce qu'elle en a besoin, aurait été une preuve de maturité émotionnelle. C'est tout ce qu'elle avait à faire. Mais elle se réfugie encore dans son personnage de petite fille innocente qui n'a pas conscience de ce qu'elle fait. Elle n'a pas fait le pas. Nous l'exposons ainsi, et depuis notre rôle professionnel, avec une hypothèse claire, nous continuerons à montrer la même dynamique, une fois ou autre, tant que la consultante y consentira.

LA RECHERCHE DE SOI

✦ CHAQUE BIOGRAPHIE HUMAINE EST UN UNIVERS EN
SOI

✦ LA RECHERCHE DE SOI

CHAQUE BIOGRAPHIE HUMAINE EST UN UNIVERS EN SOI

Nous pourrions multiplier à l'infini le déroulement des biographies humaines des personnes, mais quand bien même, il serait impossible d'aborder l'envergure des expériences personnelles, sentiments, découvertes, ambivalences et, surtout, la créativité dont chacun fait preuve à l'heure de penser et de se penser soi-même. Quand nous recevons une personne qui cherche de l'aide, nous sommes comme un artiste face à la page blanche : toutes les possibilités peuvent apparaître. C'est pourquoi le mieux est d'écouter activement et de mettre toute notre capacité intuitive au service d'une instance plus spirituelle, plus belle, à la recherche d'un sens profond.

J'ai l'habitude de suggérer que la meilleure façon de recevoir un individu qui vient en consultation est de se donner quelques minutes pour méditer ou pour se recueillir, de telle sorte que l'on soit bien aligné avec l'énergie qui va entrer dans notre champ d'expérience. Il s'agit de faire en sorte que notre énergie soit ouverte, la plus limpide possible, plutôt que d'être intoxiquée par le rendez-vous précédant, par nos préoccupations personnelles ou chargée de préjugés ou de fatigue. Je sais que les choses ne sont pas aussi idéales dans la vie quotidienne. Pour le moins, sachons qu'accompagner le processus de recherche personnelle d'autres personnes requiert une immense limpidité spirituelle.

Il n'est pas obligatoire que nous ayons une vie parfaite, pas plus qu'il n'est nécessaire que tous nos problèmes soient résolus –de plus, si nous pensions cela, ce serait à partir du personnage négateur endurci- simplement, nous avons conscience de notre réalité émotionnelle pour pouvoir regarder les réalités des autres.

Chaque fois que nous abordons avec respect et tact l'intériorité blessée d'un être humain, nous empruntons un chemin sans savoir où il nous conduira. Se lancer à l'aventure fait partie de la question. Nous n'avons pas d'objectif, nous ne cherchons aucun résultat, nous ne formulons aucun conseil, nous n'offrons

aucun soulagement. La proposition est : **cheminons ensemble**. Mon intention – dans de prochains livres- est de continuer à offrir des exemples et encore des exemples, non pas parce qu'ils ont un sens spécial, ni parce que ce sont des cas exceptionnels, mais parce que je crois que la somme des expériences nous permet de nous entraîner plus et mieux.

LA RECHERCHE DU SOI

Obtenir de la sécurité est notre besoin basique quand nous naissons. Si nous n'obtenons pas ce dont nous avons besoin, nous apprenons vite à nous défendre de ces impulsions qui ne correspondent pas à la réalité extérieure. Par exemple, si nous sentons de la colère envers notre mère, nous inhiberons rapidement ce sentiment, parce que nous avons besoin d'elle pour qu'elle nous protège et nous soutienne, de sorte qu'il ne serait pas très prudent de se la mettre dos pendant cette période précoce. Alors, nous générons un mécanisme de défense, pour nous faire croire à nous même qu'**il ne nous arrive pas ce qu'il nous arrive**. C'est ainsi que nous organisons nos personnages, qui sont nos meilleurs refuges. C'est pourquoi ce qui nous arrive n'est pas aussi important que **ce que nous nous disons à nous même au sujet de ce qu'il nous arrive**.

Tout ce qui nous arrive, nous pouvons le réprimer, le projeter, le déplacer ou le sublimer. Il arrive que nous soyons forcés de réprimer des formes positives d'auto expression pour nous adapter à la réalité environnante.

C'est pourquoi nous éliminons tant les aspects positifs que négatifs de notre être intérieur. Parfois, nous déplaçons également nos meilleures vertus, les plus élevées et spirituelles. Il est intéressant de revoir comment nous nous arrangeons pour faire disparaître de la conscience notre propre grandeur intérieure, parce que notre ombre ne se constitue pas seulement d'aspects négatifs, mais bien au contraire, parfois est-elle pleine d'aspects positifs qui entrent en contradiction avec ce que l'on attendait de nous ; c'est-à-dire avec ce qui va constituer notre **identité**.

Dès lors, il y a un premier pas, dans tout processus de recherche personnelle, qui consiste dans l'intention d'observer la distance qu'il existe entre le « moi profond » et le personnage avec lequel « nous sortons dans la rue ». C'est pour cela que j'ai essayé de décrire, très succinctement, quelques exemples quotidiens et communs avec lesquels nous pourrions facilement nous identifier, avec l'intention de nous approcher d'un accès à cette réalité, accès rendu possible au moyen de la biographie humaine. Il reste clair qu'il y a autant de biographies humaines que de personnes dans le monde, et que chaque histoire est unique et originale. C'est pourquoi il est si difficile de condenser en peu d'exemples l'énorme gamme de défis qui nous sont présentés devant chaque « discours du soi trompé » ainsi que toutes les astuces pour pouvoir les désarmer. Mais armés de patience, de tact, de sensibilité et d'entraînement, nous pourrions le faire chaque fois de manière plus fine.

Une fois que nous pourrons regarder notre tissage avec plus de recul, et que nous nous reconnaitrons comme une petite partie d'un Tout Universel, peut-être serons-nous intéressés par l'approfondissement la recherche, poussés par l'impulsion de trouver un **sens à notre vie**, c'est-à-dire, afin que nous ayons la capacité de donner du sens aux événements ou à nos expériences. De fait, dans toutes les cultures, nous organisons des symboles et des croyances pour octroyer un sens à ce qui nous arrive. Je suppose que c'est une bonne stratégie pour supporter les périodes difficiles ou souffrantes de notre vie. Habituellement, nous nous appliquons à placer nos expériences dans un cadre explicatif, qui comprend plusieurs variantes, pour contempler ce qui est en train de nous arriver avec une large perspective. C'est-à-dire, non seulement à partir de notre **évolution personnelle**, mais aussi à partir de **l'évolution collective**. Cette vision globale nous apporte tranquillité, et surtout une meilleure compréhension. Or, pourquoi certains d'entre nous sommes-nous plus enclins à penser globalement alors que d'autres personnes restent bloquées dans leur petite vie privée ?

Nous autres, individus, avons de multiples besoins. Les plus basiques sont d'ordre purement physiologique, en rapport avec l'oxygène pour respirer, les aliments, le sommeil ou la satisfaction sexuelle. Viennent ensuite les besoins d'amour, d'appartenance, de contact physique et des amitiés. Nous continuons dans une spirale ascendante, avec des besoins d'autonomie, de compétence et un certain degré de reconnaissance, pour arriver à des besoins d'ordre supérieur, comme la réalisation personnelle, la recherche de la vérité, la créativité ou le désir de justice. Bien entendu, ces besoins varient selon l'âge, aussi un enfant va-t-il être plus concerné par les niveaux « inférieurs » alors qu'en revanche un adulte aura tendance à chercher à atteindre les niveaux supérieurs de besoins, au fur et à mesure que les autres besoins ont été comblés. Il est probable que le désir **d'atteindre des niveaux spirituels soit inné chez l'être humain**, de la même façon que nous désirons aimer et être aimés, nourrir et être nourris. Il est clair qu'au fur et à mesure que nous nous élevons, nous devenons plus exigeants, les défis vont grandissants et nous devons tolérer l'angoisse que génère la perte de sécurité au fur et à mesure que nous entrons dans les aires inconnues de notre conscience.

Justement, l'intention –me semble-t-il- de tout processus thérapeutique, est d'aborder petit à petit le chemin vers le **Soi Supérieur**, c'est-à-dire, vers la partie de nous même qui aspire à la transcendance en même temps qu'elle cherche la vérité, qu'elle cherche à comprendre quelle est la tâche qui nous incombe à l'égard de notre prochain et comment accéder à l'union avec tous les choses. Habituellement, nous partons d'un lieu beaucoup plus simple : nous partons d'un problème personnel. D'une souffrance mondaine. C'est une chose tout à fait légitime, si pour le moins, nous essayons de contacter notre **Soi Même Supérieur**, celui qui se trouve caché derrière notre masque ou notre personnage, comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents. Nous utilisons tous des masques dans nos vies quotidiennes, c'est l'image **positive mais fausse**, de

chacun d'entre nous. **En dessous, réside l'ombre.** En même temps, nous avons tous une idée de ce qui se joue à l'intérieur de nous même sans que les autres ne le sachent. Notre masque est constitué de fragments de notre être intérieur. Beaucoup d'entre nous rejetons les thérapies ou les systèmes de recherche intérieure parce que nous avons peur de ne pas savoir affronter ce que nous considérons comme négatif en nous. En outre, quand on commence un quelconque processus thérapeutique, nous présentons des résistances à l'heure de regarder plus profondément les choses. Le problème réside dans le fait que pour arriver au **soi même véritable**, il est indispensable de se dépouiller de notre masque et d'affronter ce qui se présente. Ce qui est intéressant, est que l'on va trouver autant de positif que de négatif. Mais nous ne le savons pas. Tout processus de recherche personnelle commence en cherchant le **soi même véritable**.

Prendre contact avec le soi même véritable ou authentique ne nous garantit pas un état de bonheur ou de béatitude, mais simplement la possibilité de vivre notre vie avec ses douleurs et ses joies, sans avoir à nous cacher. Nous avons déjà vu comment, depuis tout petit, nous apprenons à vivre une façade pour ne pas fâcher nos parents ou pour répondre à ce qu'ils attendent de nous. C'est une mécanique que nous nous appliquons à bien huiler depuis le jour de notre naissance. C'est pourquoi il sera nécessaire de modifier les conditionnements et les modèles que nous avons acquis quand nous étions enfants. Il nous arrive fréquemment de donner à des adultes que nous accompagnons dans ce processus de recherche du moi profond, l'autorisation de s'octroyer le droit de vivre comme ils veulent, sans continuer à répondre aux désirs inconscients de maman ou de papa.

Il existe probablement certaines parties de soi même qui n'ont certes pas été réprimées mais que tout simplement personne n'a jamais stimulé. Il y a des personnes qui ont besoin d'une autorisation pour s'autoaffirmer, d'autres pour reconnaître les aspects de leur être plus vulnérables. Dans tous les cas, il s'agit de leur faire voir que quoi qu'ils trouvent à l'intérieur d'eux même, ce qu'ils trouvent est **valide** et vaut la peine d'être vécu, cela peut être un premier pas pour se connecter à nouveau avec les parties d'eux-mêmes qu'ils avaient rejetées. En vérité, tout cela n'est rien de plus qu'un chemin vers **l'acceptation du soi même authentique**.

Nous disions donc que le soi même véritable reflète la partie la plus intime de notre véritable nature. La trouver n'est pas facile, parce que nous sommes obligés de **nous débarrasser de notre faux soi même**, que nous avons endossé tout au long de notre existence (ce que j'ai appelé « personnage », « identité » ou « masque lumineux » dans les chapitres précédents). Nous devons nous confronter à de vieux modèles de personnalité et il est possible que cela génère de la peur et de l'incertitude et que nous ayons l'impression que nous n'aurons plus de défense. Or, en outre, dans ce processus pour contacter le soi authentique,

nous ne sommes pas garantis d'atteindre le **soi même supérieur**. Regarder notre ombre n'apporte pas de manière implicite la transcendance, ni la fusion avec la totalité. Plus exactement, atteindre le **Soi Même Véritable** est bien loin de mener à la révélation véritable. Il reste encore beaucoup de chemin à parcourir. Bien sûr, nous pouvons aller plus loin avec la méditation, la religion, l'introspection et beaucoup d'autres moyens pour traverser les frontières du soi même individuel jusqu'à faire l'expérience d'un autre **Soi Même plus profond**. Trouver le **Soi Même Supérieur** a quelque chose à voir avec la transcendance, avec le fait de sentir, à un niveau très profond, que nous sommes tous faits de la même essence que le reste de l'Univers et que nous sommes une partie de quelque chose de beaucoup plus vaste que nous. Quand on arrive à ce point, le **Soi Même Supérieur** nous encourage à utiliser notre énergie dans des sphères un peu plus élevées que nous-mêmes. C'est alors que nous nous **trouvons enclins à entrer au service des autres** parce que nous savons que nous avons un rôle à jouer pour que le monde devienne meilleur. Nous sentons que nous devons nous en remettre à quelque de supérieur. C'est alors que nous passons de l'auto réalisation à la transcendance. Bien entendu, dans toutes ces recherches, nous devons renoncer à des identités obsolètes, c'est pourquoi il est logique que nous résistions au fait d'entrer en contact avec notre côté sublime.

Tout cela paraît bien joli, mais cela demande énormément de travail et d'implication. Il est aussi nécessaire que nous soyons capables de reconnaître quand la spiritualité fonctionne comme un refuge infantile, plutôt que comme la conséquence de l'entrée en contact -au préalable- avec le Moi-même Authentique. Il est trop fréquent et tout à fait commun que nous fassions partie du leurre collectif. Beaucoup d'entre nous –au nom de la spiritualité- **réprimons ce que nous croyons être négatif en nous**. Mais dans ce cas là, **il ne sera pas possible de transcender**, ni de maîtriser quoi que ce soit, puisque, tout simplement, nous avons peur. La frontière entre réprimer et transcender est très mince. Nous pouvons réprimer, alors même que nous croyons que c'est une zone de nous même que nous maîtrisons bien. En outre, il est ridicule de croire que nous dominons quelque chose dont nous nions l'existence. Tout d'abord, nous devons avoir accepté la douleur, la rage, la frustration ou n'importe quoi d'autre, parce que ce sont des parties de nous même. Nous devons nous confronter à notre propre ombre, avec la détresse, avec la douleur de ce que nous n'avons pas obtenu, à cause de l'espoir que maman nous aime tel que nous en aurions eu besoin. Il est à mon avis indispensable que nous passions au crible les aspects obscurs de notre identité avec l'aide d'une personne expérimentée, généreuse, ouverte, savante et contemplative. La construction de la biographie humaine est une des façons possibles de le faire. Ce n'est pas l'unique, ni la meilleure. C'est une des nombreuses modalités. Tous ces systèmes de recherche sont comme des « feuilles de route » que l'être humain a développé tout au long de l'histoire, pour nous guider dans le processus de connaissance intérieure. Une fois avoir appréhendé notre histoire et notre tissage familial, le rôle que nous jouons dans notre carte, les bénéfices de notre personnage et les jeux

relationnels ; alors oui, avec une profonde compréhension de notre réalité émotionnelle, peut-être pourrons-nous transcender et nous mettre au service de l'humanité.

Voilà ce qu'est se préparer pour accompagner d'autres individus dans leurs propres processus de recherche personnelle. Etre disposé à se confronter à ses propres démons. Il n'est pas indispensable que nous ayons des vies parfaites, ni heureuses, ni délivrées de tout conflit. Mais il est inéluctable que nous connaissions la douleur de l'obscurité et que nous nous entraînions à regarder pour observer les réalités globalement, généreusement, ouvertement pour favoriser l'évolution de tous. Alors seulement nous saurons que les conseils sont inutiles, que nous ne savons rien de plus que les autres, mais que nous avons simplement la capacité de regarder la réalité depuis l'ombre, c'est-à-dire, depuis un endroit où nous ne sommes pas aveuglés par un excès de lumière. Ni par la lumière, ni par les beaux discours, ni par la lumière des personnalités soumises, ni sympathiques, ni par la lumière des identifications. Aider les autres à se connaître eux même consiste à les prendre par la main pour les amener vers leur propre obscurité. Je ne sais pas s'il existe quelque chose de plus aimant qu'un être humain puisse faire pour un autre être humain.

Il est vrai qu'une fois que nous affrontons notre vie avec cet engagement émotionnel envers nous même et envers l'humanité toute entière, nous finissons par cultiver nos facettes plus élevées, qui finiront par s'intégrer dans la totalité de notre personnalité. Ce sont des périodes de fluctuation entre ombre et lumière. Il y a des moments où nous explosons d'allégresse, comme si tout à coup nous voyons clairement et sachions tout, mais à d'autres moments nous tombons dans les mêmes tensions et le même stress que les personnes que nous accompagnons. C'est ainsi. Nous **fusionnons** avec toute la souffrance et tous les espoirs. Il peut également arriver que nous n'ayons pas beaucoup de patience pour les activités purement sociales, surtout quand elles sont fausses, c'est-à-dire, quand il est établi que nous devons n'entrer en relation qu'avec des personnages et aller de personnage en personnage. Ces masques qui nous ont servi pendant tant de temps et nous ont protégé, tombent en désuétude et nous blessent. De même, nous sommes témoins de la façon dont les masques limitent les autres individus pour se comprendre eux même ; cependant ils s'accrochent à eux car c'est tout ce qu'ils ont connu jusqu'à aujourd'hui. Selon les « normes » sociales, nous nous comportons avec éducation, en faisant ce que notre personnage sait faire. Ce qui est connu, est toujours plus sécurisant pour une âme infantile. Ou pour une âme vraiment blessée. Il arrive un moment où nous ne pouvons plus ne pas voir ce que nous voyons. Nous voyons les âmes à nu, nous voyons les peurs, le besoin d'être aimé de tant d'hommes et de femmes qui traversent la vie coincés par une blessure infantile, celles dont nous ne pouvons pas nous détacher parce que nous attendons encore l'amour de maman. Le savoir, le confirmer, l'étudier, connaître notre réalité émotionnelle (aussi souffrante ou carencée soit-elle) est le premier pas vers la transcendance.